

# 2020년 영유아 건강·영양교육

2020년 7월 22일(수) 16:30~17:30

시흥시어린이급식관리지원센터  
순회지원팀장 정다정

# 목 차

---

- 1 식품 알레르기
- 2 식습관 지도
- 3 영유아 적정 배식량
- 4 편식예방 프로그램 - 푸드브릿지



# 1

## 식품 알레르기

---

- 식품 알레르기란?
- 알레르기 대체식품 및 유의사항
- 식품 알레르기 관리

# 식품 알레르기

## ◆ 식품 알레르기는 무엇일까요?

- 특정 식품을 먹은 후 **인체의 면역계가** 과민하게 반응하여 일어나는 이상 증상입니다
- 일반적으로 성인보다는 **유아기나 아동기에서 빈도가 더 높고** 소아기 아동의 약 4~8%가 증상을 나타냅니다  
성인이 되면서 자연치유가 되기도 하나 평생 식품 알레르기를 가지고 살기도 합니다

## ◆ 식품 알레르기 관리

- 원인 식품을 먹거나 노출되지 않도록 합니다
- **영양 불균형이 되지 않도록 예방·관리**합니다
- 식단에 알레르기 유발식품 표시를 확인하고, 제거 및 대체식을 제공합니다

# 식품 알레르기

## ◆ 식품 알레르기의 특징

- 증상이 다양합니다

- ① 신체 발생 기관 : 호흡기, 소화기, 피부, 심혈관계 등 모든 기관에 발생 가능합니다
- ② 신체 발생 범위 : 국소적/전신적 또는 신체 한 기관/신체 여러 기관
- ③ 발생 위급도 : 가벼운 반응부터 생명이 위독한 반응까지 다양하게 나타납니다

## ◆ 식품 알레르기 대체식품

- 식품 알레르기 대체식품은 같은 식품군으로 제공해야 합니다
- 임의적인 식품 제한은 지양합니다
- 제거식, 대체식을 제공하는 경우, 의사의 진단 및 보호자의 동의에 따라 제공할 수 있습니다

# 식품 알레르기

## ◆ 알레르기 발생이 높은 식품의 대체식품 및 유의사항

식품군	영양소	식품	대체식품 및 유의사항
곡류	탄수화물	메밀, 밀	- 곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	단백질	대두	- 어육류에 속하는 식품으로 대체
난류	단백질	달걀	
우유류	칼슘	우유제품류	- 칼슘 강화 두유로 대체
어류	단백질	고등어 등	- 생선은 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
갑각류	단백질	새우, 게	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인 - 교차반응으로 다른 갑각류로 대체가 힘든 경우 갑각류가 아닌 어육류로 대체
견과류	단백질	땅콩, 호두	- 다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
과일류	비타민	복숭아, 키위	- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

# 식품 알레르기

## ◆ 알레르기 발생이 높은 식품의 대체식품 및 유의사항



식품구성자전거 / 자료출처 : 보건복지부 · 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준

◆ **시흥시어린이급식관리지원센터 – 식품 알레르기 교육자료**

[illegible]

## 식품 알레르기 대응방안에 대한 학부모(보호자) 동의서

안녕하십니까?

본 학교에서는 「유아교육법」 제41조제1항 제3호 「어린이의 신체 장애로 인상이 나타나는 것을 방지하기 위해 보호자의 얼굴, 고지, 학부복(보통학교)의 앞뒤를 거쳐 다음과 같이 대응방안을 마련하고자 합니다. 본 참여서는 아래 내용을 차례대로 작성(보호자) 후 동의를 받아 대응방안을 실행하게 하오니 부모님(보호자)께서는 아래 대응방안에 동의하시든 하든지 동의를 작성하여 원장 혹은 담당선생님께 제출해주시기 바랍니다.

1. 보호자는 어린이의 음식물 섭취 유무사항 및 증상여부에 대해, 항목에 정확한 정보를 제공합니다. (회사전산서 첨부해주세요)  
☐ 동의함      ☒ 동의하지 않음
2. 어린이에게 식품 알레르기 증상을 유발하는 식품이 제공되는 날은 문서에서 제거시키나 대체식을 제공합니다.  
☒ 동의함      ☐ 동의하지 않음  
알레르기 증상상 유발하는 식품을 작성해주세요
3. 어린이에게 심각한 식품 알레르기 증상을 유발하는 식품이 제공되는 날은 가정에서 해당 식품을 대체할 수 있는 별도의 반찬을 준비합니다.  
☐ 동의함      ☒ 동의하지 않음  
알레르기 증상상 유발하는 식품을 작성해주세요

[참고사항(필수)]

- 4-1. (특히중요 경우) 보호자는 문서에서 발행할 수 있는 식품 알레르기 관련 응급처치에 대비하기 위해 가정에 용역을 에피네프린을 비치해 둥금니다.  
☒ 동의함      ☐ 동의하지 않음
- 4-2. 집에서 보호자로부터 제공받은 자가사용용 에피네프린을 통급 시 즉시 사용할 수 있는 위치여 보존한다.  
☐ 동의함      ☒ 동의하지 않음

5. 어린이의 알레르기 증상과 관련하여 특이 사항이 발생하였을 경우에 가정에서 육으로 함은 앞에서 가장으로 관찰하여 상호 협력할 수 있도록 한다.

