	<b>2025년 1분기 학부모 및 교직원 영양교육자료</b> <b>&lt; 영양을 고려한 식사 구성하기 &gt;</b>	담 당 자	영양교사
		☎ 식생활관	070-4705-5572

학교 급식에서 식단을 구성할 때는 급식 대상자의 영양량, 기호도, 식재료의 특성, 단체 급식에서의 조리 가능성 등 많은 것을 고려합니다. 오늘은 학교 급식에서는 어떻게 영양을 고려한 식단을 계획하는지, 또 가정에서는 어떤 자료를 참고하여 식사를 통해 건강한 삶을 유지할 수 있을지 알아보시다.

#### 학교 급식에서는 이렇게 영양을 고려해요!

학교 급식은 우리가 흔히 ‘식사’하면 떠올릴 수 있는 가정에서의 식사나 외식과는 구별되는 특징을 가지고 있습니다. 바로 학교에서 학생들을 대상으로 하는 단체 급식이라는 점입니다.

학교 급식은 학교급식법에 따라 학생의 성장과 건강에 필요한 영양을 충족하고, 올바른 식생활 습관 형성에 도움을 줄 수 있도록 다양한 식품으로 구성되어야 합니다.



학교 급식의 영양관리기준은 한 끼의 기준량을 말하는 것으로

학생 집단의 성장 및 건강 상태, 활동 정도 등을 고려하여 탄력적으로 적용할 수 있으며, 계절별로 연속 5일 씩 1인당 평균영양공급량을 평가하게 됩니다.

학교급식을 통해 섭취하는 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의  $\pm 10\%$ , 탄수화물:단백질:지방의 에너지 비율은 55~65%:7~20%:15~30%가 되도록 식단을 구성하고 있습니다.

「학교급식법」, 법률 제 18639호

#### 가정에서는 식품구성자전거를 참고해보세요!

2022년에 보건복지부에서 발표한 「한국인을 위한 식생활지침」에 따르면, 우리의 건강한 생활을 위해서는 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹는 것이 중요합니다.

가정에서는 어떻게 하면 각 식품군을 균형 있게 섭취할 수 있을까요?

식품구성자전거는 건강한 생활을 유지하기 위해 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분한 수분 섭취가 중요하다는 것을 알려주고 있는 식품 모형입니다. 자전거의 뒷바퀴에 한국인을 위한 식생활지침 속 식품군이 유지·당류와 함께 표기되어있습니다.

뒷장의 활동지를 이용해서 우리 가족의 식단이 균형 있게 구성되어있는지 확인해보고, 한국인을 위한 식생활지침을 통해 바른 식습관을 유지하고 있는지 점검해봅시다.





## <가정에서 가족과 함께 식단 구성해보기>

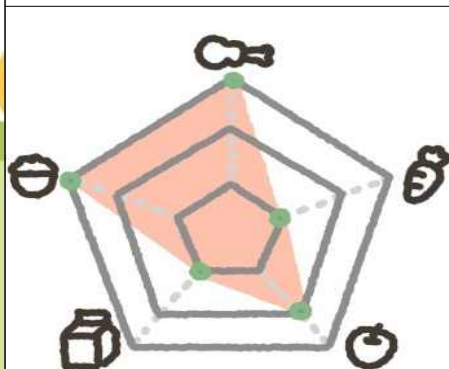
♥ 가정에서의 식단 구성해보기: 앞장의 식품구성자전거를 참고하여 가정에서 먹는 식사를 평가해봅시다.

시간	먹은 음식	식품군별 내가 섭취한 횟수
아침		<p><b>고기·생선·달걀·콩류</b> (매일 3~4회)</p> <p><b>곡류</b> (매일 2~3회)</p> <p><b>채소류</b> (매 끼니 2가지 이상)</p> <p><b>우유·유제품</b> (매일 1~2잔)</p> <p><b>과일류</b> (매일 1~2개)</p>
점심		
저녁		
간식		

### 확인하기



다양한 식품군을 골고루 잘 먹고 있습니다! 앞으로도 꾸준히 노력해봅시다.



어느 한 식품군에 치중된 식사를 하고 계시지는 않나요? 부족한 식품군을 채워보려고 노력합시다.

### 한국인을 위한 식생활지침 9가지

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어먹기를 실천하자
8. 술은 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

「한국인을 위한 식생활지침」, 보건복지부·농림축산식품부·식품의약품안전처(2021)