

【P3-8】

유아교육기관에서의 영양교육용 간식 및 지침서 개발

박유미*, 이난희, 조성희
 대구가톨릭대학교 식품영양학과

Development of Snacks and Teaching Manual of Nutrition Education Material in Early Childhood Education Institute

Park Yu Mi*, Lee Nan Hee, Cho Sung Hee

Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu

최근 유아교육기관에서는 하루에 한 끼의 식사와 두 번의 간식을 제공받는 유아들의 수가 늘어나고 있어 영양적인 급식의 중요성이 강조되고 있다. 이 중 유아들에게 있어서 간식은 주식만으로는 모자라는 영양을 보충하고, 공복감으로 오는 정신적 불안을 제거해 주어 풍부한 정서를 형성하므로 반드시 필요하다. 일반적으로 유아들에게 제공되는 간식의 분량은 1일 총 열량필요량의 10~15%가 적당하다. 이에 본 연구는 영양적인 간식 및 지침서를 개발하여 실제 유아들이 음식의 조리과정을 직접 경험하고, 더 나아가 유아교육기관에서 이를 활용함으로써 올바른 간식 급식이 이루어지는데 기여하고자 하였다. 교육은 2005년 9월, 청도군에 소재한 유치원, 어린이집 각각 한 곳의 원아 총 65명을 대상으로 실시하였고, 영양사 4명과 훈련된 요원 7명을 중심으로 유아 7~8명씩 조를 편성하여 「청결 및 위생」, 「식품에 대한 이해」, 「체험학습(주먹밥 만들기)」순으로 실시하였다. 「청결 및 위생」에서는 비누를 사용하여 손을 30초 이상 깨끗이 씻도록 지도하여 음식을 만들거나 먹을 때 위생의 중요성을 일깨웠고, 「식품에 대한 이해」를 통해 주먹밥의 재료명을 알아보았으며, 각 재료들과 건강과의 관계에 대해 인식하므로 식품섭취의 중요성을 알게 되었다. 또한 「체험학습(주먹밥 만들기)」에서는 함께 만들기를 통해 협동심을 기르고 음식에 대한 냄새·감촉·색깔·맛을 풍부하게 경험하며, 직접 만들고 먹음으로써 편식을 하지 않도록 지도하였다. 교육시 사용한 매체는 교육목표와 교육방법 그리고 주먹밥 만드는 과정을 책자와 게시판으로 제작하여 교육대상자들의 이해를 도왔으며, 특히 주먹밥의 재료로 유아 1인당 쌀밥 100 g, 오이 5 g, 당근 5 g, 우엉조림 5 g, 잔멸치 5 g을 사용, 1개당 60 g씩 2개(1인당 60 g/1개×2개 = 120 g)를 제공하여 인스턴트 간식을 자주 제공하는 유아교육기관의 간식에 비해 자연식품의 영양적인 면을 더욱 강조하였다. 당일 제공된 간식(주먹밥)은 에너지의 경우 1일 권장량의 11%(198.0 kcal)로 나타나 평균권장량에 준하였다. 이밖에도 단백질 34.6%(13.8 g), 비타민 A 12.8%(64.1 µgRE), 칼슘 16.3%(113.8 mg), 인 13.1%(91.8 mg), 철 29.3%(2.9 mg)으로 나타났다. 이 중 칼슘과 인의 비율은 1.2:1로 나타나 칼슘 흡수율이 높은 적정비율(1:1~2:1)임을 알 수 있었다. 따라서 올바른 간식 급식이 유아의 성장과 인성에 큰 영향을 미치는 부분임을 자각할 때 유아들이 식품에 대해 잘 이해하고 체험할 수 있는 영양교육 프로그램과 매체가 개발되어 각 유아교육기관에서 실시되어질 필요가 있다고 사료된다.