

영유아 보육시설에서 영양관리 방안

- 실용적 영양관리 지침의 개발을 중심으로 -

이 영 미(경원대학교수)

1. 영유아 보육기관의 영양관리 지침의 개발 필요성

우리 사회의 급속한 도시화와 산업화는 가족의 형태를 핵가족으로 변화시키고 있으며, 기혼 여성들의 사회 참여를 증가시키고 있다. 이와 함께 어린이 조기교육에 대한 기대로 어린이들은 일찍 유아교육기관이나 탁아기관에 보내지며, 낮시간의 대부분을 보육기관에서 보내게 되는 것으로 알려지고 있다. 어머니의 직접적인 영향이 미치지 않는 곳에서 식사와 간식을 섭취하게 되므로 이 어린이들의 영양섭취와 식행동 발달에 대한 책임은 많은 부분이 보육교사에게 부과되고 있다고 볼 수 있다.

영유아 보육기관에서 교육을 받고 있는 어린이들은 대체로 만 6세이하의 연령으로 이 시기는 생의 주기에서 볼때 성장과 발달이 빠르게 진행될 뿐 아니라 활동량이 증가하고 신체 기능의 조절 및 사회 인지적 능력이 발달하는 중요한 시기이며, 이 때에 형성된 식습관은 성인이 되어서의 식습관에도 영향을 주게 되며 어린이의 정상적인 성장 발달과 건강하고 원만한 성격 형성에도 큰 영향을 미친다고 보고된 바 있다.

현재 대부분 유치원이나 탁아기관에는 다수를 위한 대량 급식 시설은 미비되어 있으며, 어린이의 영양급식과 간식을 전담하는 영양사는 확보되지 않고 있는 실정이다. 간식이나 점심의 급식은 원장이나 주임교사 및 일반교사등이 계획하고 담당하고 있는 실정이며 간식은 시판 가공 식품의 활용으로 점심 급식은 일부 기관을 제외하고 가정에서 지참한 도시락이나 부모들이 당번으로 제공하는 반찬에 의존한 급식 혹은 최근에는 배달 도시락에 의존하고 있다. 이러한 영양 관리업무를 전담할 전문가의 배치에 대하여 법적인 행정적인 뒷받침이 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 현재 급속히 증가되는 영유아 보육기관의 종사자들의 경우 유아의 건강을 증진시키고 영양적으로 적절한 식사와 간식을 제공하고 효율적인 급식 관리를 하고자 하나 실제로 영양지식이 부족하여 급식업무와 식품 및 영양과 관련된 지식을 실생활에 연결시키지 못하고 있는 것으로 알려지고 있으며, 업무의 과다로 영양관리 업무의 중요성은 인식하나 실천이 되지 않고 있다. 또한 이들 보육기관의 교사들은 전문교육기관에서 교육을 받을때 커리큘럼상에 영양관련과목의 이수 경험이 거의 없거나 수시간 정도의 교육으로 그치고 있으며, 유아교사를 위한 연수나 보수 교육 프로그램에서도 영유아의 영양 및 식사지도에 관한 프로그램이 년중 1회 60~90분 정도로 실시되거나 거의 실시되고 있지 않다. 즉 전문지식의 결여와 업무의 과다는 영유아 보육기관에서 급식관리를 행하는데 있어서 많은 어려움이 따르는 것으로 보고되고 있다. 또한 급식시설의 미비는 전문인력의 부재 못지 않게 영유아 보육기관에서 가장 심도있게 연구되어야 할 부분이다. 현재 대부분의 기관에서의 영유아 영양관리는 현실적인 면만 고려된 편이식 중심의 급식 형태를 행하고 있다. 최근 일부 유치원에서는 배달도시락을 급식에 사용하고 있는 사례도 관찰되고 있다.

본 주제발표는 연구자들이 한국어린이육영회의 지원을 받아 유치원 및 보육기관에서 쉽게 이해하고 활용할 수 있는 점심 및 간식 프로그램의 모델을 개발하여 제시

한 연구를 중심으로 발표하고자 한다. 영유아 보육기관에 영양관리를 전담할 인력의 배치가 최우선으로 고려되어야 하나 현실적인 제약이 따르고 있으며, 이들 기관에 전문 급식시설을 갖추는데 또한 많은 제약이 있다. 앞으로 보다 나은 보육환경을 기대하여 영유아 보육기관 교사들이 쉽게 활용할 수 있는 현실적이고 효율적인 급식 프로그램의 모델을 개발하여 그 실천방안을 제시하면 다음과 같다.

