

어린이의 營養改善策

—指導面에서—

農村營養改善研修院

全 升 珪

우리의 건강이나 발육성장은 거의 우리가 일상에 섭취하는 영양에 좌우된다. 어린이시의 영양섭취 상태는 그 당시의 건강상태나 발육성장에 직접 영향을 끼칠뿐만 아니라 성장하여 성인이 된 후의 건강이나 체력, 노동과 작업능력에까지 크게 영향을 미친다. 따라서 어

린이의 영양개선은 곧 다음 세대의 국력향상을 위한 가장 소중한 투자라고 할 수 있다.

아동영양개선 지도를 위한 실태와 대책을 구상해 본다.

I. 아동영양 개선의 여건

가. 체위 및 건강상태

1) 남자아동 체위

(’77 국민영양 조사)

연령 (세)	신 장(cm)			체 중(kg)		
	도 시	중소도시	농 촌	도 시	중소도시	농 촌
0	71.3	69.0	67.0	9.1	8.6	7.5
1	75.4	81.6	77.8	10.4	11.1	10.2
2	90.6	83.3	84.1	12.7	12.9	12.4
3	98.4	95.6	92.3	15.9	15.0	13.9
4	99.5	100.9	99.3	16.1	16.0	15.4
5	109.6	104.9	102.6	17.6	16.9	16.1
6	113.1	107.8	110.7	18.9	18.9	18.6

※ 농촌 아동 체위는 도시 평균치보다 저위에 속하고 있다.

2) 주요 영양장애 증후의 연령별 지역별 발현율(%)

(’77 국민영양 조사)

전 체	구 각 업			야 맹 증			피혈성 치육			비복근 압통		
	대도시	중소도시	농 촌	대도시	중소도시	농 촌	대도시	중소도시	농 촌	대도시	중소도시	농 촌
	2.7	1.0	8.7	1.2	0.5	2.7	1.3	0.4	3.9	0.3	0.2	2.3
5세 미만	3.2			0.0			0.0			0.0		
20~24세	2.1			0.0			1.1			0.0		

※ 유아에게는 구각염이 많아 vitaminB₂의 부족이 심한 것을 발견할 수 있다.

3) 연령별 아동 혈액소량

(’76~’78 농진청 조사)

계 절 별	연 령	No. of persons surveyed	Average	No. of persons by hemoglobin level				Frequency of anemia	
				Below 10.0	10.0~10.9	11.0~11.9	Above 12.0	No. of persons	%
봄	2	12	10.98	1	5	3	3	6	50.0
	3	18	11.14	3	7	6	2	10	55.6
	4	16	10.63	5	6	3	2	11	68.8
	5	21	10.74	4	8	6	3	3	57.1
	6	5	10.16	2	1	—	2	3	60.0
Total		72	10.73	15	27	20	10	42	58.3
여름	2	11	10.88	2	2	5	2	4	36.4
	3	22	11.12	3	7	8	4	10	45.5
	4	28	11.30	1	10	13	4	11	39.3
	5	30	11.49	1	9	13	7	10	33.3
	6	7	11.48	—	1	5	1	1	14.3
Total		98	11.29	7	29	44	18	36	36.7
가을	2	13	11.15	3	2	4	4	5	38.5
	3	15	11.13	2	5	3	5	7	46.7
	4	21	10.42	6	9	4	2	15	71.4
	5	32	10.93	6	10	10	6	16	50.5
	6	11	11.18	1	5	2	3	6	54.6
Total		92	10.91	18	31	23	20	49	53.3

※ 농촌 아동의 빈혈해당자가 많음.

나. 식품 및 영양소 섭취상태

1) 농촌아동의 연령, 계절별 식품섭취 실태

(’76~’78 농촌진흥청조사 g/1일 1인당)

식품군	계 절 연 령	봄					여 름					가 을				
		2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Non-animal products		(291)	(358)	(348)	(382)	(371)	(448)	(593)	(725)	(784)	(969)	(388)	(493)	(517)	(620)	(629)
1. Grain and cereal products		(187)	(245)	(229)	(238)	(252)	(217)	(247)	(284)	(314)	(390)	(161)	(187)	(203)	(240)	(249)
1) rice		140	188	187	188	204	101	118	122	120	224	137	154	175	195	189
2) barley		7	19	6	13	15	61	74	89	123	89	3	14	15	17	19
3) wheat		40	38	36	36	32	40	19	34	40	30	21	19	13	28	40
4) corn		0	0	0	0	0	15	36	39	28	47	—	—	—	—	1
5) millet		0	0	0	1	1	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—
2. Legume and legume products		34	14	20	15	14	2	8	10	11	4	12	27	21	31	34
3. Potatoes		0	6	6	2	1	62	54	73	59	84	69	84	91	106	144

