



## 유치원 부모교육 (6월) - 식생활 교육

지혜롭고 건강하게  
함께 커가는  
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

[담당교사 364-1782] 교무실 364-1700~1, 행정실 364-1770~3

안녕하세요. 항상 가정에 건강과 행복이 가득하길 기원합니다.

본원은 월 1회 가정통신문을 통해 부모교육 자료를 제공해드리고자 합니다. 유아들의 올바른 성장을 위해 부모교육 자료를 읽어보시어 자녀교육에 참고하시기 바랍니다.

### 1. 식생활 관리! 왜 중요할까요?

유아기의 식사나 음식에 관한 경험은 일생 동안의 식생활 습관에 장기적인 영향을 미치게 됩니다. 심신 발달이 왕성하고 건강의 기초를 마련하는 시기이므로 충분한 영양을 섭취하는 것이 중요합니다.

### 2. 식생활 지침

#### 1) 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 해요.
- TV시청과 컴퓨터 게임을 하루에 두 시간 이내로 제한해요.
- 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹어요.

#### 2) 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹어요.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹어요.

#### 3) 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹고 과자나 탄산음료, 패스트푸드를 자주 먹지 않아요.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택해요.

#### 4) 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹어요.
- 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않아요.

### 3. 편식 지도 방법

- 1) 식사는 정해진 시간과 장소에서 하며, 식사 도중에 책을 읽거나, TV 시청 등 식사의 흐름을 깨뜨리는 행동은 하지 않도록 합니다.
- 2) 부모, 가족의 편식 습관을 먼저 고치도록 합니다.
- 3) 그림책이나 비디오 등을 이용하여 식품을 골고루 섭취해야 하는 이유를 설명해 줍니다.
- 4) 낯선 음식은 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘립니다.
- 5) 식사시간에는 적당한 공복상태가 되도록 하고, 즐거운 식사 환경을 만들어 줍니다.
- 6) 다양한 조리법을 사용하고, 조리하는 과정에 아이를 참여시켜 봅니다.

-출처: 중앙급식관리지원센터

2021. 6. 17.

# 시흥가온초등학교병설유치원장

❖ <http://gaon.es.kr> ➔ 가정통신문 ❖