



식탁 위 고민하는 부모들을 위한 食코칭

# 우리아이 편식! 왜 그럴까?

풀무원 푸드머스 김현아

먹는 식사 과정 = 뇌 발달을 촉진하는 학습과정



안 먹는 이유?



편식 :

극히 편중된 음식물 섭취법

## 채소를 유독 왜 안 먹을까?



3배

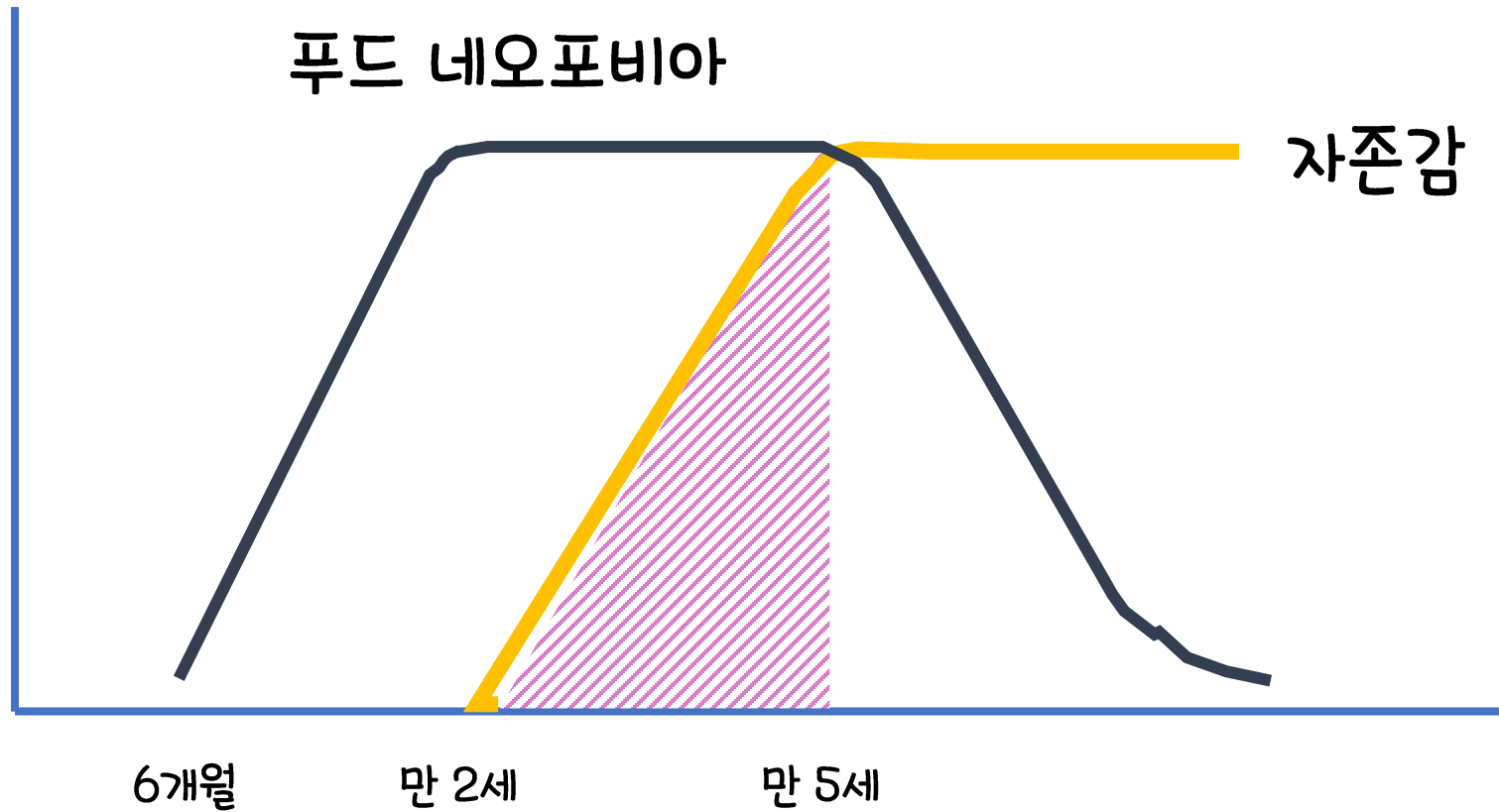
---

쓴맛 = 독이 있는 것

신맛 = 상한 것

단맛 = 좋은 것

## 채소를 유독 왜 안 먹을까?





## 食코칭법

음식을 익숙하게 만들어주세요.

- 해당 감각기관을 아주 많이 노출시킴

아이가 좋아하는 감각으로  
싫어하는 것을 대체시켜주세요.

- 조리법, 먹는 방식 등

## 우리아이는 왜 돌아다닐까?



물 먹고 싶어서  
화장실 가고 싶어서  
더 놀고 싶어서  
배고프지 않아서

...



## 우리 아이는 왜 식판에 차려준 밥과 반찬을 따로 먹을까?



스스로 경험하고  
결정하면서  
음식의 다양성을  
확대해 나가기 때문





## 잘 먹이는 食코칭 스스로 먹지 않는 아이

소근육 발달의 차이  
양육자의 답답함  
양육자의 관심을 얻기 위해

...