

함께 밥 먹기의 이로움 아동 및 가정

오늘날에는 바쁜 생활 양식 때문에 함께 밥 먹기가 어려울 수 있지만, 함께 밥 먹기는 노력할 가치가 있는 일입니다. 다른 사람과 함께 밥 먹기에는 영양적, 보건의적, 사회적 및 정신적 이로움이 따릅니다. 다음은 함께 밥 먹기를 시도하는 데 유용한 몇몇 조언 및 전략입니다.

함께 밥 먹는 시간을 미리 정하십시오

- 함께 밥 먹기는 아침, 점심 또는 저녁 식사 때 이루어질 수 있습니다. 대화와 교류에 시간을 가장 많이 쓸 수 있는 끼니를 선택하십시오.
- 평소 다른 사람과 함께 밥을 먹지 않을 경우, 우선 1 주에 한 번만 하기로 계획을 세우고, 상황에 따라 그 횟수를 점점 늘리십시오.
- 되도록 자주 친구 및 가족과 함께 건강에 유익한 음식을 즐기십시오. 함께 밥 먹기가 잦아수록 더 이롭습니다.
- 모든 활동의 일정을 잡을 때 식사 시간과 겹치지 않게 하십시오. 이것이 불가능할 경우, 피아노 교습을 받으러 가는 길에 공원의 소풍용 탁자에 둘러앉아 함께 밥을 먹거나, 하키 경기가 시작되기 전에 스탠드에 모여 앉아 함께 밥을 먹으십시오.

조언: 어느 끼니를 함께 먹을 것인지 결정하면 다른 행사처럼 달력에 표시하십시오. 계획을 세우면 실현 가능성이 더 높습니다.

식사 계획 및 준비는 모두 함께 거들 수 있습니다

- 함께 밥 먹기는 모두 함께 거들 때 더 쉽게 이루어질 수 있습니다.
- 식사 계획, 장보기 및 식사 준비에 아이들도 참여시키십시오(연령 무관). 이런 것은 우리의 건전한 식생활에 유용할 수 있는 중요한 생활 기술입니다.
- 부업일을 해본 적이 없는 아동 등도 다음과 같은 일을 거들 수 있습니다: 냉장고나 찬장에서 식품 꺼내기, 샐러드용 상추 잘게 찢기, 피자에 치즈 뿌리기, 과일 및 채소 씻기, 샌드위치 속 쌓기, 오븐 팬에 머핀 라이너 깔기

등.

- 부업일을 해본 적이 있는 아동은 다음과 같은 일을 거들 수 있습니다: 달걀 깨기, 샐러드 섞기, 재료 계량, 믹싱볼에 든 재료 휘젓기, 머핀 틀에 반죽 붓기, 쿠키 반죽 만들어 베이킹 종이에 얹기, 뒤뜰에서 허브 따 오기 등.
- 아이들은 자신이 거들어 함께 만든 음식을 더 잘 먹습니다.
- 함께 요리하기는 다른 사람과 교류하면서 즐거운 시간을 함께하기에 좋은 방법입니다!
- 가공되지 않은 신선한 재료와 인스턴트 식품을 적당히 섞어 간편하고 빨리 만들 수 있는 식사를 준비하십시오. 그러다가 점점 익숙해지면 재료로 직접 만들어 먹는 부분을 늘리십시오. 완벽한 식사를 만들려고 애쓰지 마십시오. 중요한 것은 함께 지내는 시간입니다.
- 요리는 식품 안전에 관해 가르치기에 좋은 기회입니다. 식품 준비 전후에 손을 씻고, 채소 및 과일은 반드시 잘 씻어 먹고, 조리가 필요한 식품을 인스턴트 식품과 섞지 말라고 아이들에게 일깨워주십시오.
- 함께 요리하기는 아이들에게 주방 안전에 관해 가르치기에 좋은 기회입니다. 아이들이 하는 일을 항상 잘 감독하십시오. 불에 데거나 칼에 베이는 사고가 나더라도 하면 모든 즐거움이 순식간에 끝나버립니다!

조언: 요리에 자신이 없을 경우에는 간단하고 익숙한 요리를 선택하십시오. 그래야 조리법에 따라 조리하느라고 애쓰지 않고 모두 함께 요리를 즐길 수 있습니다.

함께 있기에 식사 시간의 의미를 두십시오

- 함께 밥 먹기는 교류와 연결의 시간을 만들어줍니다. 이때 아이들은 사랑받는 느낌, 안전한 느낌, 보호받는 느낌이 듭니다.
- 아이들이 무엇을 얼마나 먹는지보다는 함께하는 시간을 즐기는 데 초점을 맞추십시오.
- 식사 시간을 활용하여 아이들에게 집안의 가치관과 전통에 관해 이야기해 주십시오.

