

婴,幼儿期正确地摄取零食

영, 유아기 올바른 간식 섭취

1) 频繁的食品嗜好与变化 잡은 식품기호와 변화

对一种食品的喜欢与不喜欢的嗜好性每周或者是每天不一样等, 对食品嗜好的变化严重, 认为昨天吃了很多, 今天也会吃很多而准备的食物, 被拒绝的情况很多。即使是同样的食物如果不给做成相同的形状也不吃, 例如三明治必须均等地分开了之后才会吃的孩子, 如果分成3, 4等分的话就不会吃的情况也有。

한 식품에 대해 좋아하고 싫어하는 기호성이 매주 또는 매일 달라지는 등 식품기호의 변화가 심하여, 어제 많이 먹어서 오늘도 잘 먹을 것으로 여기고 준비한 음식을 거절 하는 경우가 많다. 또 같은 음식이라도 일정한 모양으로 주지 않으면 먹지 않기도 하는데, 예를 들면 샌드위치를 등분해서 주어야만 먹는 어린이의 경우 3,4등분해서 주면 먹지 않는 경우도 있다.

2) 频繁食欲的变化 잡은 식욕의 변화

处于婴,幼儿时期得孩子的食欲多变, 很难预测。认为吃得很多, 但第二天基本不吃等每天食欲不一样, 即使是同龄的孩子, 根据身体的发育差异显著食欲的差异也很大。

영,유아기에 있는 어린이의 식욕은 변덕스럽고 예측하기가 어렵다. 많이 먹었다고 생각되면 다음날은 거의 먹지 않는 등 날마다 식욕이 고르지 않고, 같은 연령이라 하더라도 신체의 발육의 차가 현저하여 식용의 개인차가 큰 것이다.

3) 不良的饮食习惯 바람직하지 못한 식습관

婴,幼儿时期经常出现的不良饮食习惯, 包括对特定食品的烦躁或抱怨, 吃饭时间无故发火, 饭前懒惰, 经常不吃饭等。特别是偏食习惯会导致生长所必需的营养素摄取的不均衡, 由于无法体验各种各样的食品, 因此在成长后也很难形成正确的饮食习惯。

영,유아기에 많이 나타나는 바람직하지 못한 식습관으로 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일, 식사전반에 대한 게으름, 자주 식사를 거르는 것 등을 들 수 있다. 특히 편식습관은 성장에 요구되는 필수 영양소의 섭취불균형을 초래하며, 다양한 식품을 경험 할 수 없게 하므로 성장 후 올바른 식습관 형성을 어렵게 한다.

婴,幼儿期在吃饭时有类似的行动时, 父母应该有耐心地向子女说明要吃的食品的价值, 让他们产生这个食品对身体好的认知, 引导孩子自觉吃饭。

영,유아기 식사 시에 이러한 행동을 하는 경우 부모는 인내심을 갖고 자녀에게 식사한 식품의 가치를 설명함으로써 몸에 좋다는 인식을 하게 만들어 스스로 먹게끔 유도해야 한다.

4) 选择食品 식품 선택

婴,幼儿期的食品选择和营养素摄取, 不仅取决于食品的种类和营养, 还取决于饮食的气氛及兄弟朋友, 父母及对幼儿的生活产生影响的其他大人的态度。另外, 电视的食品广告同样也会对幼儿的食品选择有着极大的影响力。

영,유아기의 식품 선택과 영양소 섭취는 공급하는 식품의 종류와 양뿐만 아니라 식사분위기 및 형제 친구, 부모 및 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도에 의해 결정된다. 또 TV의 식품광고 역시 유아의 식품선택에 지대한 영향력을 주고 있다.



5) 参与饮食生活 식생활 참여

幼儿值得通过参与到家庭准备饮食的洗食品材料，盛饭菜，摆餐具，打杂等活动中，让幼儿对整个过程中形成正确的态度。

유아가 가정에서 식사준비에 참여 할 수 있는 활동으로는 식품재료 씻기, 음식담기, 상차리기, 잔심부름 전반에 관한 올바른 태도가 형성되어질 수 있어 바람직하다

6) 幼儿缺食 유아결식

最近，随着双职工夫妇的增加和饮食生活的变化，早上缺食的幼儿在不断增加。不吃早饭的时候，午饭时会连早饭的分量都一起吃了，从而养成了暴饮暴食的习惯，并由此引起消化系统障碍，导致幼儿肥胖。

최근 맞벌이 부부의 증가와 식생활의 변화로 아침 결식 유아가 늘고 있다. 아침을 거르는 경우 점심에 아침식사 분까지 먹음으로써 과식하는 습관이 생기고 이로 인해 소화기 장애를 일으키며 유아비만으로 연결되기도 한다.

另外，由于父母的晚归导致吃饭时间不规律或者饭菜的内容不充实，甚至有饿着睡着了的事情发生。预计今后，类似这样的营养放任会进一步增加，因此已经到了社会或国家机关关注并准备解决方案的时期了。

또한 부모의 늦은 귀가로 식사 시간이 불규칙해지거나 식사의 내용이 부실해지고 하고 굶고 잠이드는 일도 있다. 앞으로 이와 같은 영양방임이 더욱 늘어날 것으로 예상되므로 사회나 국가 기관에서 관심을 가지고 해결 방안을 준비해 나야 할 시기가 온 것 같다.

<본문출처 : 키드키즈>

<번역: 이천건강가정·다문화가족지원센터 >

