

# [식습관] 24' THE 평화로운 식사시간 만들기

## 1. 식습관 지도 시 교사의 역할

### ● 식습관이란?

생활 습관 중 식사와 관련된 습관으로써 식생활을 중심으로 형성되는 습성 또는 관습

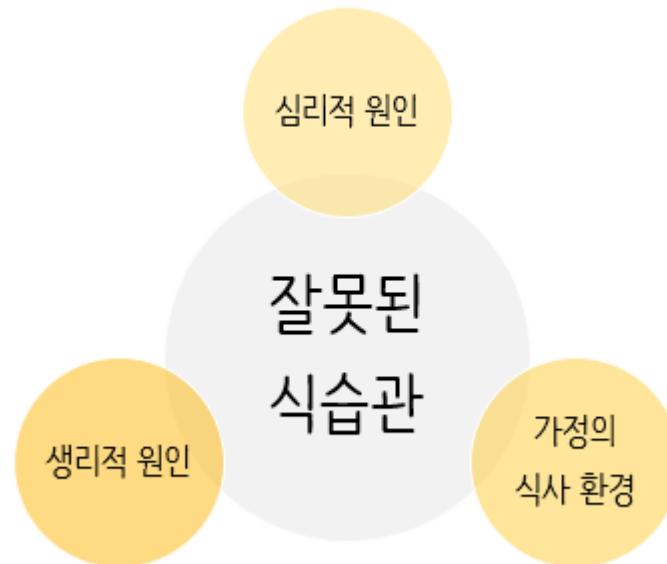
### ● 식습관 지도란?

식사와 관련된 습관을 올바르게 지도하여 건강한 식습관을 가질 수 있도록 하는 것

### ● 식습관 지도 시 교사의 역할

1. 올바른 식습관이 정착되도록 개인의 발달 정도에 맞는 내용으로 지도한다.
2. 어린이에게 직접 조리 기회를 제공하는 것은 식사에 대한 흥미와 관심을 키워줄 수 있다.
3. 영양적이고 균형 잡힌 식사와 간식, 다양하고 안전한 형태의 식사와 간식을 제공 한다.
4. 식생활 교육기회를 제공하기 위하여 어린이를 대상으로 올바른 식습관을 교육한다.
5. 학부모와의 의사소통을 통해 가정에서도 어린이의 식습관이 올바르게 지도될 수 있도록 한다.

## 2. 올바르게 못한 식습관의 원인



### >> 심리적인 원인 : 부정적인 경험

#### 음식

- ✓ 체하고 구토한 경험
- ✓ 생선 가시가 목에 걸린 경험

#### 식사 환경

- ✓ 통제가 많은 식사
- ✓ 억지로 먹은 경험
- ✓ 훈육의 시간

### >> 생리적인 원인 : 예민한 감각

- ✓ 영유아는 성인의 3배에 달하는 미뢰를 가지고 있어 맛에 예민
- ✓ 다른 아이들에 비해 특히 감각이 예민한 아이는 새로운 맛을 싫어함
- ✓ 채소에 대한 반응이 가장 크기 때문에 향이 약한 채소부터 노출하는 것이 바람직  
(예 : 양배추 - 상추 - 깻잎)

### >> 가정의 식사 환경

- ✓ 양육자의 올바르게 못한 식습관
- ✓ 당분·염분이 많은 자극적인 음식을 섭취하여 다른 맛을 기피하는 경우
- ✓ 과잉보호로 인해 다양한 음식을 접할 기회 차단
- ✓ 혼자 하는 식사의 반복

### 3. 연령별 영유아 식습관 지도

- 발달수준에 적합한 보육 활동 및 일상적 양육 활동을 통해 건강, 영양에 대한 교육적 경험을 자연스럽게 제공함

#### >> 만 0-1세 : 즐겁게 먹기

##### ① 이유식/고형식에 적응한다.

- 영아 개인의 발달 수준에 맞는 이유식/고형식을 섭취한다.
- 가급적 국에 말지 않고 먹을 수 있도록 지도한다.

##### ② 다양한 음식을 먹어본다.

- 식사 중 반찬의 주 재료 이름을 알려준다.
- \*다양한 식재료를 노출해주어 익숙해 지도록 한다.  
(예 : 식재료를 통한 오감 교육, 식사 테이블 위에 채소 장식 올리기 등)

##### ③ 도구로 음식을 먹어본다.

- 가급적 도구를 사용하도록 지도한다.
- 모델이 되어 도구를 사용하는 모습을 보여준다.

##### ④ 즐겁게 먹는다.

- 신뢰의 대상인 교사가 긍정적으로 메뉴를 소개해주며 식사를 시작한다.
- 식사 도중 음식의 맛에 대해 교사가 다양한 표현으로 단어를 풀어 이야기 한다.
- 먹는 것이 서투른 아이는 잘 먹는 아이와 마주볼 수 있도록 자리를 배치한다.