- 식사 시간의 대화는 긍정적인 것이어야 합니다. 아이들에게 하루 동안의 생활에 관해 이야기해보라고 하십시오. 이는 가족간의 소통을 촉진해줍니다.
- 난해하거나 혼욕적인 이야기는 식사 시간 이외의 다른 시간을 정해 하십시오.

조언: 식사 시간에는 TV, 컴퓨터, 태블릿, 휴대폰 등, 주의를 분산시키는 것은 다 끄십시오. 장난감, 책 등도 식탁에서 치우십시오.

긍정적 식습관의 모범을 보여주십시오

- 여러분은 올바른 식사 예절, 새로운 음식 먹어보기, 그리고 식사 시간 즐기기에 대한 중요한 역할모델입니다. 아동 및 청소년은 부모 및 다른 가족도 즐기는 음식을 더 잘 먹습니다.
- 식사 시간마다 새로운 음식을 권하십시오. 아이들은 흔히 새로운 음식을 시도할 때 여러 번 눈으로 보고, 냄새를 맡아보고, 손으로 만져보아야 합니다. 새로운 음식을 권할 때는 이미 익숙해진 음식과 함께 주고, 자녀가 전에 거부했던 음식도 함께 권하십시오.
- 누구나 무슨 음식이든지 잘 먹는 것은 아닙니다. 음식을 가리는 것은 일반적인 현상입니다. 자녀에게 "아뇨, 됐어요" 하고 말하도록 독려하거나, 어떤 음식을 먹고 싶지 않을 경우에는 어떻게 하거나 말하는 것이 좋은지 가르쳐주십시오.
- 자녀에게 얼마나 먹고 싶은지 솔직하게 나타내거나 말하도록, 다 먹었으면 다 먹었다고 하도록 독려하십시오. 배가 부르면 그만 먹는 법을 배우는 것도 건전한 식생활의 중요한 일부입니다. 아이들에게 음식을 남기지 말라고 강요하거나 압박할 경우, 자신의 몸에서 보내는 배고픔 및 배부름 신호를 무시하게 될 수 있습니다.
- 자녀에게 밥을 빨리 먹으라고 재촉하지 마십시오. 흔히 아동은 밥 먹는 데 성인보다 시간이 더 많이 듭니다. 음식을 천천히 먹고, 잘 씹고, 즐기면서 먹으라고 일깨워주십시오.

함께 밥 먹기의 보건의적 및 사회적 이로운

- 연령을 막론하고 누구나 다른 사람과 함께 밥을 먹을 때 더 잘 먹습니다. 과일 및 채소, 기타 영양이 풍부한 식품은 더 많이 먹고 탄산음료 및 튀긴 음식은 더 적게 먹는 경향이 있습니다.

- 함께 밥 먹는 시간은 유아 및 소아에게 말을 더 많이 배우고 소통을 더 많이 할 기회를 줍니다.
- 아동 및 청소년에 대한 다른 이로운:
 - 성인이 되어서도 지속될 더 건전한 식생활
 - 더 건강한 체중
 - 더 낮은 섭식 장애 위험
 - 더 적은 담배, 약물 및 알코올 사용
 - 더 적은 행동 문제 및 조기 성행위 감소
 - 더 높은 자아존중감 및 더 적은 우울감
 - 학교 학업성취도 시험에서의 더 높은 점수 및 성적
- 함께 밥 먹기의 이로운은 TV 및 기타 화면을 보면서 먹지 않을 때 가장 큽니다.

자세히 알아보기

다음은 함께 밥 먹기의 생활화에 유용한 지방 및 전국 자원입니다:

- **Better Together:** www.bettertogetherbc.ca 'Blog(블로그)' 및 'Kid-Friendly Recipes(친아동적 요리)'에는 함께 요리하기의 즐거움과 방법이, 'Learning(배우기)'에는 어려움의 극복에 관한 조언, 자료 및 아이디어가 올려져 있습니다.
- **Family Kitchen:** www.familykitchen.ca 'Getting Started(시작하기)'에는 성공을 위한 전략이, 'Recipes & Ideas(조리법 & 아이디어)'에는 초급, 중급 및 고급 요리가 올려져 있습니다.
- **The Ellyn Satter Institute:** www.ellynsatterinstitute.org. 건강에 유익한 가족식 만들기, 모든 가족을 위한 긍정적 체험 등에 관한 정보가 'Master Family Meals Step By Step(단계별 가족식 정복하기)'에 올려져 있습니다.

최근 업데이트: 2017년 4월

©2017 브리티시컬럼비아주. 모든 권리는 저작권자가 보유하고 있습니다. 출처를 명시할 경우에 한하여 본 자료의 전부를 복제할 수 있습니다. 본 정보는 의사의 조언 또는 보건 전문가와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 자료는 교육용 및 안내용 자료일 뿐입니다.