

교직원 . 학부모 급식위생 연수자료

올바른 식습관의 형성

1. 식습관 형성을 위한 주의사항

학생들의 식습관 교육을 하는데 다음 사항을 주의하여야 한다.

1-1. 되도록 빨리

식습관의 교육은 적기를 잡아 되도록 빨리 시작하는 것이 중요하다. 한번 나쁜 버릇이 들어 버리면 그것을 교정하기에는 처음부터 바람직한 습관을 형성하는 데 필요한 몇 배의 노력이 필요하다.

1-2. 발달에 적합한 내용

학생의 심신의 발달에 따라 식습관의 자립이 이루어지므로 아동의 발달 상태나 연령 또는 발달에 적합한 내용의 교육을 시키도록 해야 한다.

1-3. 지속적인 반복학습

습관은 같은 행위를 되풀이하여 반복함으로써 형성되는 것이다. 따라서 바람직한 습관의 정착과 익숙하게 하기 위해 매일 일정한 조건하에 되풀이하여 지도하는 것이 바람직하다.

1-4. 당근과 채찍

학생들은 야단맞거나 칭찬받는 과정에서 옳고 그름을 체득하여 간다. 칭찬의 효과는 상대방에 대한 친밀감, 호감, 자신감 등을 얻을 수 있게 해 주므로 학생들의 발달을 위해 매우 중요한 일이다.

1-5. 일관성을 갖게 하여 예외를 인정하지 않는다.

교육에 있어서는 일관성이 없으면 학생들이 당황하게 되므로 선생님과 가정과의 긴밀한 상호관계로 교육의 일관성을 유지하여 쉽게 타협하거나 예외를 인정하는 일이 없도록 하는 것이 바람직하다.

1-6. 구체적으로 좋은 본보기를 보여준다.

선생님 또는 부모들이 일상생활에서 보여주는 행동을 학생들이 모방하므로 학교나 가정에서 선생님이나 부모 자신이 구체적으로 좋은 본보기를 보여 그 속에서 자연스럽게 행동하여 배우도록 하는 것이 중요하다.

1-7. 애정과 끈기가 중요하다.

처음부터 잘 될 것이라는 것을 기대하지 말고 애정을 가지고 끈기 있게 긴 안목으로 보는 것이 중요하다.

2. 식습관의 기본교육

학생들의 식습관 교육을 하는데 다음 사항을 주의하여야 한다.

2-1. 손 씻기를 통한 식습관 형성

가. 씻어야 하는 경우

- 밖에서 돌아와서
- 공부를 하거나 청소를 한 후
- 식사 전
- 용변 전후
- 기타 작업 후



나. 손을 통하여 옮겨지는 질병

- 피부병 (수두, 습진, 옴 등)
- 눈병 (트라코마, 아폴로 눈병 등)
- 기생충 질환 (회충, 요충, 편충, 십이지장충 등)
- 소화기 질환 (식중독, 콜레라, 장티푸스, 간염 등)

다. 손을 씻는 방법

- 물로 손을 적신다.
- 비누칠을 한다.
- 비누를 거품 내어 손바닥을 비비면서 씻는다.
- 손등을 씻는다.
- 손가락 사이사이를 씻는다.
- 병균은 손톱 속에 끼여 있으니, 비누를 집어넣어 때가 없어질 때 까지 비빈다.
- 손목을 씻는다.
- 물을 세게 틀어 비누의 미끈미끈한 것을 완전히 없앤다.



1단계 손과 손목을 적시고 비누를 묻힌다.



2단계 양 손등을 반복해서 문지른다.



3단계 손가락을 깎지끼고 반복해서 문지른다.



4단계 손가락을 반대쪽 손가락 뒤에 깎지를 끼고 문지른다.



5단계 엄지손가락을 반대쪽 손바닥으로 돌리면서 문지른다.



6단계 손가락 끝부분을 반대편 손바닥에 돌리면서 문지른다.

2-2. 이 닦기를 통한 식습관 형성

가. 이 닦기는 왜 해야할까요?

- 이를 닦지 않으면 이 사이에 끼여있는 음식찌꺼기가 이를 썩게 하고 입 냄새가 납니다.
- 이를 깨끗이 닦으면 충치가 예방되고 입 냄새가 없어집니다.

나. 튼튼한 치아를 가지기 위해서는

하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 칫솔질을 하는 "3.3.3.이닦기"를 충실히 지켜야 합니다.

다. 이는 언제 닦아야 하나요?

- 밥을 먹고 난 후
- 잠자기 전
- 단 것을 먹고 난 후



라. 이를 잘 닦지 않으면 어떻게 될까요?

이 표면에 붙어 있는 세균덩어리인 치태가 이 사이, 이와 잇몸 사이, 칫솔질이 안 되거나 패인 부분에 붙어 있어 충치와 잇몸병의 원인이 됩니다.

마. 충치예방

- 충치를 예방할 수 있는 효과적인 방법은 매 식사 후 철저하게 이를 닦는 것입니다. 특히, 자기전에 이를 닦지 않고 잠자리에 들면 충치가 생기기 쉬우므로 자기전에는 꼭 이를 깨끗이 닦아야 합니다.
- 밖에서 식사를 할 경우나 간식을 먹은 후엔 물양치라도 3번 이상하여 입안을 깨끗이 헹구어 내도록 습관을 들여야 합니다.
- 사탕, 초콜렛 같은 당분이 많은 음식이나 콜라, 사이다 같은 청량음료를 적게 먹습니다.
- 불소치약을 사용합니다.
- 칼슘이 많은 음식(우유, 멸치 등)과 비타민이 많은 음식(시금치, 당근 등)을 많이 먹도록 합니다.
- 이를 닦을 때 잇몸에서 피가 나는 것은 비타민C가 모자라기 때문이므로 과일, 채소류 등을 많이 먹는 것이 좋습니다.
- 정기적으로 치과 검진을 해야 하며, 조금이라도 이가 아프면 바로 치과에 가서 진료를 받습니다.

바. 올바른 칫솔선택

- 솔이 지나치게 뽕뽕하지 않는 것
- 칫솔 넓이가 자신의 치아크기에 적당한 것
- 칫솔모의 길이가 적당해 구강 내 어디든지 닿을 수 있는 것