II. 영유아를 위한 식단 작성지침의 제시 사례

1. 점심 식단의 작성

1) 점심 식단 작성의 원칙

영유아 보육기관에서의 급식은 많은 대상에게 일정한 영양을 공급한다는 점에서는 일반 집단 급식과 동일하나, 단순한 영양 공급에만 그치지 않고 식사를 매체로 한 올바른 식습관 형성 및 영양 교육을 위한 목적이 있다는 면에서 차이가 난다.

식단 작성시에는 다음의 측면을 고려하여야 한다.

- (1) 식사구성은 영양적으로 적합해야 한다.
- (2) 책정된 급식비용을 고려한다.
- (3) 급식되었을 때 대다수의 유아들에게 좋은 반응을 얻을 수 있어야 한다.
- (4) 적은 급식이 되도록 한다.
- (5) 배식의 기법에 자상한 배려가 요구된다.

2) 점심 식품의 교환자료의 활용

영양전문가에 의하여서는 다음과 같은 급식 관리 방법을 실용적 방안으로 제시할 수 있다.

(1)보육 기관의 실무자들이 쉽게 활용할 수 있도록 표준 식단을 제시한다.

(2)각 식단은 구성한 음식을 중심으로 기관의 상황에 따라 등가의 영양가를 함유한 대체 음식 즉 음식 교환 자료를 제시한다(영양필요량에 대한 영양소 공급 수준을 시각적인 자료로써 제시하여 주면 영양소 함량에 대한 이해를 도울 수 있다).

(3)보육 교사들은 일반적으로 영유아들의 적정 일인 일회 분량에 대한 개념이 부족하므로 각 음식의 적정 급식 분량을 사진 자료나 목측량 자료로 제시 한다.

(4)각 음식의 조리법을 소개한다. 단위 분량을 중심으로 식재료량과 조리법, 소요 시간등을 제시한다.

여기서 제시한 각 음식별 교환 단위는 우리가 일상생활에서 섭취하고 있는 식품들을 식사에서 차지하는 위치(즉 주식, 국류, 찌개, 반찬)와 조리 방법에 따라 분류한 후 같은 종류의 음식 중에서 영양소의 구성이 비슷한 것 끼리를 묶은 것이다. 따라서 같은 분류집단 내의 음식은 영양소의 구성이 비슷하므로 식단에 변화를 주기 위하여 자유롭게 바꾸어 식단을 계획할 수 있다. 이 방법으로 식단을 작성할 경우 각 음식이 공급해 줄 수 있는 영양소를 파악하여 음식을 조합하면 수월하게 식단을 구성할 수 있다.

다음의 <표 1, 2, 3>의 음식은 음식 중에서 비슷한 양의 영양소를 함유한 음식끼리 묶어 놓은 것이다. 식단을 계획할 때 보육기관의 시설 및 제반 상황, 유아의 기호도, 식품의 공급 가능성 등을 고려하여 같은 군내 서로 교환 가능한 음식을 전문가의 도움을 받아 사전에 목록화 해두는 것이 필요하다. 이러한 교환군을 만들어두면 영유

아의 영양 필요량을 기준으로 하여, 유사한 영양소가 함유된 음식들을 제시된 음식군 내에서 선택하여 식단을 구성하면, 손쉽게 다양한 종류의 식단을 작성할 수 있다.

<표 1> 유사한 양의 영양소를 함유한 밥 및 일품음식

음식의 분류	종 류	공급 영양소량		
		열량(칼로리)	단백질(g)	
밥류	흰밥, 보리밥	250~260	4~5	
	밤밥, 완두콩밥, 팥밥, 콩밥	230~260	3~6	
	오곡밥	340	9	
일 품 요리	밥류	콩나물밥	280	7
		비빔밥, 카레라이스, 해쉬라이스 *	300~310	8
		오므라이스, 잡채밥, 짜장밥	390~400	8.5~16
		김치쇠고기 볶음밥	340	10
		잡탕밥, 닭고기덮밥, 고기달걀덮밥	350~380	7~11
		꼬마김밥, 유부초밥, 김밥, 주먹밥	300~370	7~9
	면류	수제비, 콩국수, 떡국	300~335	10~15
		비빔국수, 닭칼국수, 국수장국 **	300~320	11~15
		짜장면, 스파게티, 오뎅국수, 만두국 ***	390	15~21

* 일품음식의 경우 한 음식을 통하여 여러 열량 및 단백질, 비타민과 무기질 등이 충분히 공급될 수 있도록 야채 등의 부재료를 다양하게 변화주도록 한다.