학부모(보호자)	[동의(가시)]	[동의(가시)]	[동의(가시)]	[동의(가시)]
작성일자 : 20    년    월    일	<input checked="" type="radio"/> 동의함	<input type="radio"/> 동의하지 않음	<input type="radio"/> 동의함	<input type="radio"/> 동의하지 않음
작성일자 : 20    년    월    일			학부모(보호자)	사명
			한원(교사)	사명

☞ 우리 아이의 안전한 생활 환경을 만들기 위하여, 사용자에게(학생)까지 전달되기를 부탁드립니다

[illegible]



# 어린이 급식소 안전 가이드-식품 알레르기

**교 사 용**

### 식품 알레르기 증상

음식이 인체에 알러지 반응을 일으키도록 하는 소화가, 피부, 호흡 등 모든 기관에서 알러지 가능

- 위증과 같은 다양한 기관에서 알러지를 유발하는 알레르기 지극
- 알레르기와 대항체는 식품 섭취 후 몇 분으로 발생(즉시형) - 수 시간 후 발생하는 반응(지연형)
- 약한 증상을 보일지라도 어린이는 알레르기 반응을 일으킬 수 있음
- 먹지 않고 만지거나 가루가 묻고 흡입하면 해는 알레르기 반응을 보일 경우 있음

### ▶ 식사시간 관련: 복습 및, 손씻기 등에 대한 대체식품을 포함한 주의 사항



먹이 반응은 알레르기 알러지 유발 물질 알레르기 반응에 의해 유발될 수 있음



식품 알레르기 증상(피부, 호흡기)과 알러지 유발 물질을 사용하여 알레르기 유발



가려움증, 발진, 호흡 곤란, 구토, 설사, 두드러기, 천식 증상을 유발할 수 있음

### ▶ 수업 후 관리

알레르기 식품은 그 프로그램이 수업에 사용되는 모든 아이에게 제공 될 수 없습니다


우유류

무우류

밀가루 함유

콩 함유

생선

### ▶ 배양 어린이 및 친구를 포함

알레르기 식품을 제공하기 전에 반드시 알레르기 유무에 대해 확인하십시오

- 식사 후 알레르기 증상 발생 시 즉시 알레르기 담당 교사에게 연락하십시오
- 알레르기 반응이 있는 어린이를 만지기 전에 먼저 알레르기 담당 교사에게 연락하십시오



### ▶ 위험관리 관련

- ① 알레르기 반응과 기타 잠재적 위험을 관리
- ② 알레르기 반응이 발생하면 즉시 알레르기 담당 교사에게 연락하십시오
- ③ 알레르기 반응, 알레르기, 음식이나 기타 알레르기 유발 물질을 사용하여 알레르기 담당 교사에게 연락하십시오
- ④ 알레르기 반응이 발생하면 즉시 알레르기 담당 교사에게 연락하십시오
- ⑤ 알레르기 반응이 발생하면 즉시 알레르기 담당 교사에게 연락하십시오



### ▶ 긴급처치나 응급 상황 발생 시 사용 방법 (에피네프린)에 대해






1. 아이 부위인 급성기 부위를 아래로 향하여 손으로 잡고 반대 손으로 알레르기 담당 교사에게 전달합니다.
2. 알레르기 담당 교사(알레르기 담당 교사)가 알레르기 담당 교사에게 전달합니다.
3. 알레르기 담당 교사(알레르기 담당 교사)가 알레르기 담당 교사에게 전달합니다.
4. 알레르기 담당 교사(알레르기 담당 교사)가 알레르기 담당 교사에게 전달합니다.

출처: 식품 알레르기 예방을 위한 센터, 알레르기 담당 교사



서울 어린이알레르기질환예방센터  
Center for Allergy Prevention

## 조사서 및 대응방안 동의서

원장용, 교사용 교육자료



◆ **시흥시어린이급식관리지원센터 – 식품 알레르기 교육자료**

식품알레르기 증상이 있는 영·유아 현황							
		기준일		년		월	
반	이름	임인식품	증상	반응위급도	대체식품	가정에서 준비	비고
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	
				상   중   하		예   아니오	

