

# 가족들과의 즐거운 음식차리기

(Making Food Fun For Children and Parents)

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서  
업데이트를 위한 확인을 위하여  
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

**REVIEWED**  
March 2005  
NSW Multicultural Health Communication Service

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

가족들과 함께 식탁주위에 둘러앉아 저녁식사를 하는 것은 행복한 일이다.

그러나 5세미만의 아이들이 있는 가정은 꼭 그렇지만도 않다. 아이들은 막무가내로 음식을 거부하고 편식을 하는 경우가 많다.

어떤 아이들은 음식을 가지고 장난을 치고 불평을 늘어 놓고는 한다. 그래서 고단한 하루일과를 마치고 음식을 장만한 부모들을 쉽게 화나게 만든다. 부모들은 또 아이들이 충분한 식사를 하지 않거나 영양소가 골고루 포함되지 않은 음식을 먹을 때 걱정이 늘게 된다.

집안에 어린아이들이 있는 집은 다음 사항을 실천해보자.

△아이들이 과일을 먹는 한 채소섭취가 적다해도 신경쓰지 말자. 식단에 항상 채소를 포함시키고 아이들이 좋아하는 조리법을 생각해보자. 채소는 생으로 먹을 때 단맛이 나므로 강낭콩, 버섯, 피망, 오이, 당근, 샐러리등을 주도록 하라.

채소로 모양을 만들어 주면 아이들은 분명 좋아할 것이다.

△아이들의 채소섭취를 강요하지 말자. 영양을 충분히 섭취해야 한다고 아이들이 싫어하는 음식을 강제로 먹일 필요는 없다.

△영양가 있는 음식만을 강요하지 말자. 집에서 이를 강요할 경우 아이들은 어떤 방법으로든지 불량식품을 먹으려고 할 것이다.

△아이들이 세끼 식사대신 간식을 주로 하려한대도 당황하지 말자.

성장기의 아이들은 쉽게 허기를 느낀다. 간식이 영양가가 있게만 준비하자.

△음식을 먹는 장소를 다양화 시키도록 하자.

△아이들이 꿀, 잼, 초콜렛, 크림, 사탕, 감자튀김등을 먹지 않게끔 유도하자. 이들 음식은 아이들의 비만을 초래한다.

11월2일(목)은 미취학 아동주간이다.