식품군	계 절 연 령	봄					여 름					가 을				
		2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
4. Green leafy and yellow vegetables		24	32	46	61	46	66	69	95	92	57	38	29	42	49	60
5. Fruits		12	26	16	24	30	4	33	28	28	69	15	35	35	50	36
6. Seaweeds		22	16	9	24	11	85	165	218	257	140	79	118	101	125	88
7. Spice and seasonings		2	3	2	2	1	—	1	2	3	—	2	1	1	2	3
Animal products		10	16	20	16	16	12	16	15	20	25	12	12	23	17	15
8. Meat and meat products		(71)	(51)	(68)	(44)	(34)	(95)	(32)	(27)	(38)	(15)	(69)	(74)	(33)	(40)	(39)
9. Poultry and poultry products		2	0	2	3	3	—	3	5	3	—	9	12	4	5	10
10. Fish products		21	16	14	13	0	5	5	4	9	8	13	9	13	6	3
1) Freshfish		24	7	6	8	12	11	9	16	19	6	20	12	7	18	14
2) Processed fish		6	12	14	6	11	1	1	2	4	1	4	2	3	6	5
11. Milk products		8	16	32	14	8	78	14	—	3	—	23	39	6	5	7
12. Fats and oils		4	4	3	2	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
13. Others		21	32	16	20	16	29	16	17	16	8	16	29	9	13	10
Total		387	445	435	448	425	573	642	770	839	996	474	597	560	674	679

※ 동물성 식품의 섭취 비율이 매우 낮다.

2) 농촌아동의 연령별 계절별 영양소섭취 실태

(’76~’78 농촌진흥청조사 1일 1인당)

Season	Age	Calories (Kcal)	Protein (g)	Fats & oils (g)	Minerals			Vitamin			
					calcium (mg)	iron (mg)	vit.A (I.U)	vit.B ₁ (mg)	vit.B ₂ (mg)	vit.C (mg)	Niacin (mg)
봄	2	921	30.8	14.6	190.4	7.0	821	0.4	0.3	14.3	5.4
	3	1153	34.4	13.5	249.3	6.3	939	0.4	0.3	20.8	10.2
	4	1087	35.8	12.5	269.9	6.6	942	0.4	0.3	19.8	7.6
	5	1065	31.7	11.4	228.5	6.5	1333	0.4	0.4	25.5	8.7
	6	1214	38.1	12.7	220.6	6.8	2027	0.5	0.4	28.9	6.5
여름	2	978	28.5	11.4	252.1	7.4	680.3	0.7	0.4	28.5	9.1
	3	1046	27.1	10.4	207.7	10.4	1122.3	0.8	0.4	42.3	11.8
	4	1206	37.4	11.1	222.7	13.2	1345.2	1.0	0.4	55.2	13.1
	5	1345	42.5	12.4	270.5	16.9	1232.8	1.0	0.5	54.8	16.4
	6	1542	43.3	11.8	286.5	18.2	4062.3	1.4	0.6	87.2	14.6
가을	2	860	25.9	8.9	212.5	4.3	1003.3	0.4	0.2	36.8	6.5
	3	1058	29.6	11.6	242.4	5.4	1429.6	0.5	0.3	52.0	10.0
	4	1037	27.5	9.2	219.7	6.0	1093.4	0.6	0.4	50.8	9.6
	5	1259	34.6	11.1	251.3	7.0	1510.5	0.7	0.4	58.6	11.5
	6	1303	35.3	13.4	258.5	7.2	1544.5	0.7	0.3	64.8	12.3
R.D.A	1~3	1100	35		500.0	15	2700.0 (4500I U)	0.6	0.7	40	8
	4~6	1500	45		500.0	10	3000.0 (5100I U)	0.8	0.9	40	10

※ 열량, 균형된 Amino 산이 풍부한 단백질과 칼슘, Vit. A, B₂ 등이 부족한다.