서울시어린이집연합회  
Seoul City Daycare Association

+



## 식품 알레르기 증상이 있는 어린이 현황표

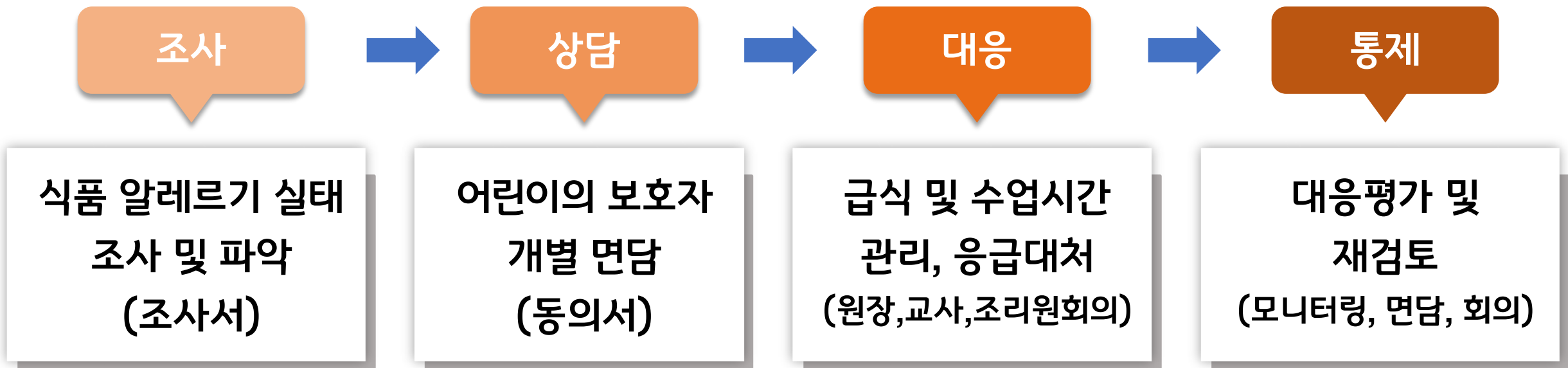
# 식품 알레르기

## ◆ 보육시설에서의 관리 원칙

- 식품 알레르기 관리 원칙은 ‘사고 예방’이다
- 식품 알레르기 질환에 대한 지침을 마련하여 보호자에게 안내한다(오리엔테이션, 운영방침, 가정통신문 등)
- 보호자에게 식품 알레르기 질환에 대한 지침의 필수 기재 사항(식품 알레르기 질환 관련 내용, 유발식품의 예, 실질적인 대처방법)이 모두 포함될 수 있도록 한다
- 식품 알레르기 유병 어린이가 있을 경우, 이를 고려한 급·간식의 조리 및 배식이 이루어진 기록이 있어야 한다

# 식품 알레르기

## ◆ 보육시설에서의 관리 원칙



# 식품 알레르기

## ◆ 식사시간 시 관리

- 운영일지, 보육일지 등에 어떤 대체식품(제거식품)을 주었는지 기록합니다
- 배식 시에는 알레르기 유발 식품이 닿지 않은 별도의 배식 도구를 사용합니다
- 식품 알레르기 증상이 있는 어린이가 옆의 친구와 음식을 나누어 먹지 않도록 지도합니다
- 가정에서 준비해 준 대체식은 친구들과 유사하게 식판에 담아 제공합니다

## ◆ 수업 중 관리

- 알레르기 식품 혹은 그 포장재가 수업에 사용되는 경우에는 가능하면 대체할 수 있는 방법을 모색해봅니다



# 식품 알레르기

## ◆ 응급관리

- 식품 알레르기 응급관리란 식품 섭취 후 아나필락시스 쇼크가 나타난 경우 즉각적인 응급처치를 하는 것을 말합니다
- 식품 알레르기 원인식품을 섭취하고 아나필락시스 쇼크 상태에 빠졌을 경우 이로 인해 몇 분 안에 사망하는 경우가 있습니다
- 주로 호흡장애, 천명, 어지럼증, 실신, 구토, 저혈압 등의 증상이 나타납니다

### \* 식품 알레르기에 의한 아나필락시스

- 피부, 위장, 호흡기, 심혈관계 등 몸의 여러 조직과 기관이 원인 식품을 섭취 후 한꺼번에 증상을 보이는 것

### \* 아나필락시스 쇼크

- 호흡곤란, 청색증, 저혈압, 실신 등으로 아나필락시스 중 갑작스럽게 격한 반응으로 사망에 이르기도 한다



## 2

## 식습관 지도

---

- 식습관이란?
- 식습관을 위한 교사지도법
- 식사 시 식습관 태도

# 식습관 지도

## ◆ 식습관이란 무엇일까요?

- 생활 습관 중 식사와 관련된 습관으로써 식생활을 주심으로 하여 형성되는 습성 또는 관습을 말합니다
- 식사와 관련된 습관을 올바르게 지도하여 건강한 식습관을 가질 수 있도록 합니다

## ◆ 식습관 지도가 필요한 이유는?

- 연령별로 필요한 영양소를 적절하게 섭취할 수 있도록 돕고, 편식 습관 등과 같은 좋지 않은 식습관이 고착되지 않도록 돕습니다
- 영유아는 성장함에 따라 음식에 대한 기호가 발달하며 좋아하는 식품만 가려 먹으려는 성향이 나타난다
- 그러므로 영유아들이 **음식을 스스로 선택 할 때 바른 음식**을 선택 할 수 있도록 유도합니다

# 식습관 지도

## ◆ 식습관을 위한 교사지도법

- 식습관은 **어릴 때 버릇이 잘 못 들면 성장 후에 고치기가 어려우니**, 가정뿐만 아니라 보육시설에서의 식사 지도가 중요합니다
- 올바른 식습관이 정착되도록 **개인의 발달 정도**에 맞는 내용으로 지도합니다
- 식사시간 전후에 조용하고 차분한 활동을 하는 것이 좋으며, 3세가 되면 일정한 시간에 친구들과 함께 식사와 간식을 먹도록 하는 것이 좋습니다
- 어린이에게 **직접 조리**의 기회를 제공하는 것은 **식사에 대한 흥미와 관심**을 키워 줄 수 있습니다
- 영양적이고 균형 잡힌 식사와 간식과 다양하고 안전한 형태의 식사와 간식을 제공합니다
- 식사 전에 식사를 준비 할 수 있도록 손 씻기 등의 식사준비를 지도합니다
- 어린이 식습관에 대하여 **가정과의 의사소통을 통해** 가정에서도 식습관이 올바르게 정착되도록 합니다



