



어른과 다른 소화기능

유아(幼兒)라고하면 생후(生後) 열 두달이된 이유기(離乳期)로부터 국민 학교에 취학할 때까지의 연령을 말한다.

이유기의 식사에 대하여 신경을 쓰는 어머니들은 애기가 울만되면 「이제는 어른이 먹는대로 똑같이 먹어도 좋겠지」하고 간단히 생각하기 쉬우나 그것은 너무나 조급한 처사다.

일년이 지났다고 해서 유아의 소화기능(消化機能)이 완전히 발육된 것은 아니다. 따라서 유아(幼兒)를 어른과 같이 다루어서는 안 된다는 점을 깊이 유의하지 않으면 안된다.

더우기 여름철에는 자칫하면 식중독(食中毒)을 일으키기 쉬우므로 소독(消毒) 등 위생 관리를 소홀히 하지 않도록 주의가 필요하다.

또한 이 시기의 아기들의 발육 속도는 신체적으로는 유아기(幼兒期)보다 매우 완만하지만 심리적(心理的)으로는 두드러지게 빠르다.

유아기부터 문화적 식사법을

그리고 식사도 유아기(乳兒期)에는 배가 고프지 않게 제때에 조금씩 먹이는데 그쳤지만, 유아기(幼兒期)에 접어들면 제법 문화적(文化的)인 의의를 갖추게 된다.

다시 말해서 여러가지 맛이나게 조리법(調理法)을 바꾸어 가면서 미각과 정서(情緒)를 길러 주며 식사하는 습관(習慣)과 태도 등도 이 시기(時期)부터 몸에 익히도록 하는 것이 바람직하다.

이러한 배려가 없으면 편식(偏食)이 되거나 식사하기 싫어하는 버릇이 생기게 된다.

색다른 음식을 연구하도록

무엇보다도 영양의 균형(均衡)이 중요하다. 영양은 다음 네 가지를 들 수 있겠다.

① 반찬 : 단백질(蛋白質)

② 야채·과일 : 비타민, 미네랄

③ 기름

④ 주식(主食) : 진분성(澱粉性)의 카보리원(源)

이 네가지 중에서 하나라도 빠지면 안되며 고루 같은 정도로 조절되어야 한다.

식사의 양(量)을 늘이거나 줄이면 된다.

여름에는 식욕이 감퇴되게 마련이다. 어린애들의 식욕 부진(食慾不振)을 어른들의 여름타기와 마찬가지로 생각하고, 많이 먹기만 하면 된다는 식으로 아이들이 달라는대로 무작정 주는 어머니가 있는데 이것은 해롭다.

양으로 배를 부르게 하지 말고 적어도 좋으니까 맛있게 먹도록 해야 한다.

간은 싱겁게 하여 음식 자체의 맛으로 먹게 하고, 무엇에든 간장이나 소오스를 치는 것은 어린이들의 미각을 둔화(鈍化)시키는 결과가 되고 만다.

맛있게 보이도록 하자

맛있게 먹이기 위해서는 영양(營養)이나 맛 이외에 색채(色彩)나 모양(形態)이 입에 당기도록 갖추어 주는 것이 중요하다.

흔히 길게 썰어 놓는 토마토라도 때로는 둥글게 썰기도 하고 얇게 저며 보기도 하며 작은 것은 통채로 접시에 놓아주면 어린애들은 색깔리 생각해서 좋아하는 것이다.

서늘한 마루나 또는 배란다로 식탁(食卓)을 옮겨도 좋고, 밥상 앞에 앉는 자리를 바꾸어 보는 것도 변화를 느끼게 하는 방법일 것이다.

식사전에 단(甘味) 것을 먹이거나 새로운 놀이를 시키게 되면 아무래도 식사를 소홀히 하게 된다.

텔레비존을 보면서 식사하는 것도 좋지 못하다. 정신이 화면에 쏠려서 음식맛도 모르고 기계적으로 입만 움직이게 되고만다.

이럴때는 정성들여 음식을 만든 사람에게 실례가 된다는 것도 가르쳐 주어야 하겠다.

유아기(幼兒期)에는 행동의 범위가 넓어져서 간식(間食), 군것질, 나들이 간 곳에서 음식이나 과자등 먹을 기회가 많아진다.

부모끼리 서로 세심한 주의를 기울여서 늘려온 어린이에게 제공한 간식이나 식사의 메뉴를 집에 돌아가서 자기 부모에게 이야기하도록 습관을 붙여 주는 것이 좋겠다.

지나친 투정을 바로 잡도록

영양과 메뉴를 연구해서 맛있게 마련했는데도 병이난 것도 아니면서 투정을 부리고 먹지 않을 때는 음식을

치워버려도 좋다. 어머니가 식생활에 자기 나름대로의 방침(方針)을 갖고 자신있게 아이를 리이드 해 나가도록 힘써야 한다.

메너는 「양치질」 「손씻기」 「잘 씹을 것」 「즐겁게」 등 정도로 하고 그 이상의 것을 너무 엄하게 요구하면 아이들이 식사에 대한 흥미를 잃을 염려도 없지 않다.

<건강상식>

표준 체중은 얼마?

몸무게는 건강의 척도이다. 너무 뚱뚱해도 너무 말라도 좋지 않다. 건강에 가장 좋은 몸무게는 표준체중을 유지하는 일이다.

이 표준체중은 대략 자신의 키를 cm로 환산해서 165cm이하 일때는 105, 165cm이상 일때는 110을 빼고 남은 숫자를 말한다. 예를들면 신장 170cm인 사람은 60kg의 체중이 정상적이라는 것이다. 여기에 10%내외로 오르내리는것은 정상으로 치지만 10~20%가 늘어나면 살이찘다고 하고, 20%가 넘으면 뚱뚱하다고한다. 반대로 10~20%가 줄어들면 말랐다고하고 20%이상 줄어들면 심하게 말랐다고 한다.

키 165cm이하 - 105 = ?

키 165cm이상 - 110 = ?

사람의 체질은 대별해서 「신경(神經)형」 「위장(胃臟)형」, 「근육(筋肉)형」으로 구분된다.

「근육형」은 운동을 하면 식욕이 나고 살이붙지만 운동을 하지 않으면 식욕이 떨어지고 마르는 체질이다. 운동을 하지 않을때 식욕이 나고 운동을 하면 도리어 식욕이 떨어지는 체질은 「위장형」이고, 운동을 하면 피로를 느껴 밤맛을 잃고 운동을 하지않아도 식욕을 갖지 못하는 사람은 「신경형」에 속한다.