

영아(12개월 이하)의 영양관리

서울대병원 소아 영양상담실 김지영

본 자료는 2010년 8월 30일 종로구청 강의 자료로 부분 발췌한 것입니다. 강의 내용 전체가 아니므로 강의 들으신 분들이 활용하실 때 적합합니다. 사진 및 자료에 대한 저작권 문제로 참고자료로만 활용하시기 부탁드립니다. 감사합니다.

모유 수유 방법 - 직접 수유시

- 젖 먹이는 간격은 아이에게 맞춥니다.
- 가급적 한번 수유시에 양쪽 젖을 다 먹입니다.
- 충분히 빨립니다.



모유 수유 방법 - 유축하여 젖병 수유시

- 규칙적으로 유축합니다.
- 깨끗한 손으로 소독된 유축기를 사용하고 소독된 용기에 담아 보관합니다.
- 보관시 변질에 주의합니다.
- 보관된 모유를 먹일 경우에는 분리된 지방을 잘 섞어서 아기에게 먹입니다.



모유 수유 방법 - 유축하여 보관시

상온보관	냉장보관	냉동보관
• 섭씨 25도인 경우 : 4시간	• 모유 보관의 기본은 냉장보관 • 섭씨4도 : 24시간 이내 사용 72시간 지나면 폐기 • 얼렸다 녹인 모유 : 섭씨4도 24시간	• 냉장,냉동 분리형 냉장고 : 3개월 가능 • 냉동보관시 멸균처리된 밀봉이 가능한 용기 이용

분유 조제시 주의사항

- 표준 조유 농도 준수
(예) 1스푼에 20ml, 40ml, 60ml 등
- 먹다남은 분유는 폐기한다.
- 젖병, 젖꼭지 소독은 꼭 하도록 한다.
- 분유 탈 때는 끓였다 식힌 생수를 이용한다.
 - 동글레식, 미지한농도, 미지한농도인물,
다시마식, 미지한농도인물 x !!!!!

이유식



- 이유식이란?

- 이유식의 필요성

- 모유,분유로만 필요한 영양 공급 부족
- 고형식 섭취 연습, 손가락 사용연습
- 바른 식사 습관 형성

이유식 시작시기에 따른 문제점

이유시기	문제점
너무 이른 경우	1. 모유 분비량 감소 2. 대사 기능의 미숙에 의한 설사 3. 장벽의 미숙에 의한 알레르기 질환의 발생
너무 늦은 경우	1. 성장부진 2. 영양결핍 3. 편식

이유식 단계에 따른 수유량 및 이유식량

		초기 (이유도입기) 4-5개월	중기 (반고형시기) 6-8개월	후기 (고형식기) 9-12개월	이유완료기 (성인식기) 1-2세
횟수 및 공급량	수유횟수 수유량	5회 800-900ml	4회 700-800ml	3회 600-700ml	1-2회 500ml
	이유식 (하루섭취 량의 비율)	1-2회 10-20%	2-3회 30-40%	3-4회 40-50%	3-4회 70-80%

이유식 진행시 주의사항

- ◆ 초기에는 한번에 한가지 음식만 소개하여 불내성을 평가합니다.
- ◆ 먹기를 거부할 경우 다른 음식을 소개하고 1-2주후에 다시 시도합니다.
- ◆ 먹기를 강요하지 않도록, 즐거운 분위기 속에서 식사할 수 있도록 합니다.
- ◆ 알레르기를 잘 유발하는 음식들(계란흰자, 밀가루음식, 땅콩, 생선, 새우, 오렌지쥬스, 딸기, 토마토, 땅콩)은 돌 지나고 소개합니다.
- ◆ 소금,설탕 등은 첨가하지 않습니다.

학령기전 아동의 영양관리



본 자료는 2010년 8월 30일 종로구청 강의 자료로 부분 발췌한 것입니다. 강의 내용 전체가 아니므로 강의 들으신 분들이 활용하실 때 적합합니다. 사진 및 자료에 대한 저작권 문제로 참고자료로만 활용하시기 부탁드립니다. 감사합니다.