다. 식생활의 환경

1) 가구당 인원

('77 국민영양조사 : 단위 <인>)

대 도시	중 소 도시	농 촌
4.7	4.7	5.2

2) 가구당 10세미만 아동수

('77 국민영양조사 : 단위 %)

대 도시	중 소 도시	농 촌	전 체
1.1	1.4	1.3	1.3

3) 가구원중의 식품구입자

('77 국민영양조사 : 단위 %)

주 부	가 정 부	딸
85.7	3.6	3.0

4) 식품구입자의 교육수준

('77 국민영양조사)

학 력	지 역	대 도시	중 소 도시	농 촌	전 체
식품구입자의 학력		7.0	6.7	4.7	5.9
식품조리자의 학력		6.9	6.6	4.9	5.9

※ 국민학교 6학년정도의 교육수준. .

5) 가구원중의 식품조리자

('77 국민영양조사 : 단위 %)

주 부	가 정 부	딸
83.5	5.5	3.3

6) 월 수 입

전체 5만원 미만인 가구 25.7%, 5만~10만원 미만 37.8%, 10만원 이상이 36.5%이다.

라. 아동의 이유상태('77~78 농촌진흥청조사)

1) 수유상태

The Pattern of Infant Feeding in Rural Areas

Characteristics	Number	Percentage
Breast-feeding	82	82
Breast milk plus supplementary food	8	8
Artificial feeding	10	10
Total	100	100

모유만을 먹고 있는 경우가 전체의 82%이어서 절대다수를 차지하고 있다. 다음 모유에 다소의 보충식을 주는 예가 전체의 8%, 모유는 먹이지 않고 전적으로 인공영양을 하고 있는 예는 전체의 10%이다. 한국 농촌 부인들은 아직은 모유수유가 많은 편이다.

2) 이유 완료 시기

Time of weaning

Time of weaning	Number	Percentage
below 6 months of age	5	3.6
6~ 9 months of age	3	2.2
9~12 months of age	33	23.7
12~18 months of age	25	18.0
18~24 months of age	34	24.5
24~36 months of age	23	16.5
after 36 months of age	16	11.5
Total	139	100

생후 9개월 이전에 이유 완료한 예는 전체의 5.8%, 생후 1년 이내 이유한 예는 전체의 29.5%를 차지하였다. 출생후 18개월 이후에 이유한 예는 전체의 52.5%로서 농촌 영유아의 과반수에서 이유시기가 생후 1년 6개월 이후로 지연되어 있음을 알 수 있다. 생후 3년 후의 이유도 11.5%를 차지하고 있다. 또 이유를 권장하는 사람도 별로없이 대부분 어머니 자신이 결정하고 있다.

3) 이유 지연 이유

적당한 이유식이 없기 때문이라는 예가 14.8%이었고 일손이 모자란다고나 경제적인 곤란을 이유로 든 예를 합쳐서 12.5%에 불과하며 나머지 약 70%는 뚜렷한 이유없이 늦게 이유하게 되었다고 한다. 이러한 사실은 젖을 늦게까지 먹이던 재태의 인습추종과 이유에 대한 영양지식의 결여와 무관심이 주 원인으로 생각된다.

4) 보충식 급여시기

WHO에 의하면 모유는 적어도 생후 3개월까지는 양이 우수하나 그 후부터는 어린이의 성장에 필요한

Start Time of Supplementary

Start Time of Supplementary Feeding	Number	Percentage
Below 6 months of age	8	6.4
6~ 9 months of age	24	19.4
9~12 months of age	56	45.2
After 12 months of age	36	29.0
Total	124	100

영양요구량을 충족시킬 수 없으므로 생후 3~4개월부터는 보충식의 급여가 당연하다고 하였다.

생후 6개월 이전에 보충식을 주는 예는 극히 적어 6.4%에 불과하였으며 생후 6~9개월 사이에 보충식을 주는 경우는 19.4%이었다. 생후 9~12개월 사이에 보충식을 주기 시작하는 예가 가장 많아서 전체의 46%나 되었으며 생후 1년이 지나서 보충식을 주는 예도 상당히 많아 29%나 된다. 이상에서 볼때 농촌에서의 보충식 급여는 거의 생후 9개월 이후부터 시작하고 있어 보충식 급여 시기가 매우 늦다.

5) 보충식의 내용

보충식으로 사용하는 식품을 빈도순으로 나타낸 것이다.

