

유아의 식생활 행동관리와 영양문제

1. 식생활 관리

- 1) 필요 영양소 섭취를 위한 식사관리
- 2) 결식 관리, 식사량의 관리
- 3) 간식
 - ① 간식의 의의
 - ② 간식의 양과 적정 급식 횟수
 - ③ 영양소 섭취에 대한 간식의 기여도
 - ④ 간식으로 적합한 음식
- 4) 식사예절 지도

2. 식생활 지도

1) 일상생활 및 식사시간을 통한 지도

(1) 음식 먹기 전

- ① 식사 전에는 손을 씻는다.
- ② 식탁과 의자를 바르게 놓고 주변을 깨끗이 한다.
- ③ 식사 준비와 상차림을 돕는다.
- ④ 식탁에 앉을 때에는 바른 자세로 앉는다.
- ⑤ 식사와 식사를 준비해 준 이들에게 감사하는 마음을 표현한다.

(2) 음식 먹을 때

- ① 식사에 대한 예절로 웃어른이 먼저 식사를 시작한 후 식사한다.
- ② 식사 도중에는 바른 자세로 먹는다.
- ③ 그릇과 수저를 바르게 사용한다.
- ④ 음식은 천천히 잘 씹어 먹으며, 음식 먹을 때 소리내지 않도록 한다.
- ⑤ 흘리지 않고 먹는다.
- ⑥ 밥과 반찬을 골고루 먹고 편식하지 않도록 한다.
- ⑦ 입가에 묻은 음식물은 휴지로 깨끗이 닦는다.
- ⑧ 식사시간에 돌아다니지 않는다.
- ⑨ 음식물을 입 안에 넣고 소리를 내거나 말을 하지 않는다.
- ⑩ 적당한 시간 안에 즐겁게 대화를 하면서 먹는다.

(3) 음식 먹은 후

- ① 입가에 묻은 음식물은 휴지나 수건 등으로 닦는다.
- ② 식사 후에도 감사하는 마음을 표현한다.
- ③ 식탁과 주변의 자리를 깨끗이 치운다.
- ④ 자신이 사용한 식기는 정해진 장소에 갖다 놓는다.
- ⑤ 식사 후에는 반드시 이를 닦는다.

2) 부모교육을 통한 지도

(1) 부모교육의 내용

- ① 급식 운영에 대한 정보
- ② 올바른 식생활에 대한 이해
- ③ 바른 식습관에 대한 이해

(2) 부모교육의 형태

- ① 정기적인 부모모임
- ② 강연회
- ③ 특별행사
- ④ 가정 통신문