1. 유아기의 영양관리

1. 유아기의 영양관리

1) 유아기는 영아기 이후 활동량의 증가, 두뇌의 완성, 신체의 제반기능 조절 및 사회 • 인지적 능력의 발달시기임

2) 이 시기의 충분한 영양공급은 일생 동안의 성장발달에 결정적인 영향을 미침

3) 특히, 유아기의 영양결핍은 신체적 성장 발육뿐만 아니라 정신적 성숙에도 영향을 미침

4) 유아기의 충분한 영양섭취와 올바른 식생활 습관형성으로 몸과 마음이 건강하게 성장 할 수 있도록 유아기의 영양관리에 많은 노력이 필요함.

2. 유아의 영양소 필요량

1) 유아들은 한 번에 섭취할수 있는 음식의 양이 제한되어 있으므로 하루 3회의 식사만으로 충분한 영양을 섭취하기 힘듦

2) 유아기에는 간식횟수를 오전, 오후 1회씩고 3회 주식으로 균형을 이루게 함

[1일 식사 분배]

- 아　　침 – 25~30%
- 오전간식 – 5~10%
- 점　　심 – 30%
- 오후간식 – 10~15%
- 저　　녁 – 25~30%

만 3~5세 유아의 영양섭취기준

비타민 칼슘 단백질

하루 필요에너지 1,400Kcal

탄수화물 무기질

[식품군별 대표식품 및 만 3~5세 유아의 1인1회 분량]

식품군	열량	식품군별 주요 식품 및 1인1회 분량
곡류	210	밥 작은공기(130g), 백미(55g), 국수 ½대접, 모닝빵 2개(60g)
고기.생선	50	육류 ½접시(30g), 닭고기 ½접시(30g), 생선 ½토막(30g),두부1조각,달걀 반개
채소류	10	콩나물 ½접시(35g), 시금치 ½접시(30g), 배추김치 ½접시(20g)

[식품군별 대표식품 및 만 3~5세 유아의 1인1회 분량]

식품군	열량	식품군별 주요 식품 및 1인1회 분량
과일류	25	사과 ¼개(50g), 귤1/2개(50g), 바나나1/2개(50g), 수박(100g), 오렌지(50g)
우유.유제품	60	우유 ½컵(100g), 요구르트(50g), 아이스크림 ¼컵(50g)
유지.당류	20	식용유 ½작은술(2.5g), 버터(2.5g), 마요네즈(2.5g), 설탕1/2큰술(5g), 딸기잼 ½큰술(5g)

- 식사계획

[성장에 필요한 영양소를 충분히 제공하고 소화하기 쉽고 즐거운 식사가 되도록 하기 위해 고려되어야 할 점]

1) 개인의 영양필요량을 만족시키도록 한다.
2) 다양한 식품을 골고루 먹도록 제공한다.
3) 칼슘과 단백질이 충분히 함유된 식단을 구성한다.
4) 육류, 난황, 간, 녹색 채소류 등 인과 철분을 충분히 공급하면 빈혈을 예방할 수 있다
5) 비타민 c를 많이 함유하고 있는 오렌지, 토마토, 사과, 귤등의 채소와 과실류를 공급하여 감기나 피부염을 예방해야 한다.
6) 비타민 b군을 위한 식품과 변통 조절을 위하여 두 가지 이상의 채소와 과일, 정제하지 않은 곡류를 공급한다.

3. 간식 운영

1) 유아는 체중에 비해 많은 영양량을 요하고 소화관의 용량이 제한되어 있으므로 정규식사만으로는 부족하기 쉬운 영양을 간식으로 보충해주어야 함.
2) 간식은 식사 간격이 길거나 결식에서 오는 공복감으로 인한 정신적 불안의 해소를 위해서도 필요함

[출처]게티이미지뱅크

[간식으로 적당한 식품]

구분	식품명
열량 급원 식품	비스킷, 쿠키, 샌드위치, 밀전병, 감자, 고구마,카스텔이라, 밤, 옥수수, 주먹밥, 떡볶이, 핫케이크 등
단백질 및 칼슘 급원식품	우유, 요구르트, 치즈, 여러 종류의 달걀요리, 푸딩, 두유, 콩가루 섞인 미숫가루, 삶은 콩, 두부 구이 등
비타민 급원 식품	과실주스류, 과일셰이크, 사과, 귤, 포도, 배, 복숭아, 감, 토마토, 참외, 수박, 채소나 과일 샐러드, 채소모듬전, 오이와 당근 등의 생채소 스틱 등

