2021학년도

식생활지도 및
영양상담 운영계획서

아영초등학교

2021학년도 식생활 지도 운영 계획

1. 식생활 개선의 필요성

식생활은 일생 동안 반복되는 인간이 가장 기본적이고 중요한 생활요소로서 성장기 청소년들의 발육에 필요한 영양을 공급함으로써 심신의 조화로운 발달을 도모하기 위하여 올바른 식사예절, 식습관의 형성, 편식의 교정, 위생관리, 식생활의 이해 등의 식생활 개선 교육이 절실히 필요하다. 특히 경제수준의 향상으로 우리의 전통적이고 합리적인 식생활 문화가 무너져 서구화된 간편한 인스턴트 및 가공식품의 선호와 맞벌이 부부의 증가로 불규칙한 식사, 편식, 군것질 등 학생들의 식생활이 점차 비정상적, 불균형적으로 형성되어 비만 학생이 증가되어 균형적인 신체발달 과정에도 상당한 문제점이 제기되고 있는 바, 올바른 식사예절, 식사습관, 위생관리 등에 대하여 어릴 때부터 반복교육을 통하여 올바른 식생활에 대한 지식을 길러 바른 식생활 습관과 태도의 함양이 필요함.

2. 지도목표

가. 성장기 청소년들에 대한 균형된 영양공급으로 심신의 조화로운 발달을 도모한다.
나. 식사예절, 습관, 위생관리 등의 지식을 길러 올바른 식생활습관 및 태도 기른다.
다. 식생활에 대한 올바른 이해와 식량의 생산, 분배, 소비에 대한 이해를 돕는다.
라. 올바른 식생활 문화를 확립하여 보다 밝고 건강한 사회를 만든다.
마. 식생활 개선의 조기 정착을 위해 가정과 연계활동을 강화한다.

3. 지도내용

가. 식사예절

1) 식사 전

◦ 식사 전에는 깨끗이 손을 씻는다.
◦ 식탁에 앉을 때에는 의자를 당겨서 바른 자세로 앉는다. (올바른 자세로 식사)
◦ 식사하기 전 식사를 마련하신 분들께 감사한 마음을 갖는다.

2) 식사 중

◦ 알맞은 화제를 선택하여 조용히 이야기를 나누며, 즐거운 마음으로 먹는다.
◦ 식사도중 반찬 투정을 부리거나 화를 내는 일이 없도록 한다.
◦ 식사 중 옆 사람에게 불쾌감을 주지 않도록 한다.
  <예> 식사할 때 기침이 나면 입을 가리고 얼굴을 돌려 살짝 한다.
◦ 반찬을 손으로 집어 먹지 않는다.
◦ 수저에 밥을 붙여 반찬을 집거 나 국을 떠먹지 않으며 오래 빨지 않도록 한다.
◦ 입안의 음식은 알맞은 양으로 남에게 보이지 않게 먹는다.
◦ 밥그릇 긁는 소리나 음식을 씹을 때, 또는 '후루 후룩' 국물 마시는 소리 등은 내지 않도록 한다.

◦ 식사 중 음식물에서 먹지 못할 것(머리카락, 돌 등)을 발견했을 때에는 옆 사람이 눈치 채지 않도록 휴지나 손수건에 뱉어서 상 밑에 두었다가 나중에 버린다.
◦ 숟가락과 젓가락의 바른 사용법을 알고 사용한다.

3) 식사 후
◦ 어른과 함께 식사를 할 때에는 먼저 식사가 끝났다고 자리를 떠나지 않도록 한다.
◦ 식사가 끝나면 식판(그릇), 수저 등을 가지런히 잘 정돈하고, 다른 사람이 끝날 때까지 조용히 기다린다.
◦ 식사가 끝난 후 의자를 밀어 넣는다.
◦ 식사 후 물은 알맞은 양을 컵(그릇)에 받아 마신다.
◦ 식사 후 입 주위를 손으로 닦지 않는다.

나. 식사습관

◦ 먼저 식사 전에 국이나 물을 한 숟갈 떠먹고 음식을 먹는다.
◦ 너무 짜거나 달고 맵게 먹지 않는다.
◦ 자기가 좋아하는 음식만 골라 먹지 않는다.(편식하지 않기)
◦ 음식을 너무 빨리 먹지 않고, 알맞은 속도로 꼭꼭 씹어 먹는다.