# 식습관 지도

## 음식에 대한 태도 지도

- ✓ 음식을 골고루 먹을 수 있도록 지도한다.
- ✓ 스스로 먹을 수 있도록 지도한다.
- ✓ 음식의 소중함을 알고, 남기지 않도록 지도한다.
- ✓ 단 과자, 사탕, 탄산음료는 절제하도록 한다.

## 식사 예절 지도

- ✓ 밝고 즐거운 식사시간이 될 수 있도록 도와준다.
- ✓ 식사시간을 잘 지키며, 바른 자세를 지도한다.
- ✓ 아이와 함께 상 차리기를 하며, 식 후에는 식기와 자리를 정돈할 수 있도록 지도한다.

## 위생 지도

- ✓ 식사 전에 손을 깨끗하게 씻도록 지도한다.
- ✓ 음식을 먹을 때 수저나 포크를 사용하도록 지도한다.
- ✓ 음식을 흘리지 않도록 하며, 흘린 음식을 주워 먹지 않도록 지도한다.

# 식습관 지도

어린이집 등의 시설에서는 **아이들에게 이렇게 지도해주세요.**

식사시간에 원장 및 교사는 어린이들이 먹는 모습을 잘 지켜보고,  
음식에 대해 흥미를 가질 수 있도록 ‘함께 음식 만들기’ 등의 활동을 하는 것이 좋습니다.  
또한 아이들에게 “골고루 잘 먹는구나”, “식사시간에 떠들지 않는구나” 등의  
긍정적인 말을 하는 것이 좋습니다.

## ✓ 음식을 억지로 먹이지 마세요

음식을 억지로 먹이면 아이들은 음식의 맛을 즐기는 것이 아니라 음식을 그대로 삼켜버리게 되어 미각 형성에 어려움이 있고, 식사시간을 싫어하게 되는 원인이 됩니다

## ✓ 아이가 스스로 할 수 있게 도와주세요

아이가 자립심을 가질 수 있도록 먹은 접시는 스스로 설거지통에 가져다 두기 등의 아이들이 스스로 실천할 수 있는 것들을 할 수 있게 해주는 것이 좋습니다

# 식습관 지도

어린이집 등의 시설에서는 **학부모에게 이렇게 지도해주세요.**

가족이 함께 모여 식사를 하면 부모가 아이의 식습관을 꼼꼼히 챙길 수 있으며,  
가족 간의 유대감도 높아져 아이들의 정서를 안정시키는 데에도 도움이 됩니다.  
따라서 부모에게 아이들을 위한 안정적인 식사 분위기를 형성할 수 있도록 지도해주세요.

## ✓ 아이에게 식습관 모범을 보여주세요

부모가 먼저 건강한 식습관을 가져야 아이들도 쉽게 건강한 식습관을 유지할 수 있다.  
따라서 가장 가까이 있는 모델인 부모가 식습관의 모범을 보여주는 것이 중요하다.

## ✓ TV 앞이 아닌 식탁에서 먹되, 주의를 산만하지 않게 해주세요

TV나 장난감이 곁에 있으면 식사에 집중 할 수 없어서 먹는 양을 조절할 수 없게 될 수 있다.  
TV를 보며 음식을 먹으면 먹는 행위 자체를 TV에 연결시켜, TV를 켜면 먹는 것을 찾게 된다.

## 식습관 지도 관련 연간계획안

월	활동내용	월	활동내용
3월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어른이 수저를 든 후 수저를 들어요</li> <li>- 음식 씹을 때는 소리 내지 않게 먹어요</li> <li>- 음식 먹을 때는 즐겁게 먹어요</li> </ul>	6월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식을 골고루 먹어요</li> <li>- 음식을 감사한 마음으로 먹어요</li> </ul>
4월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 전에 손을 씻어요</li> <li>- 바른 자세로 앉아 식사해요</li> <li>- 먹고 난 자리를 정리해요</li> </ul>	7월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식을 흘리지 않고 맛있게 먹어요</li> <li>- 식사 후에 양치를 잘해요</li> </ul>
5월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수저를 올바르게 사용해요</li> <li>- 잔반을 남기지 않고 먹을 만큼 먹어요</li> </ul>	8월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 전에 손을 깨끗하게 씻어요</li> <li>- 안쪽부터 차근차근 먹어요</li> <li>- 주위에 떨어진 음식을 정리해요</li> </ul>

출처 : 보육교사를 위한 건강, 안전, 영양교육(교문사. 2011)