** 고명에 변화를 주어 비타민이나 무기질 공급이 가능하다.

*** 소스나 주재료를 돼지고기나 쇠고기, 닭고기 혹은 해물 등으로 하면 다양한 맛을 기대할 수 있다.

그러나 여기서 유의할 점은 각 음식 내에 함유된 영양소량은 재료의 종류 및 양에 따라 다소 달라질 수 있으며, 때로는 기름이나 설탕 등과 같이 조리시 첨가하는 재료에 따라서도 달라질 수 있다는 것이다. 비슷한 양의 영양소를 함유한 식품의 교환자료를 이용하여 보육기관의 상황이나 유아의 기호 등에 따라 어떻게 변화시킬 수 있는 방법은 다음과 같다. 예를 들어 「흰밥과 김구이, 참치 동그랑땡, 콩나물, 열무 물김치」로 구성된 식단에서 참치완자전을 어묵 감자조림으로 바꿀 수 있으며 콩나물 무침을 호박나물로 바꿀 수 있다. 전문가에 의한 연구음식 및 식품의 교환 목록이 제시되면, 영양학적 지식과 경험이 낮은 보육교사가 점심을 계획할 때 유용하게 활용할 수 있다.

<표 2> 유사한 양의 영양소를 함유한 국 및 찌개류

음식의 분류	종 류	공급 영양소량	
		열량(칼로리)	단백질(g)
국 및 찌개류	콩나물국, 오이미역냉국, 김치국	10~20	0.5
	배추된장국, 쇠고기 미역국, 감자국	30~55	2~4
	달걀(조개)장국, 쇠고기 맑은 장국, 완자탕, 유부국, 오징어 우유국	30~60	2~6
	북어국, 동태맑은국, 어묵국, 쇠고기당면국	75~80	5~9
	갈비탕, 곰국, 닭백숙, 두부전골, 고기스튜	120~160	11~15
	두부된장찌개, 쇠고기 감자찌개, 순두부 찌개	40~60	4
	수프류(크림수프, 야채 수프 등)	80~85	2
기타 찬류	야채샐러드, 감자샐러드, 오이·게맛살무침, 햄(참치)오이샐러드, 과일샐러드	105~110	2~8
	김치 돼지고기 볶음, 쇠고기 버섯 볶음, 소시지 야채 볶음, 닭고기 야채 볶음	80~110	5~8

2. 간식식단의 작성

1) 간식 식단 작성의 원칙

영유아는 단위 체중당 필요로 하는 영양소량이 어른의 2배 이상이다. 그에 비하여 유아는 음식을 씹는 능력이나 위장의 활동 등 소화 기능의 발달이 아직 충분하지 않으므로 한 번에 많은 양의 음식을 먹을 수가 없다. 그러므로 아침·점심·저녁의 세 끼의 식사만으로는 필요한 영양을 충족시키기 어렵기 때문에 식사의 일부로써 간식이 필요하다. 이와 같이 유아의 간식의 목적은 일차적으로 영양 보충에 있지만 간식을 먹는 행위 그 자체로써 기분을 상쾌하게 전환시킬 수 있으며, 음식 섭취를 통한 즐거움을 느끼게 해 주고 나아가 정서를 풍부하게 하는 역할도 매우 크다는 점을 잊어서는 안 된다.

- (1) 간식 식품 구성은 영양적으로 적합해야 한다.
- (2) 간식의 양은 하루 필요열량의 10~15%로 한다.
- (3) 간식은 정규식사와 2시간 정도 이상의 간격을 유지하게 한다.
- (4) 수분공급이 가능하고 소화하기 좋은 식품을 선택한다.
- (5) 유아의 학습내용과 연결시킨다.
- (6) 간식으로 적당하지 않은 식품은 되도록 주지 않도록 한다.

