

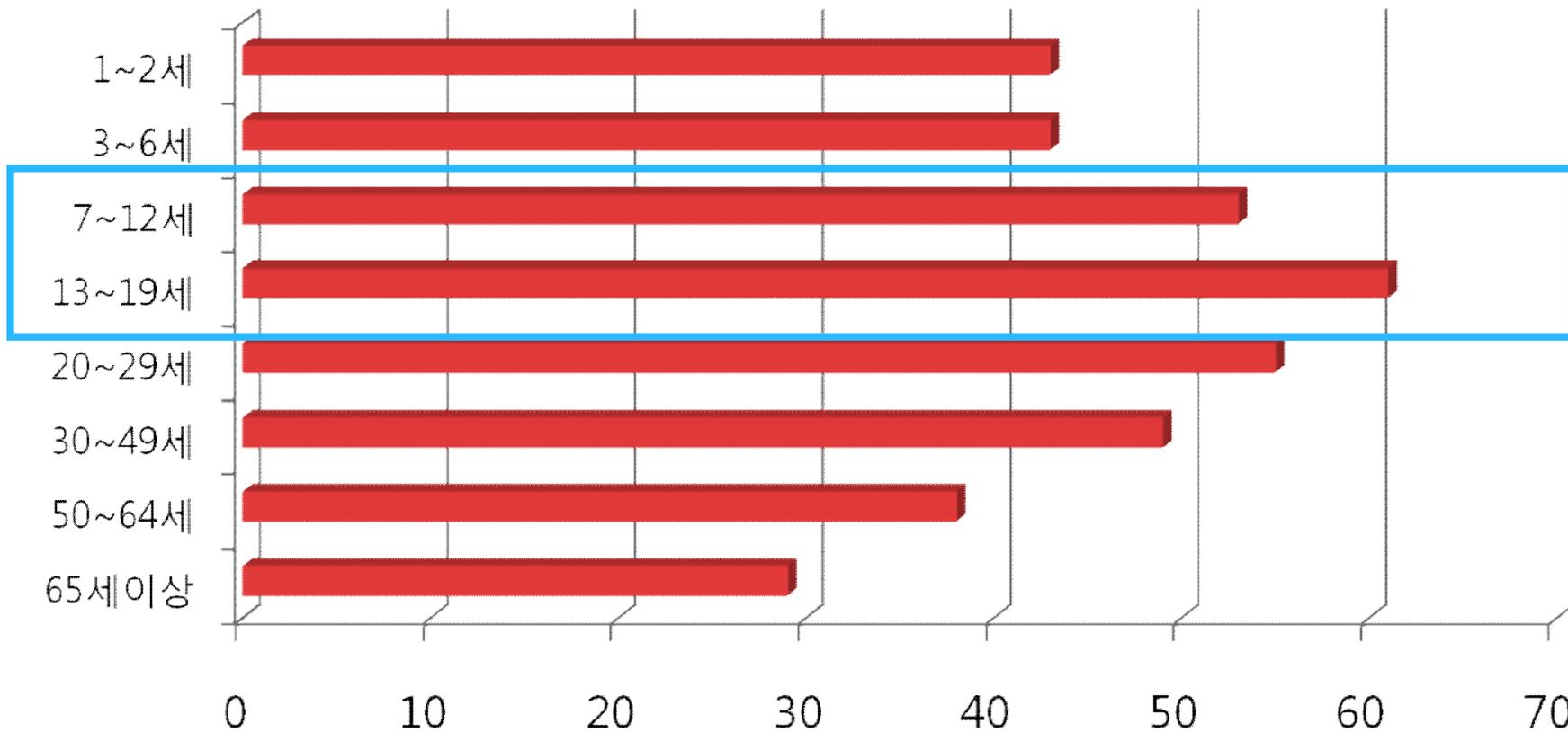


# 건강한 아이 만들기

한림대성심병원  
영양팀

# ○○○ 우리 아이들의 당 섭취 ○○○

당섭취량(g/day)



출처: 06~07년 당함량 실태조사(식약청/덕성여대)

