



영아 이유식부터 유아기 연령구분(만 1-2세, 만 3-5세) 식단까지 어린이 성장시기별 영양 관리가 중요합니다. 한국인 영양소 섭취기준 등 영양학적 근거를 기반으로 영유아 1인 1회 적정 섭취량을 적극 활용하여 미취학어린이의 성장발달과 건강증진에 도움이 되는 영유아 1인1회 적정 배식량을 알아봅시다.

연령별 적정배식량 및 고려사항(예시)

유아기는 연령에 따라 1일 열량 및 끼니별 제공횟수가 다릅니다. 만 1-2세와 만 3-5세를 구분하여 영양관리하도록 합니다.

★ 만 1-2세 식단 ★

만 1-2세는 치아 및 신체 발달이 어린이마다 다르므로 치아상태, 영아의 개월수, 시설의 적응 상태 등에 관심을 갖고 영양을 고려한 메뉴를 구성합니다.



잡채
가득 2숟가락 (30g)
면을 잘 끊지 못할 수 있으므로, 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식

닭가슴살구이
3숟가락 (30g)
반드시 뼈가 제거된 순살 닭가슴살로 조리

잘게썬배추김치
가득 1숟가락 (14g)
입보다 줄기부분이 저작이 용이하고, 안 매운 고춧가루로 맵지 않은 김치 조리

백미밥
1주걱(80g)
소화가 용이하도록 물에 충분히 불림

쇠고기묵국
1국자 + 1/3국자(90g)
맑은 국의 형태로 싱겁게 조리하고, 국 건더기 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 작게 썰어서 조리

★ 만 3-5세 식단 ★

만 3세 이후는 배고프지 않을 때는 식사속도가 느리고, 먹으면서 말하고 먹기싫으면 울면서 거부할 수 있습니다. 또한 싫어하는 음식과 좋아하는 음식을 구분하거나 친숙한 음식을 좋아할 수 있습니다.



잡채
4숟가락 (40g)
면을 충분히 익혀서 조리하고, 포크로 면이 떠지도록 지도·배려

닭가슴살호두조림
가득 2숟가락 (40g)
호두는 식품알레르기를 확인하고, 호두 및 견과류는 잘게 부수거나 다져서 제공

잘게썬배추김치
2숟가락 (20g)
입보다 줄기부분이 저작이 용이하고, 고춧가루 양념이 너무 무치거나 맵지 않도록 유의

완두콩밥
1주걱 + 1/2주걱 (120g)
완두콩은 물에 충분히 불려서 조리

쇠고기묵국
2국자(140g)
짜지 않도록 간에 유의하고, 국 건더기 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 작게 썰어서 조리

식품군별 대표식품의 유아(만 3-5세 기준) 1인 1회 분량

<p>곡류 190 kcal</p> <p>쌀밥 130g, 식빵 20g, 감자 85g</p>	<p>고기·생선 달걀·콩류 50 kcal</p> <p>돼지고기 30g, 고등어살 35g, 달걀 30g</p>
<p>채소류 7 kcal</p> <p>오이 35g, 배추김치 20g, 표고버섯 15g</p>	<p>과일류 25 kcal</p> <p>딸기 75g, 포도 50g, 과일주스 50g</p>
<p>우유·유제품류 60 kcal</p> <p>우유 100 mL, 아이스크림 50g, 치즈 20g</p>	<p>유지·당류 23 kcal</p> <p>설탕 5g, 마요네즈 2.5g, 꿀 5g</p>

부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 봄철 먹거리 안전 안내

- ★ 5월의 그린데이는 비타민이 풍부하고 화려한 색깔로 영양이 많은 채소 "파프리카"입니다. 매주 파프리카달걀찜 ▶ 쇠고기파프리카볶음 ▶ 파프리카과일샐러드 를 통해 파프리카와 친해질 거예요 ♥
- ★ 낮기온이 상승하기 시작하는 봄철부터 세균성 식중독(병원성대장균, 살모넬라 등)의 주의가 필요해요!