우리 아이의 건강한 식습관을 위해

아이가 싫어하는 음식 먹일 수 있는 4가지

아이들이 싫어하는 식품은 향이 강한 당근이나 양파, 치즈, 가시가 많은 생선, 육류 등이 대부분. 이런 식품들은 성장에 없어서는 안 되는 것들로, 아이들이 거부감을 느끼지 않고 맛있게 먹게 하려면 어떻게 조리해야 할까.

글/구성 편집부 현지현 **자료출처** 베베하우스(www.bebehouse.com)

어린이들은 대체로 처음 대하는 음식보다는 자주 먹는 음식을 좋아한다. 햄, 소시지 등 가공식품을 즐기고, 햄버거나 피자 등 밖에서 사 먹는 음식을 좋아한다. 그러나 이 같은 음식을 많이 먹으면 부패방지를 위한 식품 첨가물의 과다섭취로 영양 불균형을 가져온다.

어린이들이 즐겨 먹는 음식에는 단백질, 무기질, 비타민, 탄수화물, 지방 등 5군 식품이 골고루 함유되어 있어야 한다. 특히 뼈와 근육 등을 구성하고 체내조절물질 역할을 하고 있는 단백질이 무엇보다 중요하다. 그러므로 우유, 생선, 달걀, 콩 제품을 꾸준하게 먹이는 것이 좋다.

반면, 어린이 간식 중 경계해야 할 식품이 있다. 열량만 많고 다른 영양소가 적은 단 과자류나 청량음료, 사탕 등이다. 이런 식품을 식사 전에 먹으면 입맛을 잃게 할 뿐만 아니라 음식의 참 맛을 느끼는 데 방해가 된다. 특히 편식을 하는 어린이라면 더욱 멀리해야 한다.

어린이들에게 가장 좋은 간식은 아무래도 우유다. 그러나 우유를 싫어하거나 잘 먹지 못하는 어린이에게는 요구르트나 치즈 등 유제품으로 대체해준다. 요구르트는 과일과 함께 과일 샐러드를 만들어주면 좋고 치즈는 크래커에 얹어 먹게 한다.

아무리 영양만점의 음식이라도 아이에게 억지로 먹이려 든다면 아이는 그 음식을 더욱 멀리할 수 있다. 같은 음식이라도 모양을 예쁘게 해주는 방법도 한 요령이다.

시금치 : 생후 10개월부터 반드시 이유식에 사용한다

녹황색 채소에 많이 들어 있는 비타민C는 뇌신경을 예리하게 하여 뇌의 활동을 원활하게 하고 뇌의 기능을 촉진시켜 준다. 또한 비타민C는 생후 10개월경까지 체내에서 합성하지만 그 후에는 식품을 통해서만 공급받게 된다. 따라서 싫어하더라도 아이에게 먹이기 위해서는 기름을 사용하여 튀기거나 볶아주는 것이 좋다. 야채를 살짝 익혀서 달걀부침이나 햄, 슬라이스 치즈 등에 말아 꼬치로 만들어 주면 아이들은 하나씩 뽑아 먹는 재미에 잘 먹게 된다.

당근 : 좋아하는 음식에 곁들인다

당근은 체내에서 비타민A로 바뀌는 카로틴 성분이 많지만 특유의 향과 촉감을 싫어하는 아이들이 많다. 싫어하는 것을 날 것으로 먹이기보다는 익히거나 좋아하는 음식에 보이지 않게 끼워주면 된다. 즉 카레에 잘게 잘라 넣으면 아이들이 눈치 채기 힘들고, 햄버거 사이에 끼우면 모르고 먹게 된다. 기름에 볶거나 튀기면 흡수율이 좋아지므로 다른 재료와 섞어 야채튀김을 해주는 것도 좋다. 모양의 변화를 주어 꽃모양 등으로 만들어 다른 재료와 함께 꼬치에 꽂아주는 것도 좋은 방법이다.

생선 : 냄새를 제거해 커틀릿을 만들어 소스를 얹는다

지방은 뇌세포와 뇌의 신경섬유를 형성하는 데 중요한 성분이다. 그 중에서도 생선에 많이 함유되어 있는 불포화 지방산은 인간의 활동을 유지시켜 주는 중요한 영양소인데, 아이들은 비린내나 가시 때문에 먹기를 꺼리는 경우가 많다. 이럴 때는 향이 강한 파슬리나 파, 생강 등으로 냄새를 제거하고 모양을 보기 좋게 해 아이들의 호기심을 자극하도록 한다. 생선 커틀릿을 만들어 소스를 얹어주면 의외로 잘 먹고, 고기 살을 잘게 부수어 다른 재료와 섞은 생선 말이를 해주는 것도 효과적이다.

양파 : 햄버거에 넣거나 기름에 볶아서 먹인다

아마도 양파는 가장 많은 어린이들이 먹기 싫어하는 식품일 것이다. 양파의 톡 쏘는 듯한 향 때문인데 양파는 기름에 볶아주면 특유의 향이 사라지고 달콤한 맛을 낸다. 그리고 차갑게 냉동실에 얼렸다 햄버거에 넣으면 상큼한 맛을 내므로 요리법을 달리해 먹여보도록 한다.