※ 이 페이지에는 NAVER에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

2020년 05월

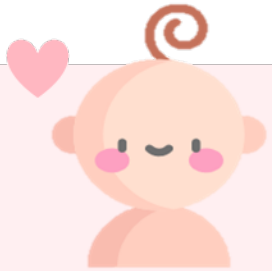
영유아에게 필요한 영양관리

영유아기는 **급속한 신체적·정신적 발달 시기**이므로, 영양공급이 제대로 되지 않으면 성장과 발육이 지연될 수 있어 **균형 잡힌 식습관 형성이 중요**합니다. 우리 아이의 건강한 성장을 위한 영양관리 방법을 알아봅시다!

영아기에 필요한 영양관리

[출처 : 2020년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터, 2019)]

영아기의 특성



- **영아기의 성장속도는 일생 중 가장 빨라** 생후 4~6개월이 되면 출생 시 체중의 2배, 생후 12개월에는 출생 체중의 3배, 출생 신장의 2배에 이릅니다.
- **생후 5~6개월까지는 모유나 조제유**만으로 성장에 필요한 에너지와 영양소를 충분히 얻을 수 있지만, **이후에는 이유식에 의한 영양공급**이 필요합니다.

수유기

- 분유를 탈 때 사용하는 물은 **공인된 깨끗한 물(개봉 직후의 생수 등)이나 정수된 물**을 권장하고, 이러한 물도 **끓여서 식힌 후 사용**합니다. (정수기의 찬 물과 더운 물을 그대로 사용하지 않음)
- 정해진 조유 농도로 탄 분유는 이미 충분한 영양소와 전해질이 들어있으므로 보리차나 미음, 육수 등은 아무런 도움이 되지 않습니다. (오히려 영아의 신장에 부담을 주고 전해질 이상 등을 유발할 수 있음)
- 수유 시간은 위의 수용능력을 고려하여 **10~20분**이 바람직하나, 영아의 연령과 습관에 따라 차이가 있을 수 있습니다.
- 한 번 먹이는데 걸리는 시간은 대개 20분을 넘기지 말고, **하루 수유하는 총 분유량이 1,000ml가 넘지 않도록 주의**합니다.

이유기

- **만 4개월 이후** 모유나 분유에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 이유식을 시작하며, 영아 개개인의 성장, 발달 정도와 건강상태 등에 따라 이유식 시작 시기를 결정합니다.
- 영아기에 흔히 나타날 수 있는 **철 결핍성 빈혈**을 예방하기 위해 **철분이 풍부한 붉은살 고기** 등을 섭취합니다.

철 결핍성 빈혈이란?

[출처 : 2019년 7월 영양 가정통신문-영유아기에 생기기 쉬운 영양문제(중앙급식관리지원센터)]

원인

- 빠른 신체 성장과 혈액량의 증가로 인한 **철 필요량 증가**
- **생후 6개월 이상 모유만 섭취**할 경우
- 미음이나 선식만으로 영양 섭취할 경우
- **생우유를 돌 전에 섭취하거나 돌 이후 과량 섭취**할 경우

증상

- 소화기능의 저하, 식욕 감퇴
- 창백한 피부
- 밤중에 자주 깸
- 페인트, 숯, 종이 등을 마구 먹는 이미증 유발

영양공급과 대처방안

- **철분**이 많은 음식 섭취 (육류, 생선, 녹색채소 등)
- **비타민C**가 풍부한 식품 섭취(철 흡수율 증가)
- 모유를 먹지 않는 영아는 **철이 강화된 영아용 조제유** 공급
- 철분제는 의사 처방에 따라 복용

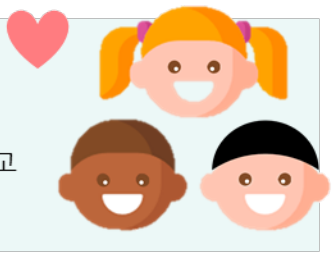
※ 이 페이지에는 NAVER에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

유아기에 필요한 영양관리

[출처 : 2020년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터, 2019)]

유아기의 특성

- 유아기는 성장 발육이 왕성하므로 **단백질, 무기질, 비타민의 요구량이 증가**합니다.
- 성장과 활동에 따른 영양소 필요량이 많으나, 한정된 소화능력으로 인해 **간식이 필요**합니다.
- 소화기관의 발달이 불완전하여 소화 및 흡수력이 떨어지므로, **소화하기 쉬운 식품과 조리법을 선택**하고 **잘게 잘라 먹기에 용이하도록 제공**합니다.



각 식품군 별 1일 권장 섭취 횟수 – 식품구성자전거

[출처 : 2015 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)]

식품구성자전거는 **다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취**하고, **규칙적인 운동**으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.

다음의 식품군 별 횟수는 **아침, 점심, 저녁, 간식(오전·오후)이 모두 합산**된 **1일 권장 섭취 횟수**를 나타냅니다.

곡류
만 1~2세 – 1회
만 3~5세 – 2회

고기·생선·달걀·콩류
만 1~2세 – 1.5회
만 3~5세 – 2회

채소류
만 1~2세 – 4회
만 3~5세 – 6회

우유·유제품류
만 1~2세 – 2회
만 3~5세 – 2회

과일류
만 1~2세 – 1회
만 3~5세 – 1회

* 성장기에는 충분한 **칼슘** 공급을 위해 우유·유제품을 **성인의 2배** 분량으로 섭취합니다.

식품군 별 1인 1회 분량

[출처 : 2015 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)]

곡류

쌀밥 (210g) | 가래떡 (150g) | 국수 건면 (90g)

고기·생선·달걀·콩류

돼지고기 (60g) | 두부 (80g) | 달걀 (60g)

채소류

시금치 (70g) | 콩나물 (70g) | 배추김치 (40g)

과일류

사과 (100g) | 귤 (100g) | 바나나 (100g)

우유·유제품류

우유 (200ml) | 떠먹는 요구르트 (100ml) | 치즈 (20g*)

* 치즈 1장(20g)은 0.3회 분량입니다.