가장 흔히 사용되는 식품은 “흰밥”으로 전체 대상자의 73%가 사용하고 있었고 같은 재료인 쌀이라도 소화하기 쉬운 “흰죽”과 “미음”은 각각 30% 17%로서 그 사용빈도가 매우 낮았다. 이로볼 때 특별히 이유기의 영유아를 위해 따로 조리하여 주는 예는 거의 없고 처음부터 성인식탁에 있는 밥을 주고 있는 경우가 대부분이다. “흰밥” 다음으로 많이 사용하는 식품은 과일로서 전대상자의 50%가 사용하고 있는데 이는 조사 시기가 주로 여름 가을였기 때문이라고 생각된다. 빵, 고구마, 라면 등의 사용빈도는 약 39~42%를 차지하고 우유 분유의 사용빈도는 약 33%, 계란도 역시 33%로 전대상의 1/3이 사용하고 있다. “당근”이나 시금치 채소류의 사용빈도는 약 14~23%로 비교적 낮았다. 이는 이런 식품이 농촌에서 구하기는 용이하나 이 식품에 대한 이유가 영유아를 위한 조리법, 영양지식을 잘 모르기 때문이라고 생각된다.

어류와 육류 및 콩류의 사용빈도는 약 14~23%로 매우 낮게 나타났는데 이는 경제적인 이유를 들 수 있고 또 농촌에서 손쉽게 얻기 어렵기 때문이라고 생각된다.

Kinds of Supplementary Foods

Kinds of Food	Number	Percentage
Cooked rice	102	72.9
Fruit	70	50.0
Bread	58	41.5
Sweet potatoes	57	40.7
Ramyon	54	38.6
Milk	46	32.9
Eggs	46	32.9
Rice-gruel	42	30.9
Fish	32	22.9
Spinach	32	22.9
Thin rice-gruel	25	17.9
Carrots	25	17.9
Meats	19	13.6
Other vegetables	19	13.6
Bean-curd	19	13.6
Other foods	50	35.7

제절별 아동용식품 재료

봄 : 김치, 야채류(시금치, 아욱, 산나물), 곡류곡분, 밀가루제품, 콩제품.

여름 : 김치, 곡류, 감자, 야채류(오이, 호박, 도마도, 가지, 고추, 당근), 콩제품 밀가루제품과 생선, 개구리, 벌치, 쇠고기.

가을 : 과일, 야채류(시금치, 갯잎, 당근, 고추), 김치, 옥수수, 고구마, 감자, 계란, 생선, 육류, 땅콩.

겨울 : 고구마, 곡류제품, 과일, 콩제품, 김치, 계란, 감자, 야채류(당근, 시금치), 닭고기, 육류와 생선.

6) 아기가 제일 잘 먹는 이유식

(’78 이현금외 5인 조사)

과실류 : 17.8%

과실즙 및 쥬스류 : 12.3%

밥 및 죽류 : 22.1%

고기 및 생선류 : 7.0%

우유 및 콩제품 : 9.6%

밀가루를 중심으로 한 음식 : 6.3%

야채류 : 4.2%

곡류 : 1.1%

난류 : 13.2%

상품화된 이유식 : 40%

기타 : 2.4%

7) 좋아하는 식품의 먹는 회수

1일 1회 이상 먹는 아이는 12%에 불과, 1주에 1~2회씩 먹는 것이 39%

※ 이는 경제적 사정이나 영양교육의 부족이 원인으로 생각된다. 일반적으로 이유후의 아동은 동물성식품이나 빵, 떡등을 원하고 있지만 그런 식품을 먹을 수 있는 기회는 1주에 1~2회에 불과하다.

8) 어린이에게 금지된 식품

개고기, 닭고기, 돼지고기, 육류, 고등어 생선등을 금한 예가 상당히 있다.

※ 아동음식섭취에 대하여 아직도 일부 주부는 미신적인 금기가 있어 어린이 영양섭취에 지장을 주는 것 같다.

9) 어머니의 생각

- 보충식의 필요성을 느끼는 어머니 : 54%
- 보충식의 필요성을 느끼지 못하는 어머니 : 46%
- 보충식을 생각하지만 경제적 여유가 없다 : 26.4%
- 젖뎌 후의 영양제 섭취 : 원기소, 예비오제, 비오비타, 녹용, 보약.

· 이유후의 영양에 관심을 가진 어머니 : 50%

※ 이유전보다 이유후의 영양에 관심이 있으며 영양섭취에 관심이 희박하고 영양제 복용을 좋아하는 것 같은 것을 믿고 있으며 따라서 보충식과 이유식이 이유전후에 중요하다는 것을 인식 못하고 있다.