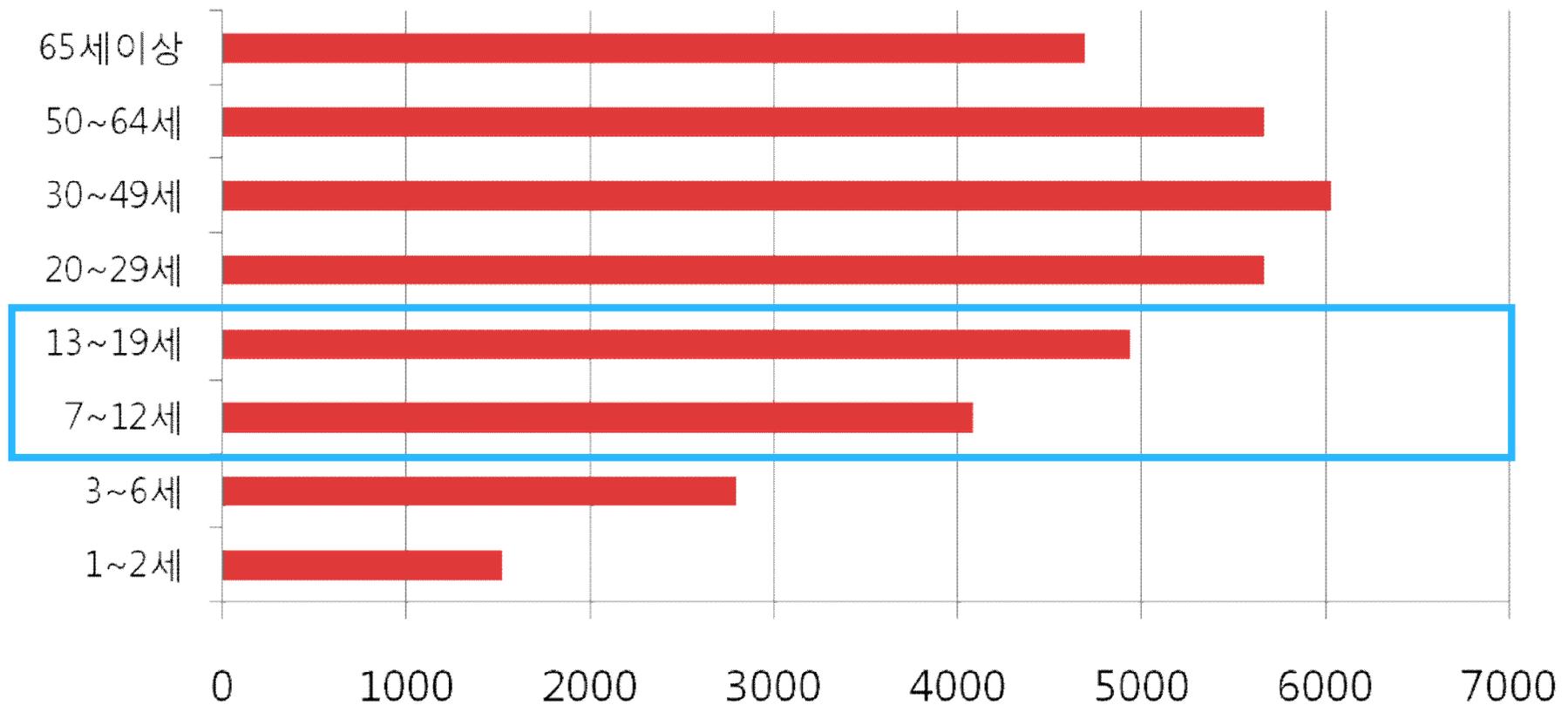
# 식품의 당함량 - 가공식품

제품유형	당함량(g/식품100g)
비스킷류	25.3 ± 9.5
스낵류	11.6 ± 10.6
아이스크림	23.0 ± 3.2
유제품(가공유포함)	7.6 ± 2.0
쥬스	10.6 ± 2.2
탄산음료	8.8 ± 4.6
학교앞 판매식품	52.3 ± 24.4

출처: 06~07년 당함량 실태조사(식약청/덕성여대)

# ○○○ 우리아이들의 나트륨 섭취 ○○○

나트륨섭취량(mg/day)



출처: 보건복지부 국민건강영양조사, 2005

# ○○○ 식품의 나트륨함량 - 가공식품 ○○○

제품유형	포장단위(g)	나트륨(mg)
새우깡	90	630
꿀파배기	75	210
육개장사발면	1개	1780
불고기버거	1개	570
후렌치후라이(S)	1개	190
그대로토스트	1봉	1892
모카크림빵	1봉	220

# 지방섭취 정도 -서울시

인원(%)

	지방적은군	적정범위	지방초과군
1~6세	49(30.6)	78(48.8)	33(20.6)
7~12세	52(30.6)	97(57.1)	21(12.3)
13~19세	44(28.6)	69(44.8)	41(26.6)