## 식습관 지도 관련 연간계획안

월	활동내용	월	활동내용
9월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 전에 손을 깨끗하게 씻어요</li> <li>- 음식을 씹을 때는 꼭꼭 씹어요</li> <li>- 식사한 자리를 깨끗하게 치워요</li> </ul>	12월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사한 마음으로 식사를 해요</li> <li>- 식사 속도는 다른 사람과 맞춰요</li> <li>- 먹고 난 자리를 정리해요</li> </ul>
10월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 준비를 해요</li> <li>- 음식을 씹을 때는 소리내지 않게 씹어요</li> </ul>	1월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 전에 손을 씻어요</li> <li>- 식사 때는 즐거운 이야기를 해요</li> <li>- 잔반통에 남은 음식을 잘 버려요</li> </ul>
11월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 전에 화장실 다녀와요</li> <li>- 재채기를 할 때는 손으로 가려요</li> <li>- 식사 후 질서를 지켜 양치질을 해요</li> </ul>	2월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사한 마음으로 식사를 해요</li> <li>- 음식을 남기지 않고 먹어요</li> <li>- 바르게 양치질을 해요</li> </ul>

출처 : 보육교사를 위한 건강, 안전, 영양교육(교문사. 2011)



### 3

## 영유아 적정 배식량



---

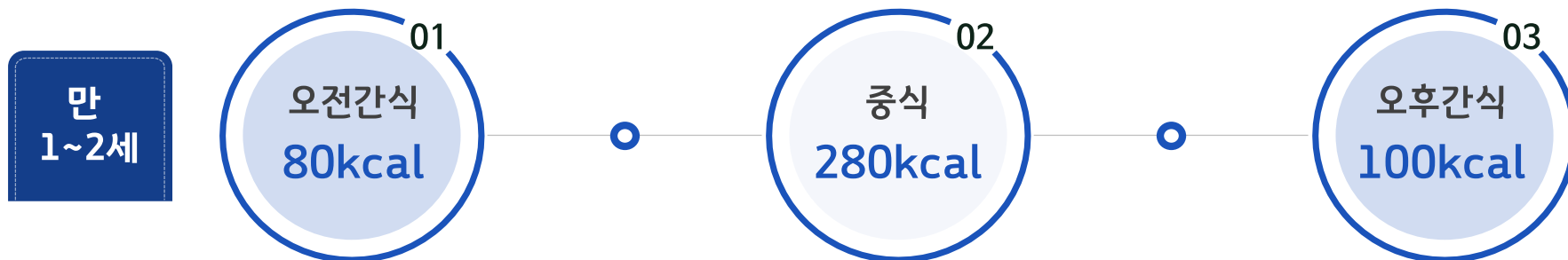
- 영유아 1인 1회 적정 배식량
- 배식 시 주의사항

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

✓ 하루 열량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%로 배분

연령	한국인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량	
	남자 	여자 
만 1-2세	1,000 kcal	1,000 kcal
만 3-5세	1,400 kcal	1,400 kcal





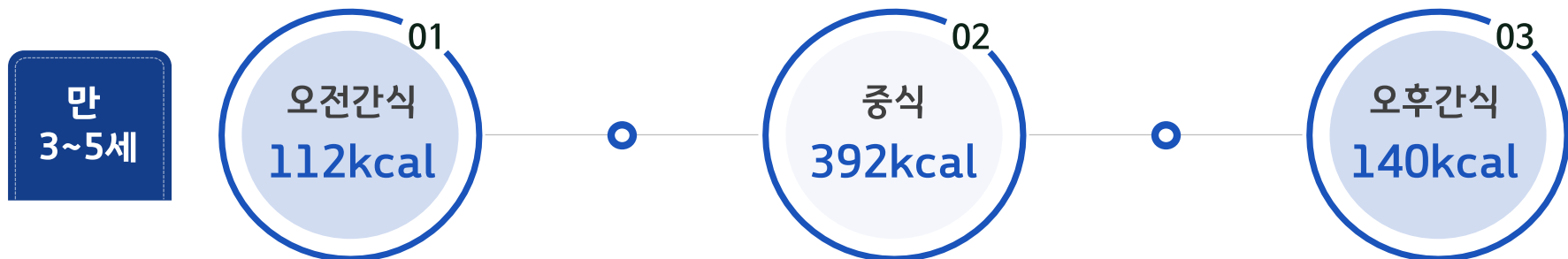
출처 : 식품의약품안전처

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

✓ 하루 열량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%로 배분

연령	한국인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량	
	남자 	여자 
만 1-2세	1,000 kcal	1,000 kcal
만 3-5세	1,400 kcal	1,400 kcal



출처 : 식품의약품안전처



# 영유아 적정 배식량

만 1~2세 배식량 담은 사진



만 1-2세용 급식 배식량 |  
쇠불고기 주찬식단

출처 : 식품의약품안전처

# 영유아 적정 배식량

만 3~5세 배식량 담은 사진



1주걱 + 1/2주걱(약130g)



2국자



또는

컵에 담은 량



가득 1숟가락+1/2숟가락



가득 2숟가락



1숟가락



집게로 잡은 량

| 만 3~5세용 급식 배식량 |

쇠불고기 주찬식단



출처 : 식품의약품안전처



시흥시어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

식 품 군	만 1~2세	끼니별 제공횟수			간식
	1,000kcal 기준 1일 제공횟수	아침	점심	저녁	
곡류	2.4회	0.7회	0.7회	0.7회	0.3회
고기·생선·달걀·콩류	4회	1회	1.5회	1.5회	-
채소류	7회	2회	2.5회	2.5회	-
과일류	1.5회	-	-	-	1.5회
우유·유제품류	4회	-	-	-	4회
유지·당류		조리 시 사용되는 양념으로 대체			

