

	월요일	화요일	수요일
조식	조밥, 쇠고기미역국, 감자조림, 김구이, 포기김치	팔밥, 시금치조개된장국, 오이생채, 멸치조림, 포기김치	콩밥, 복어국, 버섯야채볶음, 호박나물, 포기김치
간식	우유 또는 유제품	우유 또는 유제품	우유 또는 유제품
중식	카레라이스, 채소샐러드, 깍두기	채소밥, 무맑은장국, 고등어조림, 쥐치채볶음, 깍두기	조밥, 콩나물국, 장조림, 감자채볶음, 깍두기
간식	제철 과일	제철 과일	제철 과일
석식	콩밥, 불고기, 호박전, 물미역무침, 알타리김치	보리밥, 순두부찌개, 우거지나물, 김구이, 포기김치	팔밥, 두부된장찌개, 파래무침, 닭조림, 포기김치

겨울철 우리 아이 영양과 건강 관리

우리 자녀들은 다음 세대를 책임질 중요한 존재이며, 이들의 영양 상태는 국민 체위 향상과 식습관 개선을 위해 매우 중요하다.

우선 아이들에게 가장 중요한 것은 영양 공급이다. 성장기의 어린이는 균형된 영양 섭취가 이루어져야 바른 성장을 하게 된다.

성장에 크게 관여하는 것은 열량 영양소(단백질, 지방, 탄수화물)와 조절 영양소(비타민, 무기질)인데, 이들의 균형잡힌 섭취를 위해서는 음식을 골고루 섭취해야 한다. 그러나 우리가 손쉽게 접하는 패스트푸드, 인스턴트, 당분식품은 비타민과 무기질이 결핍되어 있을 뿐만 아니라 당분과 지방 섭취를 증가시켜 피하지방이 필요이상 늘어나게 하며, 이것이 다이어트로 이어지게 되면 몸의 영양에 불균형을 가져와 성장을 저해할 수 있다. 그러므로 세 끼 식사와 간식은 천연식품을 이용하여 조리하고 제철 과일과 야채를 공급하는 것이 바람

직하며, 패트푸드, 인스턴트 식품 이용 시에는 단백질과 비타민, 무기질을 공급할 수 있는 우유나 과일주스, 샐러드 등과 함께 먹는 것이 영양적 가치를 향상시킬 수 있다. 성장기인 아이들을 고려해 연령대에 적절한 열량을 섭취할 수 있는 계획적인 식단을 이용하는 것도 좋다. 이때, 아이들의 식단에는 이런 점들을 고려한다. 단백질은 성장 발육기에 특히 필요하므로 양적으로 충분히 섭취해야 하며 섭취량은 1/3 정도를 양질의 동물성 단백질로 섭취하도록 하고 비타민, 무기질을 충분히 공급하기 위해 채소, 과일은 되도록 생것으로 공급하며 제철의 것을 이용한다. 조리는 맵고 짜지 않도록 하며, 주식의 양보다 부식의 양을 늘려 다양한 영양소를 섭취하도록 한다.

둘째로는 규칙적인 식사를 권장한다. 아침을 거르게 되면 집중력이 감소되고 과식으로 이어져 영양 불균형을 초래하게 되며 이러한 불규칙적인 식사로 인해 소화

목요일	금요일	토요일	일요일
보리밥, 조개된장국, 꿏고추어묵조림, 김구이, 알타리김치	팔밥, 배추국, 두부전, 계란장조림, 깍두기	콩밥, 사골국, 파래무침, 김구이, 포기김치	조밥, 무다시마국, 잔멸치볶음, 두부조림, 알타리김치
우유 또는 유제품	우유 또는 유제품	우유 또는 유제품	우유 또는 유제품
콩밥, 쇠고기무국, 쥐어채무침, 계란말이, 포기김치	잡곡밥, 계육볶음, 숙주나물, 깻잎조림, 동치미	조밥, 아욱국, 쇠고기탕수육, 시금치나물, 깍두기	오므라이스, 계란파장국, 채소샐러드, 깍두기
제철 과일	제철 과일	제철 과일	제철 과일
조밥, 동태찌개, 오이생채, 연근조림, 깍두기	조밥, 김치국, 물미역오이무침, 가자미조림, 알타리김치	잡곡밥, 닭도리탕, 도라지생채, 콩조림, 포기김치	팔밥, 김치찌개, 버섯소불고기, 김구이, 동치미

기 관련 질환이 유발될 수 있다. 겨울철은 아이들의 영양과 건강 관리에 있어 중요한 계절이다. 겨울방학을 맞은 아이들에게는 평소 과중한 학습활동에서 벗어나 휴식을 취할 수 있는 시기이지만 그로 인한 늦은 기상은 아침을 거르게 만들 수 있다. 따라서 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 방학 중에도 지키도록 하여 규칙적인 식습관이 유지되도록 유도하는 것이 좋다.

셋째, 규칙적으로 수면을 취하게 해야 한다. 방학이 되면 관리하기 힘든 것이 수면 시간이다. 늦게까지 TV를 시청하든지, 아니면 컴퓨터 게임 등을 하다가 밤을 새는 아이도 있다. 방학 중 수면 관리는 평소 때보다 1시간 정도 더 충분히 잘 수 있도록 배려하되, 자정 이전에는 가급적 수면을 취할 수 있도록 유도하는 것이 좋다. 이는 성장호르몬이 밤 10시에서 새벽 2시 사이의 깊은 수면을 취할 때 가장 많이 분비되기 때문이다.

넷째, 겨울에는 아이들이 집안에 머무르는 시간이 늘어난다. 따라서 실내 환경이 아이들의 건강에 매우 중요하다. 환기를 할 때 집 전체를 환기하기보다 방 하나씩 환기하는 것이 좋고 겨울철은 공기가 매우 건조하기 때문에 가습기를 틀어 놓는 것이 좋다. 더불어 겨울

철 과일로 비타민C가 풍부한 모과와 유자로 차를 담귀 자주 섭취할 수 있도록 함으로써 아이들이 건조한 공기 속에서 호흡기 질환인 감기에 걸리지 않도록 예방할 수 있다.

마지막으로 겨울철 아이들에게 규칙적인 운동을 시키도록 한다. 하루 20분 정도의 적당한 운동은 성장호르몬이 분비되는 것을 촉진한다. 줄넘기, 농구, 가볍게 달리기, 체조, 테니스, 배드민턴 등의 운동은 뼈가 자라는 골 관절 부위의 성장선을 자극해 키가 크는 것을 도와준다. 겨울철은 춥다고 움츠러들기 쉬운 계절이고 운동 부족이 되기 쉽다. 부모가 먼저 운동하는 습관을 들여 아이들이 자연스럽게 따라할 수 있도록 유도하는 것이 바람직하겠다.

아이들은 영아기, 학령기, 청소년기의 단계를 거쳐 계속해서 신체적, 정신적, 사회적으로 성장 발달할 뿐만 아니라, 성인과는 현저히 다른 발육 특성을 갖게 된다. 자녀들의 성장 발달의 특성을 이해하고 지속적인 관찰을 통해 생리적 특성에 알맞은 영양의 양부 또는 적정 여부 등을 수시로 평가하여 완전한 성장 발달을 위한 식생활 지도를 해나가야 할 것이다. 🍌