4. 식사 지도

▸ 유아들의 쾌적한 식사를 위해 식탁, 의자 등이 유아의 체형에 맞아야 하며 식기는 깨지지 않고 단단하며 밝은 색상의 것을 선택하여 즐거운 식사 분위기를 조성해줘야 함

[유아에게 좋은 식습관을 형성하는 데 몇 가지 고려해야 할 점]

- **유아의 식품에 대한 감각을 고려한다.**
- **호기심을 만족시켜 준다.**
- **유아에게 적절한 식사환경을 준비해 준다.**
- **유아가 선택할 기회를 준다.**
- **규칙적인 식사시간과 음식의 양을 조절할 수 있게 한다.**
- **유아에게 식사지도를 할 때는 참을성 있게 한다.**
- **바람직한 식생활습관을 형성한다.**

2. 유아기의 영양문제

1. 유아기의 영양문제

▸ 유아기의 영양문제는 주로 경제력 빈곤이나 편식등이 그 원인으로 작용하며, 특히 최근에는 절대섭취량의 과다로 인해 비만이 문제가 되고있음.

- 비만

1) 체질량 지수 (체중을 신장의 제곱으로 나눈 값)가 25이상이면 비만으로 진단함.

2) 체질량 지수의 범위는 다음과 같음

저체중	정상	과체중	경도비만	중등비만
0	18.5	23	25	30

3) 유아의 비만 판정법은 다음과 같음

비만도= 실측 체중 – 신장 및 연령별 표준체중
체중미달 : -20% 이하 , 저체중 : -10% 이하 정 상 : -10%~10% , 과 체 중 : +10% 이상 , 비 만 : +20% 이상

4) 비만의 원인

5) 비만의 문제점

- 유아기 비만은 성인 비만으로 발전할 가능성이 높음
- 심리, 정서적 문제를 일으키는 경우가 많음

6) 비만의 치료

- 비만의 치료는 식사요법임
- 몸무게의 현상 유지 정도를 목표로 하며, 그 이상의 감소는 위험이 따르므로 의학적인 관리하에 이루어져야 함
- 단기간의 계획보다는 장기간의 계획을 세워 실천하도록 노력해야함.

- 편식

1) 특정한 종류의 식품만을 특별히 좋아하고 다른 식품을 거부하는 상태를 말함

2) 편식의 원인

- 이유방법의 잘못
- 식단의 구성이 잘못되었을 때
- 음식을 강제로 먹이려 할때
- 가족 중 편식하는 사람이 있을때
- 식사 분위기가 너무 딱딱하거나 잔소리가 심할 때
- 과잉보호할 때 등

3) 편식의 예방 및 관리방법

- 식욕 왕성을 위해 충분히 운동 시키는 것이 효과적임.
- 질병의 유무를 확인하는 것이 중요함
- 식사에 대한 거부감이 있는 원인을 밝혀 해결하는 것이 바람직함.
- 주의 편식을 하지 않는 친구들과 함께 식사를 하는 방법도 개선을 하는데 도움을 줄 수 있음.

▸ 본인이 선호하는 음식은 되도록 피하고, 배가 고플때
골고루 음식을 섭취할 수 있게 제공해 주는 것이 좋은 개선 방법이 됨.

4) 식품 알레르기

▸ 알레르기란
일반적으로 외부 자극에 대해 정상과 다르게 변화된 반응이라는 뜻임

▸ 알레르기 반응은 여러 신체부위에서 다양한 증상으로 나타날 수있음.

[알레르기 증상]

- **피부발진**
- **가려움증**
- **복통**
- **재채기 및 호흡곤란 등**

⑤ 식품 알레르기 대체식품

식품	식품별 주의사항	대체식품
새우	소량으로도 반응하고, 건새우로 육수를 내는 경우도 주의	쇠고기, 닭고기, 돼지고기
생선	다양한 생선에도 주의 요망	쇠고기,닭고기
토마토	케첩, 토마토소스 등에 주의	생과일 주스
돼지고기	소량의 경우에도 반응할 수 있음	쇠고기, 생선

⑤ 식품 알레르기 대체식품

식품	식품별 주의사항	대체식품
난류	과자나 케이트 등 기호식품에 다량 함유되어 있으므로 주의	생선, 쇠고기,두부
우유	과자, 케이크, 초코릿 등에도 함유되어 있으므로 주의	두유
땅콩	소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많음	깨