



## 1~3세 영유아 잘 먹도록 도와주기 Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

부모나 보호자는 아이가 중요한 음식 관련 기능과 식습관을 습득하도록 도울 수 있습니다. 또한 음식과 식사에 긍정적인 태도로 갖도록 도울 수 있습니다. 건강한 식사란 섭취하는 음식에만 국한된 것이 아닙니다. 어떻게 음식을 섭취하는 것인지에 관한 것이기도 합니다.

부모와 자녀는 식사와 간식 시간에 각기 다른 역할을 합니다. 부모의 역할은 어떤 음식을 언제, 어디서 제공할지 결정하는 것입니다. 아이의 역할은 제공된 음식을 먹을지, 얼마나 먹을지를 결정하는 것입니다. 서로의 역할을 존중하면 아이가 잘 먹는 법을 배우도록 돕고 식사 시간을 더 즐겁게 만들 수 있습니다.

### 아이에게 어떤 음식을 제공하나?

어릴 때부터 영양가가 풍부한 음식을 제공하여 평생 건강한 식습관을 형성하게 하십시오. 맛과 질감이 다른 다양한 음식을 제공하십시오. 다음과 같은 음식을 포함시키십시오.

- 야채와 과일(신선한 제품, 냉동 및 통조림 포함)
- 통곡물 음식(통곡물 파스타, 빵, 귀리, 보리, 퀴노아)
- 단백질(콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류로 만든 버터, 두부, 육류, 생선, 가금류, 달걀, 유제품)

### 아이에게 어떤 음료를 제공하나?

모유, 일반 전지 우유나 물과 같은 건강한 음료를 제공하십시오. 만 2세가 지나면 탈지유나 저지방 우유(지방함량 1% 또는 2%), 일반 강화 두유를 줄 수 있습니다. 기타 아몬드 및 귀리로 만든 식물성 강화 우유는 콩보다 칼로리와 단백질 함량이 낮습니다. 아이가 2살이 지나고 다른 영양가 있는 음식을 충분히 섭취하는 상태에서만 주십시오.

일반 우유와 강화 두유는 식사와 간식 시간에만 주고, 그 사이에는 주지 마십시오. 이는 식사 시간에 배고픈

상태로 식사할 준비가 되도록 돕습니다. 하루 3컵(750mL)으로 섭취량을 제한하십시오. 식사와 간식 사이 갈증 해소를 위해서는 물을 주십시오.

아이에게 100% 과일 주스, 과일향이 첨가된 음료, 초코 우유나 탄산 음료 등 가당 음료를 주지 마십시오. 대신 당이 첨가되지 않은 음료를 주십시오. 이로써 아이가 물이나 일반 우유 등 건강한 음료의 맛을 음미하도록 배우게 할 수 있습니다.

### 아이는 얼마나 많은 음식을 필요로 하나?

아이마다 필요량이 다릅니다. 아이의 나이, 활동량, 성장 속도 및 식욕에 따라 다르며 다른 날보다 더 많이 먹는 날도 있는 것은 정상적인 현상입니다. 아이의 식욕은 그날의 기분, 건강 상태, 시간대, 주어진 음식 등에 영향을 받을 수 있습니다. 음식을 먹을지, 얼마나 먹을지의 결정은 아이의 식욕에 맡기십시오.

아이에게 3회에 걸쳐 소량의 식사를 제공하고 2~3시간 간격으로 2~3회의 간식을 제공하십시오. 되도록 식사와 간식을 매일 같은 시간대에 제공하십시오. 종일 이것저것 먹게 될 경우 배고픔을 느끼지 못하거나 배가 불러 식욕에 따라 식사를 하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

### 아이가 잘 먹도록 돕기 위해 부모는 무엇을 할 수 있나?

#### 아이와 함께 앉아서 식사하십시오.

부모는 자녀에게 최고의 본보기입니다. 아이가 부모를 보며 음식과 식사에 대해 배우게 될 것입니다. 함께 식사하는 시간은 또한 서로가 유대감을 느끼게 해줍니다.

