



입맛이 까다로운
어린이를 위한
요령!

아이들은 먹는 음식에 까다로울 수 있습니다.
이럴 때 도움이 되는 방법을 알려드립니다.

Q&A

영양사에게 물어보세요:

아이가 먹을 양을 스스로 결정하게 해 주세요.

Q 모든 가족에게 같은 음식을 줍니다. 그런데 2살 아이는 때때로 한 입도 먹지 않습니다. 어떻게 해야 할까요?

A 많은 부모님들이 어렵게 여기는 단계를 벌써 마치셨군요. 가족이 다 같이 식사를 하고 모두에게 같은 음식을 주는 것 말입니다. 즐거우면서 압박감이 없는 식사시간을 만들도록 해 보세요. 어린아이들은 아주 적게 먹기도 하고, 전혀 안 먹기도 하고 때로는 더 달라고 할 수도 있고, 이것은 아주 자연스러운 일입니다. 계속해서 저지방 우유(1%), 요거트, 살코기, 과일, 채소, 통곡물 식품 등, 건강한 식사와 간식을 주도록 하세요. 그렇게 해야 아이들이 오랜 시간에 걸쳐 필요한 영양소를 모두 섭취할 수 있습니다.

Q 어린이에게 필요한 모든 비타민과 영양소가 다 들어 있다는 셰이크 광고를 봤습니다. 아이가 식사를 안 하려고 하면 이 셰이크를 줘도 될까요?

A 회사는 사람들에게 제품을 팔려고 하기 때문에 그 제품이 문제를 "해결해준다"고 생각하게 만듭니다. 가족이 다 같이 식사를 하면 아이들이 우리가 어떤 음식을 먹는지 배울 수 있습니다. 시간에 맞춰 식사와 간식을 주고, 아이가 먹을 양을 스스로 결정하게 해 주세요. 아이가 성장할 만큼 충분히 먹고 있다고 믿어 주세요.

Q 3살 아이가 며칠씩 한 번에 한 가지 음식만 먹을 때가 있습니다. 건강에 필요한 영양소를 다 섭취하고 있는지 걱정이 됩니다. 어떻게 해야 다른 음식도 먹게 할 수 있을까요?

A 아이가 한 가지 음식만 먹는 시기를 거치는 것은 자연스러운 일입니다. 인내심을 가지고, 즉석에서 요리해 주는 뒷에 빠지지 않게 해 주세요. 식사시간에 성취감을 느낄 수 있도록 아이가 늘 좋아하는 음식을 최소한 하나는 포함하는 방법을 생각해 보세요.



저는 입맛이 까다로운 것 같은 행동을 할 때도 있어요.

저도 스스로 더 많은 일을 하고, 제 방식대로 해 보고 싶어요.

때로 좋아하는 음식만 먹으려고 하고, 때로는 많이 먹지 않을 수도 있어요. 이것도 성장하면서 음식과 먹는 것에 대해 배우나가는 자연스러운 과정이에요.



입맛이 까다로운 아이가 덜 까다로워지게 하는 방법.

- 제게는 적은 양을 주세요. 서너 번은 먹어보라고 해야 비로소 먹게 될 수도 있어요.
- 어른이 싫어하는 음식까지, 모든 음식을 먹어볼 수 있게 해 주세요. 그렇게 하면 평생의 건강한 식습관을 만들 수 있어요.
- 식사할 때마다 독립심을 길러 주세요. 스스로 결정하는 과정을 통해 성장하고 배우게 해 주세요. 어른들이 주는 건강한 음식 중에서 스스로 선택하게 해 주세요.
- 힘들지 않은 식사시간이 되게 해 주세요. 저는 가족이 함께 즐겁게 식사를 할 때 더 잘 먹을 수 있어요.

저는 종일 우유나 주스를 너무 많이 마시면 식사나 간식시간에 안 먹을 수 있어요. 식사와 간식 사이에는 제게 물만 주세요.

저도 많이 컸어요!

- 아주 빨리 자라는 게 아니니까 제가 적게 먹는 건 자연스러운 거예요.
- 저는 스스로 결정하는 법을 배우고 있고 때로 한 가지 음식만 먹고 싶을 수도 있어요.
- 저도 언제 배가 고픈지 또 배가 부르면 그만 먹을 줄 아니까 믿어 주세요.
- "네, 더 주세요"와 "그만 먹을게요"라고 말할 수 있게 가르쳐 주세요.



6가지 방법

제가 건강한 식습관을
들일 수 있게 도와주세요!



1. 저도 같이 식사를 준비하게 해 주세요.
2. 제게 좋은 본보기가 되어 주시고 다른 가족과 똑같은 음식을 주세요.
3. 저는 정해진 시간에 식사를 하고 간식을 먹고 싶어요.
4. 주어진 음식 중에서 제가 먹고 싶은 것을 고르고 스스로 먹게 해 주세요.
5. 시간을 두고 몸에 좋은 음식을 충분히 먹고 있다고 저를 믿어 주세요.
6. 한 번쯤 적게 먹거나 아예 먹지 않아도 걱정하지 마세요! 시간을 두고 못 먹은 것을 먹고 건강에 필요한 영양소를 섭취할 거예요.