출처: 서울시민 영양정책 심포지엄

**음식에는 좋은음식도**

**나쁜음식도 없다 ?**



# 부모의 역할



## J 사회적 지지자

아동에게 있어서는 가족이나 친구는 매우 중요한 역할을 하기 때문에 그들의 참여 및 지지가 필수적

## J 인식변화

비만이나 비만을 치료하려는 노력에 대해 긍정적인 인식을 가진 사람이 치료에 효과를 거둘 가능성이 많음

# 부모의 역할

## 부모는 아이의 선생님

- § 식사 시간 준수
- § 식사시간은 충분히
- § 불필요하게 먹지 않도록 환경 조성
- § 음식은 먹을 만큼만 준비
- § 간식은 적당히

**식사는 체중감량이 아닌**

**'영양' 을 생각한다 !**

# 균형잡힌 식사

- ! 한끼 보다는 전반적인 균형이 중요
- ! 여러가지 음식을 골고루 섭취
- ! 각 단계에서 건강한 음식 선택



# 곡류 및 전분류



} 설탕이 많이 들어 있는 형태 보다는 가공이 덜 되어 있는 형태로 선택



# 채소 및 과일류



- } 다양하게 먹도록 하는 것이 중요 !
- } 아이가 먹을수 있는 종류를 가능한 많이 찾아주기





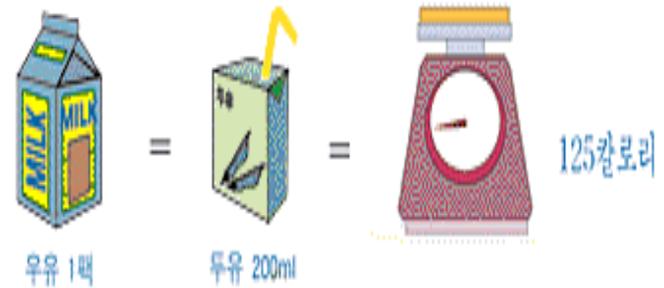
# 어육류군



- } 지방이 적은 것으로 선택
- } 붉은색 육류 섭취는 줄이고 생선이나 콩류 섭취 늘리기

	=		=		=	
고기류(탁구공크기)		생선소 1토막		새우3마리		조개살 1/3컵
	=		=		=	
뱅어포 1장		오징어1토막		꽃게소 1마리		50칼로리

# 우유 및 유제품



} 지방과 당분 함량이 적은 것으로 선택

# 유지 및 당류



} 가장 줄여서 먹어야 하는  
음식

} 좋은 기름으로 선택



# 장보기



} 선전문구에 속지 마라

**'무지방' '무설탕' '트랜스지방0'**

} **"영양성분표"** 를 정확히 읽어라



# 영양성분표 읽기



출처:KFDA

## ① 1회 분량

한번에 먹을 수 있는 양을 나타내고 영양소 함량을 표시한 기준이 됩니다. 즉, '식품 100g' 기준으로 트랜스지방 함량이 5g일 때, 이 식품을 50g 먹었다면 트랜스지방을 2.5g 섭취한 셈이죠.

## ② "1회 분량당" 지방 함량

1회 분량당 '지방' 함량을 표시한 것입니다. 100g에 지방 26g이 들어있다는 의미입니다.

영양성분		
1회 분량 1개 (100g) 총 2회 분량 (200g)		
1회 분량당 함량	%영양소 기준치	
열량	402kcal	
탄수화물	40g	12%
당류	20g	-
식이섬유	2.5g	10%
단백질	4g	7%
지방	26g	52%
포화지방	15g	100%
트랜스지방	5g	-
콜레스테롤	30mg	10%
나트륨	300mg	15%

\*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

## ③ %지방 기준치

지방 섭취 기준치를 100이라고 할 때 이 식품 섭취를 통해 얻는 지방의 비율을 나타내는 것입니다.

트랜스지방은 가능한 한 먹지 않는 것이 바람직하기 때문에 기준치가 없습니다.

**필요한 음식을 먹게**

**하는 것이 더 중요하다 !**

# 섭취 늘리기

- § 선호 식품과 비선호 식품을 혼합하기  
예) 고기와 두부  
저지방마요네즈와 머스타드
- § 먹기 좋은 작은 사이즈로 자르기
- § 항상 보이는 곳에 두기
- § 직접 조리해 보기
- § 반복적으로 시도하기

# 우리아이 관찰하기

## n 식사일기 작성해 보기

하루 동안 섭취한 음식의 종류와 양,  
먹을 때 배고픔의 정도,  
음식과 관련된 활동, 기분, 장소 및 기간에  
대한 것을 상세히 기록



# 강화하기



n 강화의 종류:

칭찬

아동이 좋아하거나 원하는 물건

TV시청 시간

n 행동직후에 하는 것이 가장 효과적

아이의 체중조절은

체중감량이

전부가 아닙니다 !