출처 : 식품의약품안전처

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

식 품 군	만 3~5세	끼니별 제공횟수			간식
	1,400kcal 기준 1일 제공횟수	아침	점심	저녁	
곡류	3.5회	1회	1회	1회	0.5회
고기·생선·달걀·콩류	6회	2회	2회	2회	-
채소류	10회	3회	3.5회	3.5회	-
과일류	2회	-	-	-	2회
우유·유제품류	4회	-	-	-	4회
유지·당류		조리 시 사용되는 양념으로 대체			

출처 : 식품의약품안전처



# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

식품군	만 1~2세	끼니별 제공횟수			간식
	1,000kcal 기준 1일 제공횟수	아침	점심	저녁	
곡류	2.4회	0.7회	0.7회	0.7회	0.3회



출처 : 식품의약품안전처

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

식품군	만 1~2세	끼니별 제공횟수			간식
	1,000kcal 기준 1일 제공횟수	아침	점심	저녁	
곡류	2.4회	0.7회	0.7회	0.7회	0.3회



1회 분량 = 130g

<0.7회 분량 계산>

130g X 0.7회 = 91g

만 1~2세 배식량 담은 사진



1주걱(약 90g)

출처 : 식품의약품안전처

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

식 품 군	만 3~5세	끼니별 제공횟수			간식
	1,400kcal 기준 1일 제공횟수	아침	점심	저녁	
곡류	3.5회	1회	1회	1회	0.5회



1회 분량 = 130g

<1회 분량 계산 >

130g X 1회 = 130g

만 3~5세 배식량 담은 사진



1과 1/2주걱(약 130g)

출처 : 식품의약품안전처

# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

### 고기·생선·달걀·콩류 (50 kcal)



육류 1/2접시 \*  
(생 30 g)



닭고기 1/2조각 \*  
(생 30 g)



생선 1/2토막 \*  
(생 30 g)



콩  
(10 g)



두부 1조각(약 1/8모)  
(40 g)



계란 1/2개  
(30 g)

### 채소류 (7 kcal)



콩나물 1/2접시 \*  
(생 35 g)



시금치나물 1/2접시 \*  
(생 35 g)



버섯  
(생 15 g)



미역  
(불린 것 15 g)



배추김치  
(생 20 g)



오이소박이  
(30 g)

출처 : 식품의약품안전처

\* 1/2대접, 1/2접시, 1/2조각, 1/2토막이라 함은 성인 1인 분량(한국영양학회 1회 분량 기준)을 1로 하였을 때의 1/2을 뜻함



# 영유아 적정 배식량

## 영유아 1인 1회 적정 배식량 가이드라인

### 과일류 (25 kcal)



사과 (중) 1/4개  
(50 g)



귤 (소) 1개  
(50 g)



참외 (중) 1/4개  
(100 g)



딸기 (소) 5알  
(100 g)



바나나 (중) 1/2개  
(50 g)



오렌지주스 1/4컵  
(50 g)

### 우유·유제품류 (60 kcal)



우유 1/2컵  
(100 g)



호상요구르트 1/4컵  
(시판제품 약 1/2개)  
(50 g)



액상요구르트 1/3컵  
(시판제품 약 1/2개)  
(75 g)



아이스크림 1/4컵  
(50 g)



치즈 1/2장  
(10 g)

출처 : 식품의약품안전처

\* 1/2대접, 1/2접시, 1/2조각, 1/2토막이라 함은 성인 1인 분량(한국영양학회 1회 분량 기준)을 1로 하였을 때의 1/2을 뜻함

# 영유아 적정 배식량

## 배식 시 주의해주세요!

☆ 식사시간 뿐 아니라 간식시간에도 어린이가 먹는 모습을 잘 살펴주세요!

### ✔ 면류 - 국수, 잡채

- 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라  
손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요

### ✔ 전류

- [만 1~2세] : 3x3cm 정도의 크기로 잘라 제공
- [만 3~5세] : 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수  
있도록 제공

### ✔ 떡류 - 떡

- [만 1~2세] : 떡국메뉴인 경우, 떡을 1/2정도  
사이즈로 작게 잘라서 제공  
- 반드시 선생님들의 모니터링 필요합니다.

### ✔ 찌음식 - 찌감자, 찌고구마, 삶은달걀

- 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 물이나 음료 함께  
제공
- 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공
- 2x3cm 정도의 한입크기로 손가락으로 배식

# 영유아 적정 배식량

## 간식 제공 시 주의해주세요!

☆ 식사시간 뿐 아니라 간식시간에도 어린이가 먹는 모습을 잘 살펴주세요!

### ✔ 아몬드, 땅콩, 콩류 등

- 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피해야 하며, 제공 시에는 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공 할 수 있으나 주의를 요함
- 알레르기에도 유의해야 함

### ✔ 메추리알, 새알심, 방울토마토

- 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜 버릴 수 있으므로 잘라서 제공함
  - 반드시 선생님들의 모니터링이 필요합니다

### ✔ 포도

- 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 하나 주의를 요함

### ✔ 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료

- 쉬지 않고 급하게 계속 마실 경우에 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함
- 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인 한 후 또 먹을 수 있도록 함

# 영유아 적정 배식량

## 간식 제공 시 주의해주세요!

☆ 식사시간 뿐 아니라 간식시간에도 어린이가 먹는 모습을 잘 살펴주세요!