<표 3> 유사한 양의 영양소를 함유한 반찬류

음식의 분류	종 류	공급 영양소량		
		열량(칼로리)	단백질(g)	
반 찬 류	동물성 단백질 공급천류	멸치조림, 뱅어포구이, 마른새우볶음, 달걀찜, 마른오징어(쥐어채)볶음	35~65	2~5
		쇠고기 피망 볶음, 오징어 볶음, 두부쇠고기 조림(찜), 북어찜, 새우케첩조림	70~100	4~11
		어묵감자조림, 쇠고기케첩조림, 참치완자전, 미트볼	110~157	4~7
		고등어조림, 메추리알 장조림, 쇠고기(돼지고기) 장조림	80~90	8~10
		불고기 소시지케첩조림, 가자미(조기)튀김구이, 닭찜, 미니쇠고기 튀김	130~150	8~16
		쇠고기 완자전, 간전, 소시지 부침, 깻잎고기전, 달걀야채햄말이	110~150	5~8
		갈비찜, 햄버그 스테이크, 비프스테이크	170~200	10~20
		탕수육, 닭튀김, 생선 크로켓, 돼지고기 커틀릿	180~200	5~10
	비타민 및 무기질 공급천류	시금치나물, 콩나물 무침, 오이초절임, 무 초절임	15~20	0.5~1
		호박나물, 단무지무침, 오이지무침, 오이미역 무침, 김구이	10~20	0.5~1
		김무침, 연근조림, 청포묵무침, 콩조림	20~45	1~4
		감자볶음, 여러 가지 야채볶음, 미역줄기볶음, 감자야채 조림, 두부구이	50~80	1~4
		야채전, 빈대떡, 김치전, 감자전	70~135	2~3
		고구마튀김, 야채튀김, 감자크로켓	170~200	3~5
		배추김치, 깍두기, 물김치, 오이김치, 백김치	10	0.5

참고 : 식단구성 후 그날의 식사 중 단백질량이 적거나 많을 경우 단백질 공급 반찬류를 가감함으로써 균형을 이룬 식단을 운영할 수 있다.

2) 간식 식품의 교환 자료의 활용

간식의 급식 지침의 개발은 다음과 같은 원칙 하에서 할 수 있다.

(1)보육 기간의 실무자들이 쉽게 활용할 수 있도록 표준이 되는 오전과 오후 간식 식단을 계절별, 가격별 유형으로 제시한다.

(2)각 식단은 점심 식단을 우선적으로 고려하여 간식 음식을 배치할 수 있는 방법을 제시하며, 구성한 음식을 중심으로 기관의 상황에 따라 등가의 영양가를 함유한

대치 음식 즉 음식 교환 자료를 제시한다(영양필요량에 대한 영양소 공급 수준을 시각적인 자료로써 제시하여 주면 영양소 함량에 대한 이해를 도울 수 있다).

(3)보육 교사들은 일반적으로 영유아들의 적정 일일 일회 분량에 대한 개념이 부족하므로 각 음식의 적정 급식 분량을 사진 자료나 목측량 자료로 제시한다.

(4)각 음식의 조리법을 소개한다. 단위 분량을 중심으로 식재료량과 조리법, 소요 시간등을 제시한다.

열량과 단백질은 유아의 일일 영양 필요량의 1/10정도를 공급해 주도록 식품을 구성한다. 그러나 점심과의 균형이나 간식에 함유된 영양소량과 일일 활동량을 고려하여 간식 식품의 조합을 달리할 수 있다. 특히 열량을 비롯한 단백질 공급량을 참고로 하여 무기질과 비타민이 간식 식품을 통해 보충될 수 있도록 2가지 이상의 식품을 조합하여 공급하도록 한다.

<표 4>유사한 양의 영양소를 함유한 조리간식 1

음식명	공급영양소량		급식분량	비고
	열량(Kca l)	단백질(g)	눈대중량	
김치전			2쪽	
야채전	70	2	2쪽	
반대떡	100	2	2쪽	
감자전	110	6	2쪽	
인절미	100	2	3쪽	한국 전통음식으로써의 소개와 함께 첨가되는 부재료를 다양하게 하면 영양간식으로 좋다.
시루떡	100	2	4쪽	
백설기	100	2	4쪽	
찰떡(콩나물)			2쪽	
찰쌀떡	100	3	1개	
송편	120	2	2개	
꿀송편	120	2	3개	
바람떡	130	3	2개	
찐만두	100	5	3개	
군만두	110	4	2개	
중국식 만두튀김	80	3	1/3개	
찐 고구마	100	2	1/2개	
삶은밤	100	2	5~6개	
찐 옥수수	100	3	작은것 3/4개	
고구마 마탕	160	2	작은것 2쪽	
어묵구이와 케첩	100	8	2쪽과 케첩	단백질 공급면이 보완될 수 있다.
게맛살과 야채꼬치	90	6	3쪽	
소시지 팬케익 롤	125	2.5	4조각	