성장기 어린이의 식사원칙

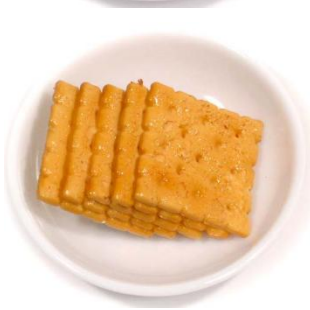
- ✓ 성장에 필요한 **충분한 열량** 섭취
- ✓ 성장에 필요한 영양소 **골고루** 섭취
- ✓ **규칙적**으로 식사

탄수화물 섭취량 - 한끼 밥양은?

- 만 2세 ~3세 : 매끼 $1/3 \sim 1/2$ 공기
- 만 4세 ~ 5세 : 매끼 $2/3$ 공기

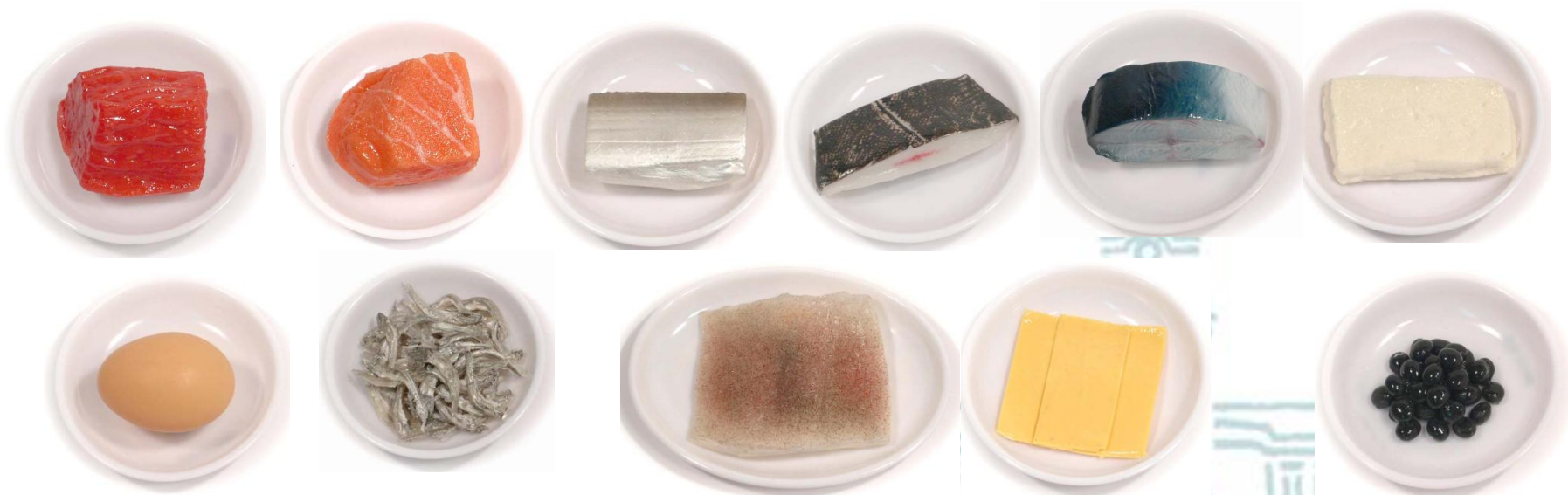


우리 몸에서 밥과 같은 일을 하는 탄수화물 식품은?



