어린 자녀와 외식하기

어린 아이들도 집 밖의 장소에서 식사를 합니다. 식사 장소는 다른 집, 학교, 공원, 푸드코트, 카페, 호텔, 식당 등이 될 수 있습니다. 어린이가 새로운 장소에서 식사를 즐기는 방법을 배우도록 하려면 어느 정도의 노력이 필요하지만 그 만큼 보람 있는 결과를 얻을 수 있습니다.

가정에서 하는 식사의 기준 설정

낯선 장소에서 좋은 식사 경험을 하기 위한 첫 번째 방법은 익숙한 장소에서 좋은 식사 경험을 하는 것입니다. 집에서 식사를 하면서 음식 다루기(손가락 또는 식기 이용), 음식을 예의바르게 요청하거나 거절하기, 식사 중 다른 사람과 대화하기, 양해 구하기 등의 기준을 가르치고 연습해 보세요. 집에서 연습하는 식사 습관은 새로운 장소에서 도움이 됩니다.

새로운 장소에서 하는 식사의 기준 설정

새로운 장소에서 식사를 하는 것은 어려울 수 있습니다. 자녀를 가장 잘 아는 사람은 부모입니다. 따라서 부모는 어려움을 예상하고 자녀를 격려할 수 있습니다. “지금 넌 집 밖에서 맛있는 식사를 하려고 연습하는 거야!”

유사점과 차이점 설명

어린이는 익숙한 환경에서 하는 식사와 낯선 식당에서 하는 식사의 유사점 및/또는 차이점을 이해함으로써 처음 가는 식당에서의 경험에 대비할 수 있습니다. 특히 명확한 예가 도움이 됩니다.

- “집에서는 네가 집에 도착하면 식탁을 차리잖아. 근데 식당에 가면 우리가 음식을 골라서 주문해야 해.”
- “집에서는 20분 정도면 밥을 다 먹을 수 있거든. 그런데 명절에 할머니 댁에서는 식사 시간이 더 오래 걸려.”

자녀가 다가오는 식사 시간에 대해 질문하도록 유도하세요.

문제 예측

아이마다 어렵거나 좋아하는 것이 다를 수 있습니다. 새로운 음식을 맛보는 것을 좋아하는 어린이는 뷔페나 푸드트럭에 가는 것을 좋아할 수 있고, 새로운 음식을 거부하는 어린이는 이런 장소를 부담스럽게 느낄 수 있습니다. 어떤 어린이는 매우 시끄러운 식당에서 감각적인 과부하를 경험할 수 있습니다. 잠재적인 어려움을 인정하고 수용 가능한 선택을 몇 가지 제안하세요. 불가능한 선택 사항에 대해서는 분명하게 말합니다.

- “저녁에 옆집에 식사를 하러 갈 거야. 옆집 어른들이 음식을 권하면 ‘예, 주세요’나 ‘아니요, 괜찮아요.’라고 말하면 돼. 우리 집에서는 음식을 만들어 가지 않을 거야”
- “이 식당에서는 의자에 꼭 앉아 있어야 해. 음식이 오기 전까지 테이블 매트에 있는 색칠 놀이에 색칠을 하고 있어. 그러다가 음식이 오면 먹을 거야. 종업원이 식탁을 치우면 색칠 놀이를 하거나 농장 동물 가방을 갖고 놀아도 돼. 그리고 식당에서 돌아다니면 안 돼.”

작은 것부터 시작하기

외식을 하는 것이 편해지기까지 여러 번 시도해야 할 수 있습니다. 이 때 작은 것부터 시작해 보세요. 차이보다는 비슷한 것을 많이 경험하는 것부터 시작합니다.

- 점심 도시락을 싸서 쇼핑몰 푸트코트에서 먹어보세요. 음식은 익숙하지만 새로운 경험(자리, 조명, 소리, 냄새)을 하게 될 것입니다.
- 처음 먹어보는 음식을 싸서 좋아하는 공원으로 소풍을 나가보세요. 새로운 음식은 낯설지만 주변 환경은 편안할 것입니다.

English Title: Dining Away from Home with Young Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org