

돌 지난 우리 아이는 밥을 잘 먹지 않는 건 이유가 뭐가요?

매일유업 영양과학연구소

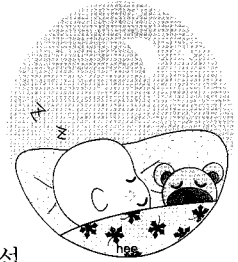
12 개월이 지나면 그 전과는 달리 신체의 발육 정도가 둔화되기 때문에 자연스럽게 식욕이 감소하기도 하지만 그 중에서 유난히 식사 양이 적거나 골고루 먹지 못하는 등의 식욕 부진이 심한 아이들이 있습니다. 그런데 이 아이들 중 상당수는 병원에 가서 진찰을 받아도 식욕 부진을 일으킬 만한 신체적 이상이 없는 것을 보게 됩니다.

돌 이후에도 잘 먹지 않는 아이들을 살펴보면 밥상 위의 음식 대신 대개 액상 우유군을 주로 섭취하며(하루에 800 밀리 이상) 밥상 위의 음식을 먹는다 하더라도 주로 건더기를 뺀 국물에만 말아서 밥을 2~3스푼 먹습니다. 또는 국물에 말은 밥과 생선 몇 젓가락 그리고 액상 우유만으로 배를 채우는 경우가 다반사입니다. 채소군은 거의 먹지 않습니다. 채소군을 아예 입에 안 대려는 아이들도 많습니다.

특히 돌이 지나서도 조제분유를 계속 먹는 아이들은 주로 젓병을 사용하여 조제분유를 먹는데 그러다 보니 숟가락 사용을 경시하게 되고 그 결과 돌이 지나도 조제분유, 생우유, 두유 등 액상 타입의 우유군을 하루에 1~2리터씩 먹는 경우도 많습니다. 따라서 씹어서 삼켜야 하는 밥상 위에 있는 밥과 반찬 등은 거의 먹지 않거나 편식이 심한 경우를 종종 보게 됩니다.

이러한 아이들은 철분 섭취 또한 부족합니다. 특히 생우유 섭취량이 많은 아이들은 철분뿐 아니라 비타민A, 비타민B1, 비타민C의 섭취도 불량합니다.

이처럼 돌 이후에 밥을 잘 먹지 않는 아이는



위와 같이 액상 우유군의 과일 섭취가 주된 원인이 되며 그 외에 과일 섭취량이 많아도 밥을 잘 먹지 않습니다. 즉 과일은 잘 먹기 때문에, 안 먹는 밥 대신 과일이라도 많이 먹어야겠다는 엄마의 생각으로 인해 과일을 하루에 몇 개씩 먹입니다. 어른 입장에서는 과일 섭취량이 많아 보이지 않아도 아이의 입장에서는 포만감을 느낄 정도가 되기 때문에 이 경우도 식욕 부진 현상이 오게 됩니다.

그 외에 다음과 같은 식습관 및 환경적인 요인으로 인해 식욕부진이 지속되기도 합니다.

- 규칙적으로 밥을 먹지 않는다.
- 밥 먹기 직전에 과자, 빵, 우유, 과일 같은 간식을 먹게 한다.
- 장난을 치면서 먹는다.
- 식사 시간이 1시간이 될 정도로 너무 길다.
- 엄마가 졸졸 따라 다니며 먹이려 한다.
- 수저질을 잘 못해서 엄마가 항상 먹여주려 한다.
- 엄마 아빠가 편식하는 모습을 보인다.
- 아이의 특성(모양과 색이 화려한 음식과 그릇을 좋아한다)을 전혀 고려하지 않고 어른 위주의 식단만 마련한다.
- 잘먹는 음식들만 밥상에 내 놓는다.

따라서 12개월이 지나서 잘 먹지 않는 아이들은 현재의 섭식 패턴 뿐만 아니라 식습관, 생활습관과 환경적인 요인 등 식욕부진을 일으킬 만한 요인들을 다각도로 찾아내어 이를 수정해 주는 것이 필요합니다. **PPFK**