다. 위생관리

◦ 식당에 들어서기 전에 옷의 먼지를 턴다.
◦ 식사 전에는 반드시 손을 씻는다.
◦ 식사 후에는 주변을 깨끗이 정리한다. 예> 의자는 밀어 넣고, 흘린 음식 줍기.
◦ 식사 후에는 반드시 칫솔질을 한다.
◦ 음식찌꺼기를 함부로 버리지 않는다.
◦ 식사가 끝나면 식판에 남은 음식물을 밖으로 흐르지 않게 모아 버린다.
◦ 남은 음식은 잔반통 밖에 흘리지 않게 버리도록 한다.(음식 찌거기로 인한 자원의 낭비와 환경오염을 감소시키기 위한 방법에 대하여 생각을 하도록 한다.)
◦ 음식물을 통해 전염되는 질병(식중독 등)의 유형과 예방법에 대하여 알도록 한다.
◦ 불량 식품 또는 상한 식품은 먹지 않도록 한다.
◦ 과일, 채소류 등은 농약, 기생충란 등이 묻어 있으므로 깨끗이 씻은 후 먹는다.

라. 영양지도

◦ 여섯 가지 식품군의 종류와 신체 내 영양소의 활동 기능에 대해 알도록 한다.
◦ 건강한 몸을 유지하기 위해서는 어떤 음식물을 골고루 섭취해야 하는 지에 대하여 알도록 한다.
◦ 균형있는 식생활을 위해 식단 작성의 필요성에 대하여 알도록 한다.
◦ 우유의 좋은 점에 대하여 알도록 한다.
(우유는 완전식품으로 몸의 골격과 치아구성, 칼슘·인산이 적합한 비율로 함유, 단백질·지방분 함유, 알칼리성 식품 등)
◦ 치아의 건강을 돕는 음식물과 해로운 음식물에 대하여 알도록 한다.

<식품구성 자전거>

잘못된 식습관에서 오는 질병의 유형

- 설탕의 과잉섭취 - 충치, 심장질환, 당뇨병, 비만증, 동맥경화증 등
- 지방의 과잉섭취 - 심장질환, 유방암 등
- 소금의 과잉섭취 - 고혈압, 위암 등
- 열량의 과잉섭취 - 심장질환, 당뇨병 등
- 섬유질 부족 - 대장계 질환, 변비, 직장암, 대장암 등

마. 학생들이 지켜야 할 식생활 여섯 가지

- 즐거운 마음 : 식사는 즐겁게 합시다.
  - 부드러운 대화로 즐거운 식사분위기 만들기
  - 생일잔치는 가정에서 온 가족 축하로 차리기
  - 웃어른 공경하고 화목하게 부엌 일손 돕기
- 바른 예절 : 식사예절을 지킵시다.
  - 음식의 소중함을 알고 감사하는 마음으로 식사하기
  - 정해진 시간에 일정한 장소에서 단정하게 앉아 식사하기
  - 다른 사람에게 불쾌감을 주는 행동하지 않기

◦ 바른 습관 : 바른 식습관을 몸에 익힙시다.
· 천천히 먹고 수저 바로 사용하기
· 과식하지 말고 식사 후 칫솔질 하기
◦ 건강한 식사 : 건강을 위한 식사를 합시다.
· 불량 시품 먹지 않기
· 가공 식품은 적게, 자연 식품 충분하게
· 너무 짜고 맵게 먹지 않기
◦ 근검절약 : 낭비 없는 식생활을 합시다.
· 매식과 외식 줄이기
· 덜어서 먹고 음식물 남기지 않기
· 군것질하지 않고 근검절약 생활하기
◦ 환경보존 : 남긴 음식으로 환경을 오염시키지 맙시다.
· 음식물 찌꺼기가 주는 공해 이해하기
· 야외 식사 후 함부로 버리지 않기
· 일회용 식사 용기 덜 쓰고 비닐 포장지 버리지 않기

바. 가정에서 지켜야 할 식생활 요령

◦ 아침식사는 꼭 하도록 한다.
◦ 우유를 매일 1~2컵 정도 이상 마시도록 한다.
◦ 끼니마다 채소를 반드시 먹도록 한다.
◦ 가족과 함께 식사함으로써 식사예절 및 습관을 고치도록 한다.
◦ 간식은 식사 때 충분히 섭취하지 못한 영양소를 고려하여 주도록 한다.
◦ 가공 식품이나 인스턴트식품을 올바르게 이용하도록 한다.
◦ 두뇌 발달을 위하여 가급적 젓가락을 사용하도록 한다.