#### >> 만 2세 : 바르게 먹기

##### ① 음식을 골고루 먹는다.

- \*꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도한다. [교안 1] 참고

##### ② 도구를 사용하여 스스로 먹는다.

- \*도구 사용이 어려운 경우, 원인을 찾아주고 해결해 보려 한다.  
(예 : 소근육 발달이 늦어 도구 소재가 무겁게 느껴지는 경우,  
스테인리스 특유의 차가운 느낌이 싫은 경우 등)

##### ③ 정해진 자리에서 먹는다.

- 항상 같은 자리에서 식사를 시작한다.
- 초기에는 오래 앉아 있는 것이 힘들 수 있으므로, 입에 있는 음식은 모두 삼킨 뒤라면 잠깐 돌아다니는 것을 허용해 주는 것도 하나의 방법이다.  
다만 다시 음식을 입에 넣고 씹을 때에는 반드시 지정된 자리에서 할 수 있도록 지도한다.

### 3. 연령별 영유아 식습관 지도

#### >> 만 3-5세 : 바른 식생활 하기

- ① [만 3-4세] 음식을 골고루 먹는다. → [만 5세] 적당량의 음식을 골고루 먹는다.
  - 자발적인 식품 선택의 기회를 제공한다. (자율 배식)  
오늘 먹어야 할 적정량을 제시하고, 유아가 선택할 수 있도록 도와준다.
  - 평소 잘 먹지 않던 반찬을 먹으려 시도하고 선택한 양을 다 먹었을 때에는  
더 먹어보도록 권유하기 보다 다 먹은 것에 대해 충분히 칭찬해주는 것이 중요하다.
- ② [만 3세] 몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다 → [만 4세] 알아본다 → [만 5세] 선택할 수 있다.
  - \*평소 싫어하던 식재료에 애착을 갖도록 지도한다.  
(예 : 식재료 소리와 맛 표현 해보기 [교안 2] 참고, 콩나물, 팽이버섯 기르기 등)
  - \*친숙해 져야 하는 음식과 그렇지 않은 음식에 대해 설명해준다.
- ③ [만 3-4세] 바른 태도로 식사한다. → [만 5세] 음식을 소중히 여기고 식사 예절을 지킨다.
  - 의자에 바르게 앉도록 지도한다.
  - \*유아가 많이 들췌거리는 경우 자리에 불편함이 없는지 살펴본다.

#### >> 가정과 연계하기

알림장, 가정통신문, 부모 교육 등을 통해

‘어린이집 - 가정’간 일관성 있는 식습관 지도가 이루어지도록 하는 것이 중요

“오늘 지훈이가 스스로 포크를 사용하려고 노력했습니다.  
가정에서도 지훈이가 포크사용에 익숙해 지도록 충분한 시간을 주시고 혼자 해낼 수 있도록 지켜봐 주세요.”

“오늘 윤서가 선생님이 하는 젓가락질을 보고 따라해 보려고 시도하였습니다.  
부모님께서 아이에게 젓가락 사용하는 방법을 자주 보여주세요.”

## Q. 돌아다니면서 밥을 먹어요!

WHY? 식사 할 준비가 되지 않았어요.

**Solution 1 :** 식사시간 규칙을 정해주세요.

(예) 첫입소 원아 - 단계 별 진행

**Solution 2 :**

바르게 먹는 아이 앞에 자리배치해주세요.

잘 먹는 아이 칭찬하되 못 먹는 아이에게 훈육은 지양

## Q. 씹는 것을 싫어해요!

WHY? 이유식 시기에 충분한 씹기 훈련이 되지 않았어요.

**Solution 1 :** 아이의 치아 발달 상태를 확인해주세요.

예시) 묽은 음식부터 다시 시작해주세요.

**Solution 2 :** 씹는 것에 흥미를 느끼게 해 주세요.

예시) 채소 소리듣기, 치아 기능 알아보기

## Q. 입에 오랫동안 물고있어요!

WHY? 아이의 주 행위가 식사가 아닌 경우가 많아요.

**Solution 1 :** 식사에만 집중할 수 있게 해주세요.

예시) 식사시간에 TV, 유튜브 시청 / 책 읽는 습관이 들지 않도록 식사에 집중

**Solution 2 :** 빨는 습관이 형성되지 않도록 해주세요.

예시) 오래 물고 있다면 물과 함께 꼭꼭 씹어 삼키도록, 삼켰을때 충분한 칭찬

## Q. 간식류만 먹으려고 해요!!

WHY? 평소에 단 간식을 많이 먹어요

**Solution 1 :** 식사의 기본은 '하루 세끼' 임을 알려줍니다.

(예) 간식이 지나쳐 제 끼니를 놓치지 않도록 해주세요.

**Solution 2 :** 보상 개념으로 간식을 주는 행위는 금물

(예) 배고픔/포만감 등의 "몸의 신호"를 스스로 구별할 수 있도록 해주세요.

## Q. 처음보는 음식은 먹지않아요!

WHY? 음식 네오포비아

**Solution 1 :** 최소 8번 음식을 노출해주세요.

(예) 푸드브릿지 : 간접노출 - 직간접노출 - 직접노출

**Solution 2 :**

선생님께서 멋진 롤 모델이 되어주세요.

(예) THE "행복한" 식사시간 만들기

(특히 편식하는 아이의 경우 식사시간 훈육 지양 / 용기있는 시도에 칭찬)