### ✔ 파인애플

- 브로멜린\*이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 주의함

### ✔ 고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵

- 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함

### ✔ 인절미, 경단 등

- 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의함

### ✔ 젤리, 찹쌀떡, 새알심 등

- 형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 항상 주의함



# 4

## 편식예방 프로그램

---

### - 푸드브릿지

# 편식예방 프로그램 - 푸드브릿지

\*푸드브릿지(Food Bridge)란 싫어하는 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법

01

단계

친해지기

✓ 싫어하는 재료를 놀이도구나 식기로 활용하여 시각적으로 친숙하게 만들기

예) 파프리카 계란찜- 파프리카를 그릇으로 활용하기

채소로 요리 놀이를 하거나 채소 모양의 접시, 포크 등을 통해 아이가 채소와 친해지도록 합니다.

억지로 먹기를 강요하거나 권하지 않도록 주의합니다.

02

단계

간접노출

✓ 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양이나 색 등으로 호기심을 자극하기

예) 파프리카 칼국수- 파프리카 즙을 내어 칼국수면 반죽하기

재료를 사용하되 형태를 완전히 없애 다른 종류의 음식을 만드는 단계입니다.

요리를 하는 과정에 아이를 참여시켜 재료의 색과 향에 친숙해지게 하면 더욱 효과적입니다.

03

단계

소극적노출

✓ 아이가 거부감을 갖거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어주기

예) 파프리카전- 돼지고기와 섞어 전 부치기

아이가 편식하는 재료와 선호하는 다른 재료를 섞어서 요리하는 단계로 처음에는 양을 5% 정도로

시작해 최소 5번 이상은 같은 비율로 음식을 먹게 한 후 조금씩 양을 늘려주는 것이 좋습니다.

04

단계

적극적노출

✓ 재료 본연의 맛을 느끼도록 하기

예) 파프리카스틱- 파프리카 원래 모양과 향을 그대로 제공하기

편식하는 재료 본연의 맛과 향을 즐기는 마지막 단계입니다. 처음에는 셰이크, 셔벗,

주스 등의 형태가 적당하며 잘 먹기 시작하면 특유의 식감을 느낄 수 있도록 크게 조각 낸

생채소 먹기도 시도해볼 수 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처



시흥시어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 포천식예배 프로그램 - 푸드브릿지

\*푸드브릿지(Food Bridge)란 싫어하는 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법

01

단계

친해지기

✓ 싫어하는 재료를 놀이도구나 식기로 활용하여 시각적으로 친숙하게 만들기

예) 파프리카 계란찜- 파프리카를 그릇으로 활용하기

채소로 요리 놀이를 하거나 채소 모양의 접시, 포크 등을 통해 아이가 채소와 친해지도록 합니다.

억지로 먹기를 강요하거나 권하지 않도록 주의합니다.

✓ 우선, 아이가 싫어하는 채소와 친해지는 시간이 필요합니다.

✓ 당근이나 파프리카, 양파 등 채소로 요리 놀이를 하거나 채소 모양의 접시, 포크 등을 활용하여 아이가 좋아하는 음식을 먹게 해보세요.

★ 싫어하는 식재료와 친해지는 단계이므로 억지로 먹기를 강요하거나 권하지 않도록 주의합니다.

출처 : 식품의약품안전처



시흥시어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 포천식예배 프로그램 - 푸드브릿지

\*푸드브릿지(Food Bridge)란 싫어하는 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법

## 01 단계 친해지기

✓ 싫어하는 재료를 놀이도구나 식기로 활용하여 시각적으로 친숙하게 만들기

### 미니 당근 만들기

재료 : 당근 1개, 브로콜리 ½개, 스파게티 면 5개

만드는 방법

- ① 당근은 씻어 세로로 반을 자른 후 삼각형 모양이 되도록 여러 등분으로 자른다.
- ② 브로콜리는 자른 당근 사이즈에 맞춰 송이로 자른다.
- ③ 손질된 당근과 브로콜리를 뜨거운 물에 데친다.
- ④ 당근을 식힌 후 스파게티 면을 적당한 크기로 잘라 삼각형 윗면과 브로콜리 사이에 꽂아 연결한

다.



출처 : 식품의약품안전처



# 포천식예배 프로그램 - 푸드브릿지

\*푸드브릿지(Food Bridge)란 싫어하는 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법

02  
단계

간접 노출

✓ 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양이나 색 등으로 호기심을 자극하기

예) 파프리카 칼국수- 파프리카 즙을 내어 칼국수면 반죽하기

재료를 사용하되 형태를 완전히 없애 다른 종류의 음식을 만드는 단계입니다.

요리를 하는 과정에 아이를 참여시켜 재료의 색과 향에 친숙해지게 하면 더욱 효과적입니다.

✓ 채소를 사용하되 형태를 완전히 없애 다른 종류의 음식을 만드는 단계입니다.