다음의 <표 4, 5, 6>에 제시된 각 식품에 포함된 열량과 단백질의 양을 참고로 하여 교사는 간식 식품을 자유롭게 조절할 수 있다. 예를 들어 군만두 2개로 구성된 식단에서 군만두 2개를 으깬감자 1/2C으로 바꿀 수 있으며, 떡볶이를 찐고구마 1/2개로 바꿀 수 있다. 또한 간식의 메뉴를 다양하게 하기 위하여 찐고구마 1/2개를 주는 대신 찐

고구마 1/4개와 삶은 밤 3개를 줄 수도 있다. 같은 원리로 팔빵을 1/4개고 줄이면서 버
이비 슈크림을 1개 첨가하여 주어도 유사한 양의 영양소를 공급하는 간식이 된다.

<표 5> 유사한 양의 영양소를 함유한 조리간식 II

음식명	공급영양소량		급식분량	비고
	열량(Kcal)	단백질(g)	눈대중량	
햄·에그 샌드위치	130	9	1/4쪽	단백질 공급을 보완
잼 샌드위치	130	3	1/4쪽	
참치 샌드위치	135	9	1/4쪽	
(치즈, 햄) 카나페	95	5	2개	단백질 공급을 보완
(야채, 과일)카나페	90	5	3개	
여러 가지 수프와 크래커나 식빵	85~90	2~3	2~3	
미니햄버거	250	8	1개	
핫케이크	120	4	2쪽+버터시럽	
삶은달걀	75	8	1개	
달걀후라이	100	8	1개	
데빌드 에그	100	9	2개	
스크램블드 에그	110	10	1개	
달걀·소시지 말이	120	8	두껍게 3쪽	
알찜	120	11	1개	
오믈렛	130	10.5	작은찜기	

<표 6> 유사한 양의 영양소를 함유한 과일

음식명	공급영양소량		급식분량	비고
	열량(Kcal)	단백질(g)	눈대중량	
포도	25	0	10알	수분, 비타민, 무기 질의 공급원으로 아 주 우수하다.
미니 토마토	15	0	5개	
토마토	25	0	1/2개	
키위	50	0	1개	
바나나	50	0	1/2개	
복숭아	40	0	1/2개	제철과일을 이용함 으로써 영양가는 높 이고 단가는 낮출 수 있다.
수박	15	0	작은 것 2쪽	
참외	15	0	1/8쪽	
사과	50	0	1/3개	
배	40	0	1/5개	
생과일 칵테일	40~50	0		
파인애플 통조림	80	0.7	1.5쪽	
복숭아 통조림	80	0.5	1/2개	
후르츠 칵테일 통조림	80	0.5	1/2컵	
만다린 통조림	80	0.7	1/2컵	

3. 영유아를 위한 식단작성의 과정

식단의 작성시에는 각 음식의 조리 방법으로 음식 목록표를 사용하는 것이 편리하며 다음과 같은 순서로 식단을 작성한다.

1차단계

기본형태	식품의 종류	주요영양소
주식	곡류음식	당질
국	고기, 생선(달걀, 두부, 콩), 채소	단백질, 비타민, 무기질
주찬	고기, 생선, 달걀, 두부, 콩	단백질
부찬	채소 및 해조류	비타민, 무기질
김치	채소	비타민, 무기질
양념	기름, 장류, 설탕	지방, 당질
간식	우유, 과일, 곡류	칼슘, 비타민, 무기질, 당질