II. 兒童營養改善의 指導對策

앞으로 健兒育有成을 위한 改善策으로 婦女子에 대한 組織的인 營養教育의 擴大실시가 요망되며 離乳期 嬰幼兒에게 營養價 많은 補充食과 離乳食을 給食시킬 수 있는 方案이 마련되어야 할 것이다.

生命이 受胎된 直後부터 妊娠期를 거쳐 出生하여 이어서 授乳期の 嬰幼兒에서 就學前까지 兒童期の 營養攝取는 매우 重要하다. 이때의 嬰幼兒는 自身の 努力에 의하여 營養을 取하는 것이 아니라 外部的 與件에 의하여 이룩된다. 따라서 父母 家庭 社會와 國家의 責任이 重要한 것이다.

嬰幼兒의 營養攝取는 母乳가 最良의 것이며 社會의 經濟的 與件이 如何히 變化되든 간에 母乳授乳는 장려

되어야 하며 도시의 母親授乳 忌避現象은 排擊하고 農村에서의 母乳授乳現狀이 固着되도록 強調되어야 할 것이다.

授乳婦의 營養不良 또는 貧血 기타 疾病 등으로 母乳가 不足하여 人工營養을 하게 되는 要因이 究明되어야 하며 이에 따른 妊娠 授乳婦에게 미역국 이외의 特殊食單 普及와 農家の 保守性打破등의 改善策이 提示되어야 할 것이다.

補充食의 早期使用이 권장되어야 한다. 補充食使用의 지연으로 幼兒의 營養不足을 招來하고 結果하여 離乳時期도 지연되고 있는 現實情下에서는 生後 4個月부터는 補充食을 少量이나마 多樣하게 供給토록 권장되어야 할 것이다.

補充食 또는 離乳食의 開發普及이 時急히 推進되어야 할 것이다. 마을 單位에서 離乳期の 補充食과 離乳食의 材料選擇과 만드는 法을 實習을 通해 指導하고 離乳後의 어린이를 위한 마을 單位的 集團給食을 장려하여 個別的인 離乳食의 調理知識不足을 共同으로 해결하고 主婦의 營養教育과 便宜를 提供토록 하여야 한다.

과감하게 適期에 離乳시키도록 하여야 할 것이다.

우리는 主穀自給 達成과 經濟與件이 向上되었으므로 우리의 離乳지연現象도 早速히 改善되어야 할 것이다. 지연되는 要因은 70%가 뚜렷한 理由가 없는데 이는 在來의 因習追從과 離乳에 대한 知識의 缺如와 無關心에서 起因되는 것으로 主婦의 營養教育이 堅실히 要求된다.

現職能別 營養指導員의 範圍를 保健所의 保健指導員, 農村指導所의 生活指導要員, 郡面의 行政指導要員 農協의 婦女指導要員, 醫療界의 醫師, 看護員, 助産員, 學校機關의 教師, 營養士, 營利會社의 社員 등을 들 수 있고