저는 도움을 받으면 덜 까다롭게 굴기도 한답니다.
우리가 같이 만들 수 있는 음식을 소개해요!

과일 땅콩버터 딥

사과 슬라이스 1컵
바나나 슬라이스 1컵
배 슬라이스 1컵
포도 1컵
딸기 1컵
멜론 슬라이스 1컵
바닐라 요거트 1/2컵
땅콩 버터 1/3컵



조리 방법

1. 과일을 씻고 잘라 준비한다.
2. 작은 접시 둘레에 과일을 배열한다.
3. 딥을 만들기 위해 작은 그릇에 요거트와 땅콩 버터를 담는다.
4. 잘 섞는다.
5. 널 준비가 될 때까지 딥을 냉장고에 넣어 차게 식힌다.

주의사항: 잘 씻은 과일은 어떤 과일도 괜찮아요. 과일을 씻고 접시에 배열할 때 저도 돕게 해 주세요.

저도 (입맛이 까다로운 아이) 좋아할 수밖에 없는 음식들!



냉동 과일

살짝 부드러워진 블루베리나 다른 자른 과일은
제게 재미있고 건강한 간식이에요.

그 밖의 핑거 푸드

저는 작은 조각으로 자른 음식을 좋아해요. 삶은
고구마 큐브, 작은 치즈 조각, 땅콩 버터를 바른 네모
토스트나 퀘사디아와 마일드 소스 같은 음식이 좋은
예가 될 수 있어요.



입맛이 까다로운 아이들을 둔 다른 엄마들이 원하는 음식들!

- 으깬 토스트를 바른 세모 토스트나 크래커
- 큰 아이에게는 셀러리에, 어린아이에게는 부드러운 빵에 얹은 올리브와 크림 치즈 스프레드
- 땅콩 버터를 바른 그레이엄 크래커와 탠저린
- 시나몬을 뿌린 애플소스와 요거트
- 볶은 브로콜리—꽃 부분은 살짝 익히고 약하게 소금간
- 저염 토마토 수프와 통곡물 크래커
- 잘 씻은 시금치 잎과 좋아하는 드레싱 덩

**4세 미만의 아이는 팝콘, 견과류, 과일 껍질,
견과일이나 생 채소가 목에 걸릴 수 있습니다.**



**강요보다는 인내가 더 큰 효과가
있습니다.**

아이들에게 새로운 음식을 주세요. 그다음,
아이가 먹을 양을 정하게 하세요. 아이들은
자기가 고른 것일 때 새로운 음식을 더 잘
먹습니다. 또 독립심을 기르는 데도 도움이
됩니다.



음식에 얽힌 추억을 만들어 주세요.

- 식사 때마다 다른 음식과 함께 적어도 한 가지는 제가 좋아하는 음식을 만들어 주세요.
- 제가 같이 식사를 만들게 해 주세요. 저는 제가 같이 만든 음식을 먹는 게 좋아요.
- 내 음식은 내가 고르고 싶어요! 두 가지 음식을 주고 제가 하나를 고를 수 있게 해 주세요!

클래식 홈메이드 마카로니 & 치즈

통곡물 마카로니 2컵
 양파 1/2컵, 잘게 썰어서
 무지방 연유 2컵
 중간 크기 계란 1개, 풀어서
 흑후추 1/4티스푼
 저지방 체다 치즈 1 1/4컵, 곱게 갈아서
 넉스틱 조리용 스프레이, 필요한 만큼



1. 조리법에 따라 마카로니를 익힌다. 물에 소금은 넣지 않는다. 물을 따라낸 후 따로 둔다.
2. 캐서롤 접시에 넉스틱 조리용 스프레이를 뿌린다.
3. 오븐을 350°F로 예열한다.
4. 소스팬에 넉스틱 조리용 스프레이를 가볍게 뿌린다. 소스팬에 양파를 넣고 약 3분간 살짝 익힌다.
5. 다른 그릇에 익힌 마카로니와 양파, 나머지 재료를 넣고 잘 섞는다.
6. 잘 섞은 재료를 캐서롤 접시에 옮긴다.
7. 25분간 또는 부풀어 오를 때까지 굽는다. 10분간 식힌 후 낸다.



DOH 961-196 September 2016 Korean



Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
 ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
 HEALTHIER WASHINGTON

장애인의 경우, 요청 시 다른 형식으로 본 문서를 이용하실 수 있습니다.
 요청하시려면, 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

본 기관은 기회 평등 제공 기관입니다. 워싱턴 주 WIC 영양 프로그램은 차별하지 않습니다.
 본 간행물은 California WIC Program을 편집한 것이며 허가에 의해 재인쇄되었습니다.