✓ 파프리카를 갈아서 밀가루 반죽한 칼국수, 간 당근을 넣은 반죽으로 만든 뇨키 등 활용법은 다양합니다.



★ 요리를 하는 과정에 아이를 참여시켜 채소의 색과 향에 친숙하게 하면 더욱 효과적입니다.

출처 : 식품의약품안전처



시흥시어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 편식예방 프로그램 - 푸드브릿지

\*푸드브릿지(Food Bridge)란 싫어하는 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법

03

단계

소극적노출

✓ 아이가 거부감을 갖거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어주기

예) 파프리카전- 돼지고기와 섞어 전 부치기

아이가 편식하는 재료와 선호하는 다른 재료를 섞어서 요리하는 단계로 처음에는 양을 5% 정도로 시작해 최소 5번 이상은 같은 비율로 음식을 먹게 한 후 조금씩 양을 늘려주는 것이 좋습니다.

✓ 잘게 썬 양파가 들어간 볶음밥, 데친 시금치를 넣은 김밥 등 채소와 다른 재료를 섞어서 요리하는 단계입니다.

✓ 처음에는 5% 정도로 시작해 조금씩 채소의 비율을 늘려가는 것이 좋습니다.

✓ 아이가 잘 먹는다고 해서 설불리 채소를 많이 넣지는 말 것!!

✓ 최소 5번 이상은 같은 비율로 음식을 먹게 한 후 조금씩 늘려가는 것이 좋습니다.



출처: 식품의약품안전처

★ 조바심 때문에 빨리 다음단계로 넘어가거나 아이를 재촉해서는 안됩니다.



시흥시어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 편식예방 프로그램 - 푸드브릿지

\*푸드브릿지(Food Bridge)란 싫어하는 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법

04

단계

적극적노출

## ✓ 재료 본연의 맛을 느끼도록 하기

예) 파프리카스틱- 파프리카 원래 모양과 향을 그대로 제공하기

편식하는 재료 본연의 맛과 향을 즐기는 마지막 단계입니다. 처음에는 셰이크, 셔벗, 주스 등의 형태가 적당하며 잘 먹기 시작하면 특유의 식감을 느낄 수 있도록 크게 조각 낸 생채소 먹기도 시도해볼 수 있습니다.

- ✓ 채소 본연의 맛과 향을 즐기는 마지막 단계입니다.
- ✓ 셰이크, 셔벗 형태 등의 적당하며 아이가 잘 먹으면 생채소 먹기도 시도해 볼 수 있습니다.
- ✓ 당근의 경우에는 갈기보다는 당근 특유의 식감을 느낄 수 있도록 크게 조각 낸 당근카레, 당근전 등을 만드는 것이 좋습니다.

★ 똑같은 요리를 반복해서 하기보다는, 다양한 조리법을 통해 아이의 호기심을 자극하고

먹는 즐거움을 주는 것이 좋습니다.

출처 : 식품의약품안전처



시흥시어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

**경청해주셔서  
감사합니다!**

**시흥시어린이급식관리지원센터  
순회지원팀장 정다정**

## 사례로 보는 유아 식습관 지도



Q. 너무 적게 먹는 유아는 어떻게 지도해야 하나요?

A. 유아의 식욕과 먹는 양에는 개인차이가 있습니다.

강요보다는 먹는 양은 유아가 스스로 결정할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

작은 양이라도 스스로 결정한 양을 다 먹으면 칭찬 해주어 긍정적인 경험이 되도록 도와주세요.



## 사례로 보는 유아 식습관 지도



Q. 너무 많이 먹는 유아는 어떻게 지도해야 하나요?

A. 식사가 끝났다는 인식을 할 수 있도록 해주세요.

“배가 빵빵해 주셨구나.”와 같은 말을 건넵니다.

빨리 먹으며, 많이 먹는 경우에는 확실히 씹을 수 있도록 크고 어느 정도 딱딱하게 조리하는 것도 좋습니다.

밖에서 놀거나 여러 놀이에 관심을 갖게 해 온종일 먹는 것에 관심을 갖지 않게 해주세요.



## 사례로 보는 유아 식습관 지도



Q. 불규칙한 식사를 하는 유아는 어떻게 지도해야 하나요?

A. 식사가 시작되는 것을 인지할 수 있도록 해주세요.

곧 식사가 시작 될 것이라는 것을 어린이가 미리 알 수 있도록 식사시간 전에 미리 알려줍니다.  
예를 들어 “시계바늘이 여기 오면 식사를 할거예요.”, “10분 후에 밥을 먹을 거예요.”등과  
같은 말을 하여 아이가 식사시간임을 인식 할 수 있도록 도와주세요.



## 사례로 보는 유아 식습관 지도



Q. 빨리 먹는 유아를 어떻게 지도해야 하나요?

A. 천천히 먹을 수 있도록 유도해주세요.

아이들에게 천천히 먹을 수 있도록 “10번 씹으면 무슨 맛이 나는지 보자.”, “이건 무슨 맛이 날까?”, “우리 꼭꼭 씹어서 삼켜보자.” 등의 말들을 하며 아이들에게 음식을 여러 번 씹도록 유도 하는 것이 중요합니다.