2차단계

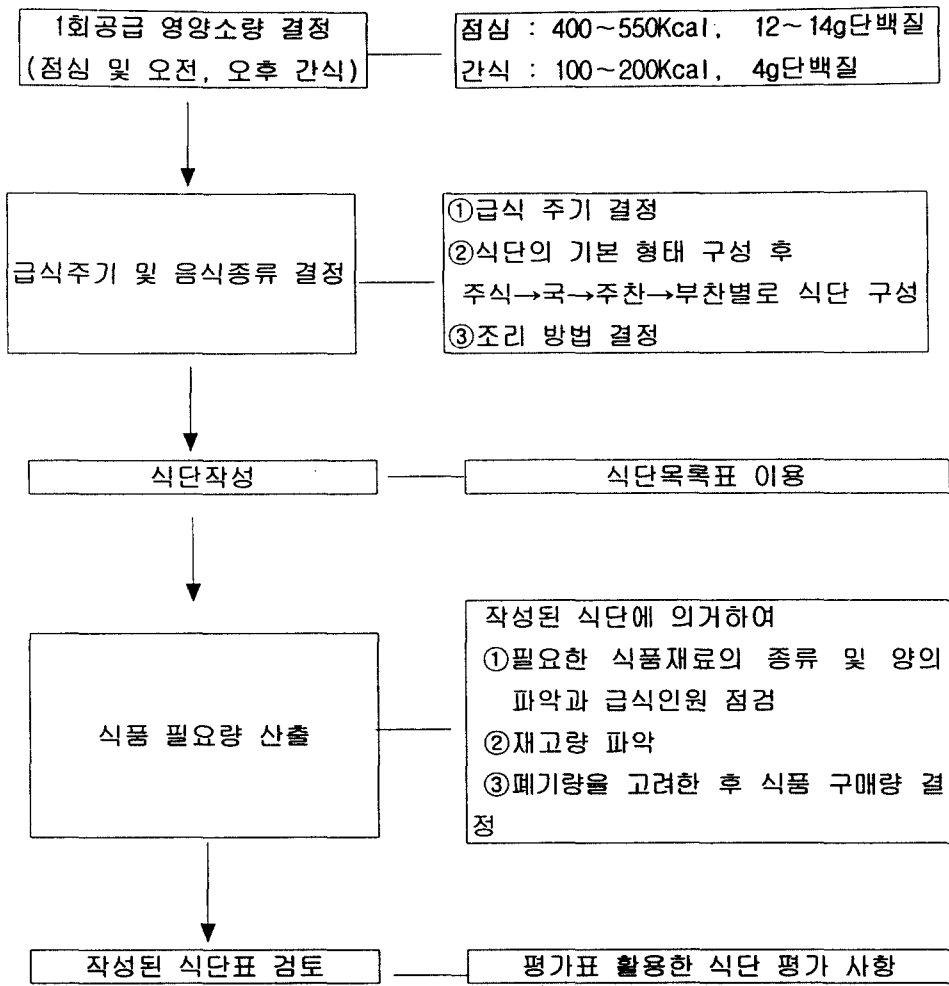
기본형태	기본 종류	실제음식
주식	밥, 면, 빵	보리밥, 완두콩밥, 비빔국수, 샌드위치
국	고기국, 된장국, 각종찌개	쇠고기국, 배추된장국, 생선찌개
주찬	쇠고기찬, 돼지고기찬, 생선이용 음식, 달걀류 음식	불고기, 돼지고기 커튼릿, 달걀야채 말이
부찬	야채중심찬	김치볶음, 시금치나물, 콩나물무침, 미역줄기볶음
김치	김치류	배추김치, 깍두기, 열무물김치
간식	열량 보충 간식	비스킷, 떡, 찐 감자, 옥수수
	단백질 보충 간식	어묵구이, 미트볼, 소시지 팬케익
	무기질 및 비타민 보충 간식	과일류, 야채샐러드, 우발효제품
	수분 보충 간식	우유 및 과일 쥬스류

Ⅲ. 현재 영유아보육기관의 급식실태 및 영양관리의 필요성

현재 영유아보육기관에서 간식 급식 실태 조사자료를 근거로 현재의 문제점과 앞으로의 관리의 방향을 제시하면 다음과 같다.

1. 대부분의 보육 기관에서 매일 간식을 주고 있었으나 매일 주고 있으나 주지 않는 곳도 있는 것으로 조사되었으며. 간식을 매일 주지 않는 이유로 점심급식하는 것으로 알려지고 있다. 이는 간식을 주는 주된 목적이 영유아들에게 주식만으로 보충하기 어려운 열량과 영양소를 제공하기 위해서라는 측면에서 볼 때 바람직한 현상이 아니라고 볼 수 있다.

