

채식 중심 급식 학교의 식단 분석

김미현* · 홍완수 (상명대학교 자연과학대학 외식영양학 전공)

현대사회의 청소년들이 식물성 식품보다는 동물성 식품, 패스트푸드를 선호하며 동물성 단백질과 지방이 편중되는 식사를 함으로써 영양 불균형을 초래한다.

본 연구의 목적은 첫째, 채식 식단을 제공하는 학교의 식단을 분석하여 성장기의 청소년에게 영양적으로 적절한 양을 제공하는지를 평가한다. 둘째, 채식식단을 통해 제공되는 영양소 함량을 권장량과 비교하고, 채식식단을 지속적으로 제공받는 학생들에게 적절한 영양을 제공하기 위한 개선방안과 학교에서 제공하는 급식의 영양적 품질에 대한 기초 자료와 영양 관리의 방향을 제시한다.

본 연구의 식단 수집은 채식식단을 제공하고 있는 전국 8개 중·고등학교 중 4개 학교를 임의로 선정, 조사 대상으로 하고 품질평가방법은 2003년 5월 19일부터 24일까지 6일 동안 제공된 식단과 1인 분량으로 제공되는 식단의 recipe를 수집하였으며, 점심시간에 배식되는 1인 분량을 측정하였다. 수집된 식단의 영양평가 분석에는 학교급식에서 사용되어지고 있는 auto-cook program을 이용하여 열량, 단백질, 지질, 탄수화물, 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 비타민 C, niacin, 칼슘, 철, 인, 나트륨 등을 분석하고 영양분석 후 제 7차 한국인의 영양권장량 중 16~19세 남학생의 영양권장량(Recommended Dietary Allowance : RDA)의 1/3에 대한 비율로 기준을 정하였다.

각 학교에서 제공되고 있는 채식 중심의 식단을 분석 결과 지역적 특성보다는 사용 재료의 한계로 인해 4개 학교가 비슷한 식단을 제공하고 있음을 알 수 있었고 어·육류를 전혀 사용하지 않는 것으로 조사되었다. 육류대용 식품으로 콩을 가공하여 만든 베지버거, 베지미트, 콩햄, 콩치킨, 밀고기 등을 사용하고 있는 것으로 나타났으며, 두부, 버섯, 다시마 등의 재료가 공통적으로 많이 사용되고 있었다.

학교급식에서 제공되는 점심 1인분 중의 영양소 함량을 1/3 RDA를 기준으로 분석한 결과 에너지는 권장량의 123.8%(1,114kcal)를 제공하고 있는 것으로 나타났고 단백질은 136.5%(34.14mg), 철분은 188.6%(9.99mg), 인은 120.6%(361.65mg), 비타민 A는 145.4%(339.21RE), 비타민 B₁은 166.5%(0.72mg), 비타민 B₂는 294.8%(0.74mg), Niacin은 155.8%(9.35mg), 비타민 C는 318.8%(74.29mg)를 각각 제공하고 있는 것으로 조사되어 단백질을 비롯한 영양소들은 권장량을 모두 상회하는 것으로 나타났으며 칼슘의 공급량만이 권장량의 95.8%로 권장량에 미달되는 것으로 조사되었다.

따라서 청소년의 규칙적인 식습관을 형성하기 위한 교육이 가정과 학교에서 함께 제공되어야 하고 채식식단에서 부족 되기 쉬운 칼슘과 단백질의 섭취량을 늘리기 위해서 칼슘이 많이 포함된 식단 작성을 해야 할 것이며, 학생들이 칼슘급원 식품을 골고루 섭취할 수 있도록 영양 교육이 이루어져야 할 것이다.