4. 지도방법

가. 학교홈페이지, 홍보 교육
나. 가정통신문을 통한 가정과 연계 지도
다. 식당 등에 홍보물 게시
라. 설문조사
마. 식사 예절, 식사 습관, 위생 관리, 영양 지도 등 지도내용 및 결과에 대한 평가

2021학년도 영양상담 운영 계획

1. 학교영양상담 이란

1) 성장기의 학생들에게 균형 잡힌 식생활에 대한 필요성을 인식시키고, 올바른 영양지식을 습득하여 식습관을 개선할 수 있도록 하고, 건강증진 및 질병의 예방과 악화방지를 위해 학교영양(교)사에 의해 실시되는 영양상담을 말한다.

2) 현재 영양문제를 가지고 있거나 잠재적인 가능성이 있는 사람뿐만 아니라 건강한 사람에게도 영양정보를 제공하고 본인 스스로 자신의 영양관리를 할 수 있는 능력을 갖도록 개별화된 지도를 제공하는 과정이다.

2. 필요성

1) 최근 경제발전과 생활양식의 변화, 외식의 증가 등으로 육류, 인스턴트, 가공식품의 섭취가 증가하면서 특정 영양소의 과잉 또는 결핍으로 비만, 동맥경화증, 당뇨병과 같은 성인성 질환이 증가하고 있어 체계적인 영양관리 및 올바른 식습관 형성 지도의 필요성이 높아지고 있음.

2) 당뇨, 고혈압 등 식사조절이 필요한 유질환 학생 및 교직원이 건강한 학교생활을 할 수 있도록 상담을 통한 올바른 식사요법 지도로 올바른 식습관의 생활화 필요.

3. 목표

1) 학생의 현재 영양 문제를 정확히 이해한다.
2) 상담을 통해 올바른 식품 선택 능력과 식생활 습관의 개선 의지를 기른다.
3) 건강지향적인 전통 식습관의 교육으로 올바른 식생활 습관을 정착시킨다.
4) 학교 · 가정 · 사회가 연계한 효율적인 식생활 교육을 통해 건강을 증진시킨다.

4. 기본 방침

1) 편식, 비만, 허약, 특이 체질 등 영양문제를 가진 학생 및 교직원 중 희망자를 대상으로 영양상담 및 식이요법 지도
2) 영양문제별 집단 상담을 통한 식생활 지도
3) 체육·보건교사와 연계하여 건강관리 및 운동요법 실시
4) 학부모와 연계하여 가족 식습관 및 행동 변화를 유도하여 만성질환으로의 진행 차단

5. 세부운영계획

1) 영양상담 대상

- 특이체질, 과(저)제중, 비만학생, 편식학생, 성인병 유소경 학생 중 희망자
- 기타 영양상담을 희망하는 학생 및 교직원 중 희망자

2) 운영기간 : 2021학년도(2021년 4월~ 2021년 1월)

3) 학교홈페이지를 활용한 식사지도 및 영양상담

- 학교홈페이지에 '영양상담실' 개설·운영 : 질의답변을 통한 영양상담 및 각종 자료 및 정보 제공
- 학교 홈페이지의 '영양상담실'을 활용할 수 있도록 가정통신문 등을 이용한 홍보

4) 학부모와 연계하여 가족의 식습관 및 행동변화 유도

- 학교의 식생활개선 교육이 가정과 연계하여 효과가 발휘되도록 학부모대상 식생활 개선 교육 병행 실시

5) 상담 방법

가. 대면상담(개별 및 그룹상담)

1) 대상자로 선정된 학생을 정기적으로 상담
2) 설문지, 건강검진 결과, 체성분 분석결과 등을 참고로 영양문제 파악
3) 식사일지를 통한 개별적 상담 실시
4) 플래시나 교육 자료를 활용한 상담효과 증진
5) 상담 후, 가정통신문을 통한 상담내용 안내(가정과 연계 교육)
6) 영양상담과 영양교육을 병행하여 교육적 효과 증진

나. 홈페이지를 통한 상담

1) 학교 홈페이지에 영양상담 코너 개설
2) 영양문제에 대한 질의응답 형식
3) 양방향 커뮤니케이션으로 바로 피드백이 이루어지도록 함
4) 영양관련 추천 사이트 링크하여 관심 유도

	가정통신문	발송처:아영초등학교 문의전화(교무실):626-7007 (식생활관):626-7011
제 목	저체중 학생 영양관리 안내장	

☆저체중 학생 영양관리

■ **원칙**

충분한 영양섭취를 통해 성장과 발달을 도모하고, 건강을 유지할 수 있도록 바람직한 식습관을 형성하는 것!