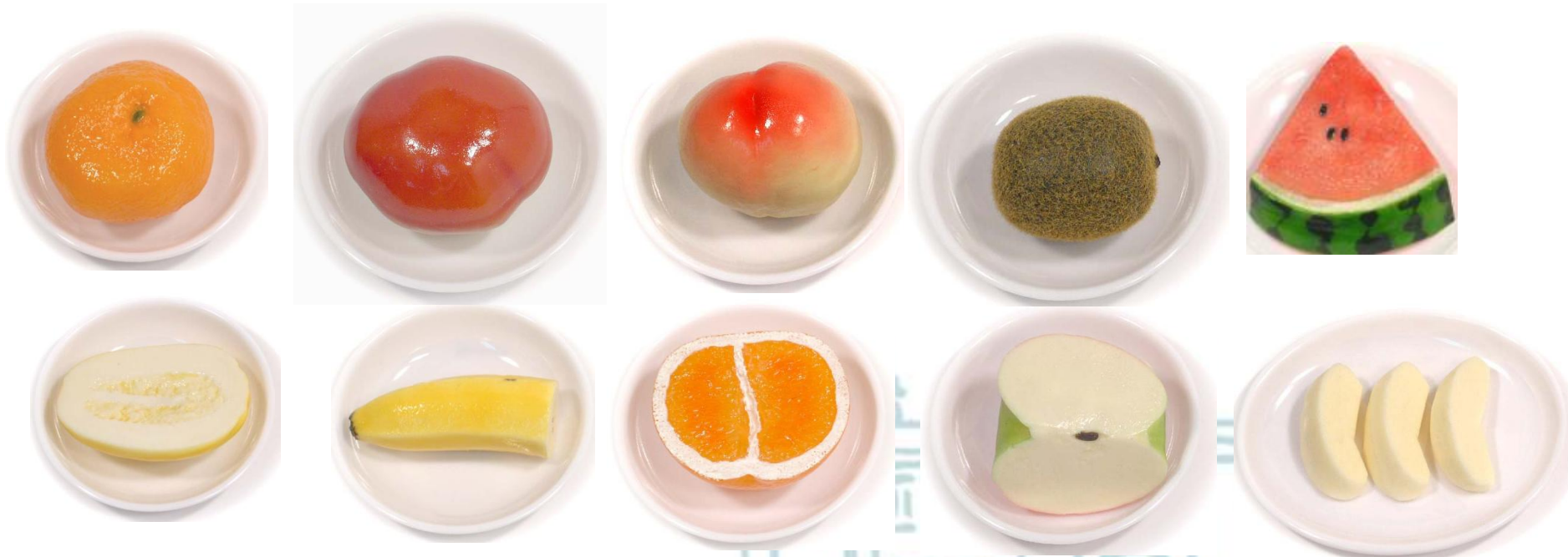
단백질 섭취량 - 한끼 고기나 생선의 섭취량은?

- 만 2세 : 매끼 ½ 토막
- 만 3세~ 4세 : 매끼 1토막
- 만 5세 : 매끼 1-2-1토막



간식의 섭취량은? - 과일군 -

- 만 2~3세 : 하루 1가지
- 만 4~5세 : 하루 2가지



간식의 섭취량은? - 우유군-

- 하루에 우유 400ml 섭취



어떤 식품의 열량이 낮을까요?



햄버거세트



비빔밥



자장면



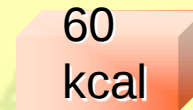
김밥



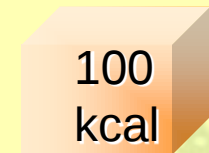
인절미6개



감자칩 1봉지



이온음료



탄산음료

제시된 열량수치는 식품의 분량, 재료 등에 따라 차이가 날 수 있습니다.

본 자료는 2010년 8월 30일 종로구청 강의 자료로 부분 활용되었습니다. 강의 내용 전체가 아니므로 강의 들으신 분들이 활용하실 때 적합합니다. 사진 및 자료에 대한 저작권 문제로 참고자료로만 활용하시기 부탁드립니다. 감사합니다.

자료 출처 : 식품 의약품 안전청

어떻게 먹으면 열량을 줄일까요?



아이스크림

지방 함량을
줄인 식품으로!

요구르트



과자, 도넛

달고 기름진 식품보다는
담백한 식품으로!

떡, 크래커



후렌치후라이

튀긴 식품보다는
굽거나 찐 것으로!

구운 감자



후라이드치킨

기름기가 많은
부위보다는 살코기로!

백숙



당이 많은 달콤한 식품은 주의해야 해요!

달콤한 식품에는 ‘당’(탄수화물의 한 종류)이라는 영양성분이 있습니다. 우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요. 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니까 주의하세요.

●당이 많아요!



탄산음료



초코쉐이크



초콜릿



초코케익



아이스크림



사탕,쿠키

●당이 많은 식품을 먹은 후에는 바로 양치질을 해야 해요!

입안의 충치균이 치아에 남아있는 ‘당’을 분해하면서 산(Acid)을 만들고, 산은 치아를 녹여서 충치가 생길 수 있거든요.

잠깐! ‘무가당 주스’ 라도 해도 꼭 당 함량을 확인해야해요!

편식은 왜 나쁜가요?

● 편식이란 ?

음식을 골고루 먹지않고 좋아하는 것만 먹는 것을 말합니다.

● 편식은 어린이의 건강과 성장에 바람직하지 못한 영향을 미칠수 있습니다.

영양권장량에 대한 비율(%)