#### 새로운 음식을 자주 제공하십시오.

아이가 잘 먹는 음식과 더불어 새로 시도할 음식을 선보이십시오. 영유아의 경우 때로는 같은 음식만 계속 찾을 수 있습니다. 이는 정상적이며 여러 주, 혹은 여러 달 동안 지속될 수 있으니 참을성 있게 대응하십시오.

아이들은 보통 음식을 맛보기 전에 실제 눈으로 보고 냄새를 맡고 만져봐야 할 수 있습니다. 음식을 실제 먹기 전에 여러 번 맛봐야 할 수도 있습니다. 계속해서 새로운 음식을 선보이고 예전에 거부한 음식도 포함시키십시오.

#### **같은 음식을 다른 조리 방식으로 제공하십시오.**

가령 야채의 경우 생으로(다지거나 갈기) 또는 구워서 주거나 국물/파스타 소스에 넣거나 스무디로 갈아서 줄 수 있습니다. 아이가 특정 방식으로 조리한 야채를 좋아한다면 동일한 조리 방식으로 조리한 다른 야채들을 주십시오.

#### **아이 스스로 먹도록 두십시오.**

아이가 스스로 먹을 수 있도록 두는 것은 식사법을 습득하는 데 있어 중요한 부분입니다. 아이들은 만지고, 냄새를 맡고, 맛을 보고, 음식을 보는 행위를 통해 배웁니다. 수저와 포크 사용법을 습득하기까지 시간이 걸립니다. 흘리면서 먹는 것도 배우는 과정의 일부입니다.

#### **식사 시간 중 방해 요소를 줄이십시오.**

TV, 휴대폰, 태블릿 및 컴퓨터를 끄십시오. 이로써 부모와 아이가 함께 식사에 즐겁게 집중할 수 있습니다. 또한 언제 포만감이 느끼는지 판단할 수 있습니다.

#### **식사에 대한 압박에 주의하십시오.**

어떤 식으로도 아이에게 압박을 넣지 마십시오. 부정적인 압박에는 벌주기, 창피주기, 부추기기, 사정하기 등이 있습니다. 긍정적인 압박에는 장려하기, 구슬리기, 응원하기, 칭찬하기 등이 있습니다. 이는 아이가 스스로를 의식하게 만들고 과도하게 먹거나 아예 먹지 않는 결과를 초래할 수 있습니다. 모든 종류의 압박은 아이가 음식과 건강한 관계를 형성하는데 방해가 될 수 있습니다.

#### **아이가 음식을 준비하는 데 참여하도록 하십시오.**

아이에게 음식을 준비하는 법을 일찍부터 가르치십시오. 만 2세~3세의 아동은 재료를 세고, 그릇에 식재를 담고 야채나 과일을 씻을 수 있습니다.

### **아이가 식사를 거부하면 어떻게 하나?**

부모가 준 음식을 거부하면 다른 음식을 만들지 마십시오. 다른 음식으로 바꿔주는 것은 음식과 건강한 관계를 형성하도록 가르치는 것이 아닙니다.

식사를 준비할 때 아이가 좋아하는 음식을 최소 하나는 포함시키십시오. 때로는 좋아하는 음식만 먹으려 할 수도 있지만 괜찮습니다. 아예 먹기를 거부한다면 다음

식사/간식 시간까지 기다렸다가 다시 먹이십시오.

### **추가 정보**

아이의 음식 섭취나 성장에 대한 질문이 있을 경우, **8-1-1**번으로 전화하여 공인 영양사와 상담하십시오.

- [HealthLinkBC File #69e 만 1~3 세 아동의 식사 및 간식 아이디어](#)
- [함께 밥 먹기의 이로운: 아동 및 가정 \(PDF 272KB\)](#)
- [캐나다 보건국의 아동과 함께 하는 식사 계획 및 준비 지침](#)