■ **식이요법**

에너지의 섭취 부족으로 체중의 감소가 지속되면 체지방 뿐만 아니라 근육이 손실 되어 특히 성장 초기에는 신체적, 지적 성장이 느려지고 그 영향은 영구적일 수도 있으니 식습관을 고치도록 하는 것이 중요함.

- **저체중의 원인**
  1) 활동량에 비해 음식물을 먹는 양이 부족하거나 질이 낮을 때
  2) 편식이 심할 때
  3) 먹은 음식물이 제대로 소화, 흡수되지 못할 때
  4) 결핵이나 갑상선기능항진증 등과 같은 소모성 질환이 있을 때
  5) 심리적 스트레스, 불안, 걱정 등으로 인한 식욕부진이 있을 때

- **저체중시 문제점**
  1) 식욕부진, 소화장애 등에 의한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽다.
  2) 신체 면역력이 저하되어 결핵, 간염, 감기 등의 감염성 질환에 걸리기 쉽다.
  3) 여성의 경우 불임, 저능아 출산, 생리불순, 유산의 확률이 높아지기 쉽다.
  4) 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면 탄력성이 감소된다.

1. 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 하고, 사용할 식품의 종류와 질감, 크기, 요리법을 계획합니다.

2. 식사와 식사 사이에 적당량의 간식을 보충합니다. 간식류 음식은 식후 디저트로 주거나 다음 식사 2시간 이전에 제공합니다.

3. 식사는 곡류군과 어육류군, 채소군 등 다양한 식품군을 포함시키도록 하고, 간식은 우유군과 과일군, 곡류군 식품을 활용합니다.

4. 아이의 현재 섭취량이 권장량에 많이 미치지 못할 경우, 고열량 식품으로 대체하며 버터, 마가린, 식용유, 치즈와 식물성 기름을 사용하는 볶음밥이나 튀김의 형태의 조리방법을 선택합니다.

5. 과다한 음료 섭취는 고형식의 음식 섭취를 방해하므로 먼저 식사를 한 후에 음료를 마시도록 제한합니다.

6. 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것 보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 이용하는 것도 좋은 방법입니다.

7. 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품은 매끼 먹도록 합니다. 단백질이 부족하면 위장 점막을 비롯하여, 신체 내의 중요한 성분이 제대로 만들어지지 못하지 때문입니다.

■ 식생활에서 역할

1. 부모의 역할
- 영양가 있는 식품을 사고, 요리해 줍니다.
- 식사시간을 즐겁게 만듭니다.
- 새로운 음식을 제공하고, 먹도록 시도합니다.
- 규칙적으로 골고루 먹는 좋은 모델이 됩니다.

2. 학생의 역할
- 무엇을, 얼마나 먹을지 결정합니다.
- 배가 부를 때까지 먹습니다.
- 새로운 음식을 맛보는 것을 익히고, 식사예절을 배웁니다.

고열량, 고단백 음식

★ 식사관련 Q & A

Q. 음식을 너무 안 먹는데 뭐든지 수시로 먹이는 것이 낫지 않나요?

A. 잘 먹지 않는다고 해서 수시로 자주 이것 저것을 먹이는 것이 열량섭취증가에 큰 도움이 되지 않으며, 영양적으로 불균형적인 영양섭취가 될 위험성이 높습니다. 규칙적인 시간에 계획적으로 식사, 간식을 제공하고 섭취하도록 유도하는 것이 바람직하며, 대신 2회 정도의 간식섭취는 제공하는 것이 좋습니다.