가. 嬰幼兒死亡率의 減少

年度 單位	'60	'75	'81	'91
1歲未滿 死亡 出生 1,000名	69	38	25	20

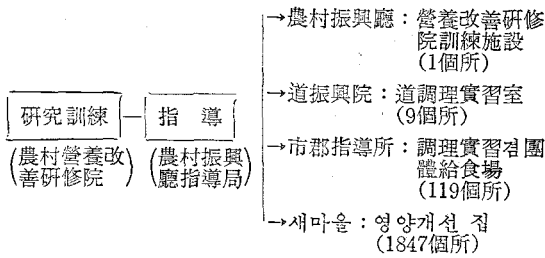
資料 : EPB, KDI, 보사부

※ 國際嬰幼兒 死亡率

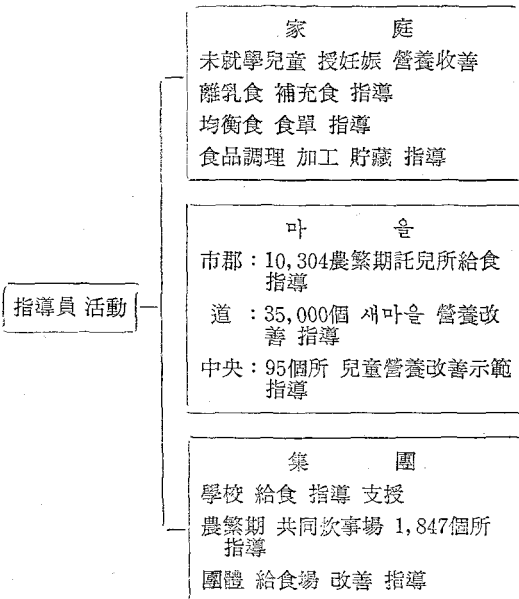
	低所得國	中下位所得國	中位所得國	中進所得國	先進國
GNP(\$)	135	333	619	1,295	4,296
死亡率(%)	110.0	109.7	65.7	47.5	17.0

1977 世界 銀行 報告書

나. 應用營養施設의 體系化



다. 指導員의 活動



指導對象과 그 場所는, 學校, 工場, 訓練場, 病院 福祉施設과 共同炊事 災害時等의 集團給食場과 이를 利用하는 對象者, 都市 農村의 一般家庭의 住民, 그리고 教科目을 通한 學生의 教室, 새마을 運動 公報施設을 通하여 大衆에게 “指導를 指導員”이 展開할 수 있다.

指導方法은, 一般的 學校教育 過程의 教育方法을 適用하되 校外教育이라는 點을 잊어서는 안된다. 現實의 으로 理論과 經驗을 併行活用하여야 되는데, 營養學의 研究結果가 반드시 또는 곧 家庭生活 個人生活에 適應되지 않을 수도 있다는 점, 즉 行動化되지 않는 知識과 技術은 無用하게 된다는 것을 잘 인식하여 營養改善을 指導하는 指導員은 받아들이는 家庭이나 個人의 立場에서 여러가지 여건을 파악하는 最大公約數의 可能值를 알아내서 指導해야 된다.

展示 事業은, 새마을會館營, 營養改善의 집에 離乳食, 補充食, 食單模型을 만들어 展示한다.

病院, 保健所, 指導所, 農協等 大衆接觸場所에 離乳食, 補充食 食單模型을 展示하며 리후필 등을 備置한다.

라. 兒童營養改善의 實際

(1) 兒童營養改善 示範마을 育成:

目 標

- 0~6세 未就學 兒童의 營養改善
- 兒童 體位 向上

方 針

- 對象: 未就學兒童과 妊娠婦
- 營養食品供給, 離乳食 및 補充食, 重點指導
- 個人別 카드 마을 備置
- 營養改善의 집에서 共同給食
- 住民教育

細部推進要領

(가) 營養食品 生産 및 調達指導

비타민 食品

- 綠黃色菜蔬
- 公心菜, 시금치, 당근, 도마도, 쪽갓, 아욱, 갓, 들깻잎 등.

- 支援種子(公心菜, 당근 등)

- 兒童 共同給食用으로 活用

- 포장 建立

단백질 食品

- 大豆生産, 養鷄, 羊, 토끼飼育

칼슘 食品

- 乳山乳羊, 牛乳, 生産

- 牛乳, 乳山羊乳, 共同 購入

油脂 食品

- 들깨, 해바라기, 호도

(나) 補充食 指導

- 月 2회 營養教育

- 補充食의 日 配給: 牛乳, 肉類, 계란 調理된 야채, 당근, 도마도, 과일, 두유, 羊乳等 給食

- 食品調達方法: 給食兒童農家 윤번제 부담, 또는 마을 基金에서 부담.

- 調理 給食擔當: 자모집의 윤번제 또는 營養改善의 집-1회 2人씩 당번제 또는 고용 保姆가 管理.

- 給食 台帳 日誌 및 示範마을 카드備置

(다) 離乳食, 補充食 調理法 普及指導

- 마을 實情에 맞는 季節別離乳食單作成

- 妊娠婦 給食 標準食單 作成

(라) 카드 備置 活用

○ 未就學兒童 個人別 身上카드 作成備置

兒童 一般現況과 豫防接種

身體檢査 記入

兒童成長 記錄(體重, 身長, 頭圍, 上腕圍等) 단, 혈색소량, 疾病檢査 기생충 檢査等 기타 세부적인 것은 保健所에 의뢰

(마) 自體確保 기구

○ 급식판, 컵, 공기

(바) 支援기구(農振廳, 道院, 市郡指導所)

○ 냉장고, 보온물통, 성인용체중기, 유아용체중기, 대형믹서, 고압솔.