<그림 1> 유아를 위한 식단 작성의 과정



<표 7> 급식구성 기준

요일	영양소 식사분류	열량 (Kcal)	단백질 (g)	식품구성시 유의점
평일 (월~금)	오전간식	120~150	4	
	점심	400~550	12~15	고른 식품의 섭취와 다양한 맛을 즐길 수 있도록 구성하고, 국수와 일품음식은 교육활동을 고려하여 구성하도록 한다.
	오후간식	150~200	4	오후 낮잠 이후에 활동량이 증가되는 시기임을 고려하여 수분 및 필요 영양소 보충을 위한 간식을 구성하도록 한다.
토요일	점심	400~550	12~15	간단하면서도 영양이 풍부한 일품 음식을 중심으로 급식 노동력을 줄일 수 있도록 한다.
※ 오전간식은 급식할 경우 평일에 준하여 오전간식을 급식한다.				

2. 점심 급식과 간식의 내용과 분량을 계획하고 결정하는 일은 기관의 장이 가장 많이 하며 교사와 원감도 참여하고 있다는 사실에서 영유아 보육기관의 교사는 급식의 중요성을 정확히 인식하고 과학적으로 계획·결정할 수 있는 영양 지식을 가지고 있어야 한다는 것을 알 수 있다. 이들의 업무량을 고려 할 때 전문적인 영양관리인의 배치도 제도적으로 마련되어야 한다.

3. 교사들은 유아들을 위한 간식으로 바람직한 음식을 기관에서 직접 조리한 조리음식으로 인식하고 있지만 실제로는 조리사를 확보하여 임금을 지불하는 것이 어렵고 조리 시설이 미비하기 때문에 직접 조리한 조리식품을 간식으로 자주 주지 못하고 있는 것으로 나타났다.

4. 대다수의 기관에서 매일 정해진 시간에 동시에 간식을 주고 있는 비율이 높은 것으로 조사되었다. 동시에 간식을 주거나 개별적으로 먹고 싶은 때 먹게 하거나의 방법은 일부에서 운영되고 있는 프로그램의 특징에 따라 결정되어야 할 문제이다.

5. 급식 및 간식의 분량을 교사가 정하는 경우가 많다는 것으로 조사되었으나 이는 교사가 영유아들을 위한 간식의 적정량을 결정할 수 있는 능력이 있음을 전제로 하여야 한다. 즉 교사가 간식으로 선택되는 식품의 영양가 및 열량가를 파악할 수 있어야 만이 영유아에게 적절한 분량을 결정해 줄 수 있다는 것이다. 이를 미루어 볼 때 전문 급식담당자가 배치되지 못한 실정에서는 이들이 쉽게 활용할 수 있는 지침서나 보육기관의 급식 관리 프로그램이 전문인에 의하여 개발 제시되어야 한다는 점을 요구하고 있다.

6. 배당된 간식을 다 먹도록 유도하거나 다 먹게 하는 교사의 태도는 영유아들이 음식을 남기지 않고 다 먹는 태도를 기르게 하고 음식을 골고루 먹게 하기 위한 하나의 방법으로 해석될 수 있다. 그러나 새로운 음식이나 잘 먹지 않는 음식을 억지로 다 먹게 강요하는 것은 예기치 않던 부작용을 유발할 수 있는 문제이다.

7. 대부분의 보육 기관에서는 영양교육 차원에서 여러 가지의 식사에절을 간식 및 급식 시간을 통해 지도하고 있는 것으로 나타났으나 구체적인 교육 프로그램으로서 영양교육 프로그램은 실시되지 않고 있다.

영유아보육기관에서 간식이 보다 효율적으로 계획되고 운용되도록 다음과 같은 결론을 내릴 수 있을 것이다.

첫째, 보육 교사들이 보다 융통성 있고 효율적으로 간식을 운영하는데 필요한 기초지식을 가질 수 있게 하기 위해 교육과정이나 현직 교육과정에 영양학적 측면과 교육적 측면이 함께 고려된 영유아를 위한 영양 관리에 관한 지식이 포함되어야 한다.

둘째, 보육기관 종사자들이 실제 현장에서 간식을 계획하고 운영하는데 필요한 지침과 이들 기관을 관리 지원하는 급식프로그램이 개발되어야 한다.

셋째, 유치원과 탁아기관에서 다수의 인원을 대상으로 최소한 간식을 조리할 수 있는 시설이 마련되어야 하며 나아가 영양전문가와 조리사를 고용하여 조리음식을 간식으로 제공할 수 있도록 정부의 적극적인 재정 지원이 있어야 한다.