

② 식사의 선택과 평가

건강하고 맛있는 식사를 하기 위해서는 영양적으로 균형 잡힌 식품으로 구성하되 가족 구성원의 요구와 기호를 고려해서 식사를 선택해야 한다. 이때 계획적으로 식사를 선택하면 균형 잡힌 식사와 바람직한 식행동을 형성하여 가족의 건강을 유지할 수 있다. 또 식품의 낭비를 막고 시간을 절약하는 등 능률적인 식사 준비가 가능하다.

식사 선택과
평가의 과정

1

가족 구성원의 식품군별 1일 권장 섭취 횟수를 파악하여 세 끼의 식사와 간식으로 배분한다.

식품군	대상	가족의 1일 권장 섭취 횟수					아침	점심	저녁	간식
		아버지 19~64세 남자	어머니 19~64세 여자	나 12~18세 여자	남동생 6~11세 남자	합계				
곡류		4	3	3	3	13	4	4	4	1
고기·생선·달걀·콩류		5	4	3.5	3.5	16	4	6	6	
채소류		8	8	7	7	30	9	9	10	2
과일류		3	2	2	1	8		4		4
우유·유제품류		1	1	2	2	6	2			4

표 II-3 식품군별 1일 권장 섭취 횟수 끼니별 배분의 예

2

아침, 점심, 저녁, 간식별로 음식의 종류와 식품 재료를 정하여 식사를 선택한다.



곡류 식품으로 주식을 정하고, 국 또는 찌개로 국물 음식을 선택한다. 단백질 식품의 반찬은 구이, 조림 등의 조리법으로, 무기질, 비타민 식품의 반찬은 숙채, 샐러드 등의 조리법으로 정한다. 그리고 김치와 결들임 반찬을 정하고, 과일류와 우유는 간식으로 섭취할 수 있도록 계획한다.

아침	점심	저녁	간식
현미밥 무채국 장조림 양상추샐러드 배추김치 요구르트	참치덮밥 호박된장국 오징어채무침 오이피클 굴	보리밥 순두부찌개 브로콜리볶음 고사리나물	백설기 우유 사과 바나나 토마토 주스

표 II-4 식사 선택의 예

3

선택한 식사를 평가한다.

평가 내용	매우 우수	우수	보통	미흡	매우 미흡
영양소 섭취 기준을 고려하였는가?	✓				
식품 구성 자전거에 따른 각 식품군이 골고루 포함되었는가?		✓			
1인 1회 분량과 1일 권장 섭취 횟수 기준에 맞는가?		✓			
가족 구성원의 요구를 분석하여 식사를 선택하였는가?	✓				
예산에 맞게 식사 계획을 세웠는가?		✓			
조리 시간 계획이 적절하고 조리할 사람의 능력에 맞는 식사로 선택하였는가?	✓				

표 II-5 식사 선택과 평가의 예



① 우리 가족의 식사 선택을 위한 자료를 작성해 보자.

가족 구성원	나이	건강 상태를 고려한 영양적인 면	기호 면	기타 (경제적·능률적인 면)
예 아버지	45세	고혈압이 있으시므로 소금 사용을 줄이고 멸치, 다시마 로 맛을 낸다.	신맛을 좋아하시므로 새콤달 콤한 맛의 반찬을 추가한다.	일반찬은 어머니가 만들어 두셨던 것을 활용한다.

② 가족 구성원의 1일 권장 섭취 횟수를 조사하고, 식품군별 1일 섭취 횟수를 끼니별로 배분해 보자.

식품군	예 아버지				총 섭취 횟수	아침	점심	저녁	간식
곡류	4								
고기·생선·달걀·콩류	5								
채소류	8								
과일류	3								
우유·유제품류	1								

③ 끼니별로 음식을 정하여 하루의 식사를 선택해 보자.

구분	아침	점심	저녁	간식
주식				
국 또는 찌개				
단백질 반찬				
채소 반찬				
김치류				

노단원 개념 확인

가족이 건강하고 맛있게 식사
하기 위해서는 가족 구성원별
로 필요한 ()를 알고
식습관을 고려한 식사를 선택
해야 한다.



④ 식사를 선택한 후에는 영양, 기호, 식생활비, 조리 시간과 노력 등의 측면에서 평가해 보자.

스스로 평가하기



- 가족 구성원의 영양 특성과 요구를 잘 반영하였는가?
- 1일 권장 섭취 횟수 등을 고려하여 식사를 선택하고 평가하였는가?