※ 農村振興廳에서 77년부터 地域別로 49區 示範마을을 育成하고 있다.

(2) 離乳食에 관한 營養教育 :

약 20~30名の 어머니들로 반을 組織하여 매주 두번씩 이들에게 嬰幼兒의 離乳食에 관한 營養教育을 實施한다. 매주 첫번째 모임에는 講演과 調理實習을 하며 두번째 모임에는 實習을 指導한다. 이어서 6週間 계속 다음과 같이 指導를 한다.

(가) 첫째 주일

嬰幼兒 給食에 關하여 檢討를 하며 營養價가 豊富한 음식은 兒童들의 身體發育의 主要素라는 것을 어머니들에게 認識시킨다. 그 地域에서 生産되는 低廉한 營養食品을 使用하여 만들 수 있는 飲食을 紹介한다. 예를들면 牛乳가 없으면 大豆와 餅채먹는 작은 生鮮을 使用한다. 모든 嬰幼兒를 登錄하여 身長, 體重 등의 基礎調査를 實施하여 記錄한다.

(나) 둘째 주일

綠色菜蔬의 營養價를 紹介한다. 母乳의 量을 豊富하게 하여 嬰幼兒의 눈을 保護하기 爲하여 綠色菜蔬를 많이 攝取하여야 한다.

演示 : 콩, 쌀, 菜蔬, 잎사귀를 混合하여 죽(粥)을 만든다. 生後 6個月 미만의 아기에게는 이 죽을 체에 걸러서 먹인다.

實習 : 어머니들이 材料食品을 준비해 가지고 직접 죽(糊)을 만든다.

(다) 셋째 주일

黃色채소인 高구마, 호박, 당근등과 果實의 營養價에 關하여 어머니들에게 講演을 한다.

演示 : 高구마와 말린콩을 삶아서 짓이기면 어린이들이 먹기 좋게 걸죽해 진다.

實習 : 어머니들이 직접 이 음식을 만들어 본다.

(라) 넷째 주일

땅콩 땅는법을 指導한다. 반죽을 하지 않도록 주의한다.

演示 : 땅콩가루와 과일을 섞어서 음식을 만든다.

實習 : 위의 음식을 어머니들이 만든다.

(마) 다섯째 주일

생선을 여러가지 形態로 調理하는 것을 가르친다.

演示 : 생선가루를 콩 또는 쌀에 섞어서 죽을 만든다.

實習 : 어머니들이 직접 調理한다.

(바) 여섯째 주일

母性의 食餌에 關하여 指導한다. 즉 妊婦中 生産直後, 授乳期中의 食餌를 指導한다.

(사) 評 價

6주간의 營養教育에 참가한 어머니들이 각 家庭에서 어떻게 활용하고 있는지를 調査한다. 만약 이 調理法을 활용하지 않을 때에는 그 이유를 分析하여 營養教育 實習內容을 變更하여야 한다. 6주간 지난후에 登錄한 嬰乳食의 身長과 體重을 다시 調査하여 登錄하지 않은 같은 年令의 嬰乳兒들과 비교하여 그 結果를 分析한다.

II. 結 論

地域社會 實情에 맞는 補充食 및 離乳食의 開發, 活用 方案의 제시가 時急하고 또 어머니들에 대한 妊娠 乳兒期에 自己自身の 營養攝取와 어린이의 授乳期補充食, 離乳의 적절時期 施行 그리고 離乳後의 어린이 營養 등의 重要性과 그 實際에 대한 教育과 訓練이 要望되고 改善指導를 위한 指導體系의 確立과 指導方法의 研究가 必要하다.

마을 家庭 어머니 兒童에게 의사소통이 되고 이를 指導할 指導要員의 教育訓練, 그리고 指導員이 活動할 수 있는 條件 造成이 必要하다.

끝으로 專門家, 研究室科學에서 國民의 大衆科學으로 發展할 수 있게 兒童 健全保育도 生活科學의 일부로 생각하여

○ 어렵지 않게(教育對象이 國校學力임)

○ 재미있게(教育方法改善 및 教材開發)

○ 실지로 해보게(만들어보고, 먹어보고)

○ 되새겨 보며(잘되는 이유 널리 소개 안되는 이유 발견해내게) 할 수 있는 兒童營養改善의 指導가 展開되기를 바란다.