Q. 잘 먹던 아이가 갑자기 잘 먹지 않습니다. 우리아이가 저체중인가요?

A. 일정기간 아이의 성장속도가 느려지면서 일시적으로 먹는 양이 줄어들 수 있으므로 정상적으로 잘 놀고 체중이 잘 유지되고 있다면 심하게 걱정할 필요는 없습니다. 다만 너무 오랫동안 먹는 양이 늘지 않으면 진료를 볼 것을 권장합니다. 이전에 잘 먹던 음식을 제공해 주거나 반응이 없다면 색다른 음식, 식사도구 등을 시도해 섭취를 유도해 보는 것이 좋겠으며, 그렇다고 먹는 것을 억지로 강요하는 것은 아이와 엄마 관계를 나쁘게 만들며, 섭취량 증가에도 도움이 되지 않습니다.

	가정통신문	발송처:아영초등학교 문의전화(교무실):626-7007 (식생활관):626-7011
제 목	비만 학생 영양관리 안내장	

☆비만 학생 영양관리

■ 원칙

칼로리 섭취를 줄이고 에너지 소비량을 증가시켜 체지방을 에너지로 이용하도록 함으로써 체지방을 감소시키는 것!

■ 식이요법

학생들은 계속 성장을 하고 있는 시기에 있으므로 성장을 위한 충분한 영양 공급이 필요하며 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 잘못된 식습관을 고치도록 하는 것이 중요함.

- 식단은 총 칼로리의 20%를 단백질, 35%를 지방질, 45%를 탄수화물로 구성
- 성장에 필요한 단백질은 충분히 함유
- 탄수화물과 지방은 제한하므로 밥이나 빵은 적게 먹게 섭취
- 야채, 과일, 고기, 생선 등을 주로 섭취
- 육류와 어류는 지방이 많은 것을 제한
- 소아 비만의 치료에 초저열량 식이(800Kcal/일 이하), 저열량 식이요법(800~1,000Kcal/일)은 원칙적으로 금기

1. 3끼 식사를 규칙적으로 즐겁게!

· 아침 결식하지 않기
-> 전날 저녁식사 후 장기간 공복상태일 때 음식을 공급하여 혈당을 정상적으로 유지하게 하며 두뇌나 신체조직에 열량을 공급

2. 골고루 적당량 섭취하여 과식하지 않기!

· 건강 체중 유지 **(예시 : 9-10세 여아 표준 체중: 30.5Kg, 표준 신장: 133.5cm)**
· 아침, 점심, 저녁 식사량은 적절한 식사배분을 통해 과식을 피하며 떡, 빵, 과자 등 과다당질 섭취 제한

3. 식사시간은 20분 이상, 천천히 꼭꼭 씹어 먹기!

· 천천히 식사를 하면 포만 신호가 뇌로 전달되어 배부름을 느낄 수 있음

4. 취침 3시간 전에는 음식 섭취를 제한!

· 식사에 의한 열 발생은 아침 高 저녁 低 -> 같은 음식이라도 저녁에 먹으면 열로 소모하는 에너지가 적어 살이 찜

5. 가당음료 제한!

· 탄산음료(콜라, 사이다)와 열량이 높고 영양소가 낮은 음료(쉐이크, 식혜, 수정과 등)은 되도록 제한

■ 신호등 식이요법

1. 초록군
· 섬유소가 풍부하고 열량이 낮은 식품 · 채소류, 제한 없이 섭취 가능

2. 노랑군
· 단백질을 포함하여 중간 정도의 열량의 식품 · 정해진 양만 먹고 과잉섭취 하지 않기

3. 빨강군
· 열량이 매우 높은 기름진 음식이나 당분 함유 식품 · 되도록 섭취 제한

★ 주의 사항

1. 식품을 선택할 때
· 가능한 제철에 나는 신선한 식품 이용
· 섬유소가 많이 들어 있는 식품 선택
· 콜레스테롤, 포화지방산이 많은 식품은 가급적 제한
· 식품의 구입 시 제조일, 식품내용 및 성분을 확인

2. 조리할 때
· 고기류는 기름을, 닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리
· 튀김과 같이 기름을 많이 쓰는 조리 제한
· 버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신 참기름, 식용유 등의 식물성 기름을 사용
· 가급적 소금, 간장의 사용량을 줄이고 설탕, 물엿, 꿀 등의 사용은 제한
· 설탕 대신 식초, 겨자, 계피, 생강, 레몬 등의 향신료나 양념류를 적절히 사용