

## 봄철엔 활동량늘어 식사만으로 부족

# 규칙적인 간식으로 영양 보충해줘야

尹 德 仁

〈관동대사범대 가정교육과 교수·이학(식품영양학)박사〉

신학기가 새롭게 시작되는 봄철은 추위로 인해 주로 실내에서 생활하거나 움츠려있던 겨울과는 달리 밖에서의 활동량이 늘어나므로 평소보다도 충분한 영양의 공급이 요구되는 시기이다.

특히 성장기의 어린이들은 성인에 비해 단위체중당 영양의 필요량은 매우 높은 반면에 소화 흡수 기능은 완전하지 않아 하루 3끼의 식사만으로는 필요한 양을 충족시키기 어렵다. 그러므로 3끼 식사와 식사 사이에 보조적인 식사인 간식이 필요하게 된다. 즉 간식의 주된 목적은 영양보충이라고 할 수 있으며 그외에 기분전환이나 정서적인 면에 안정감을 주기도 한다.

영양의 보충을 목적으로 어린이에게 간식을 줄 때는 다음과 같은 점을 주의하는 것이 좋겠다.

첫째 ; 간식 주는 시간을 정하고 규칙적으로 간식을 주도록 한다. 앞에서 언급한대로 간식을 주는 목적이 3끼의 정규식사를 충

분히 먹고도 모자랄 수 밖에 없는 영양을 보충하는 것임을 깨닫고 규칙적인 3끼 식사와 병행하여 간식도 규칙적으로 공급하여 다음 식사를 하는데 지장을 주어서는 안된다. 불규칙한 간식 때문에 하루종일 간식만 하는 어린이도 심심치않게 주위에서 볼 수 있다. 둘째 ; 간식은 일정한 분량을 정해서 주도록 한다. 식사중간에 먹는 간식의 양이 많으면 그 다음식사에 지장을 주며 또한 비만의 원인이 되기도 한다.

따라서 하루 총 열량의 10%~20%(200~400Kcal)정도로 주는 것이 적당 하겠다.

셋째 ; 영양상 균형을 이루기 위해 다양한 식품을 섭취하도록 한다. 성장기 어린이의 경우라면 체내 구성 물질로 꼭 필요한 단백질, 그중에서도 필수아미노산이 풍부한 동물성 단백질과 뼈와 치아의 주요성분인 칼슘, 혈액의 주요성분인 철분, 그외에 미량이지만 에너지대사에 꼭 필요한 비타민A, 비타민B<sub>1</sub>, 비타민B<sub>2</sub>등을 충분히 섭취할 수 있도록 한다.

간식으로 흔히 손쉽게 구할 수 있는 비스

“

**가장 좋은 간식의 형태는 어머니가 어린이의 식사 형태를 항상 관심을 기울여 관찰, 부족한 영양을 공급하기 위해 제철에 나오는 식품을 이용하여 만들어 주는 것이 가장 바람직하다.**

”

캐류의 단과자를 주기가 쉬운데 단과자나 스낵류만을 주게 되면 위에서 언급한 영양의 보충은 생각할 수가 없다. 또 간식으로 많이 먹는 식품으로는 라면을 들 수가 있다. 라면도 한끼 식사로는 달걀이나 채소류 등을 곁들여서 먹는다면 경제적으로도 값이 저렴한 좋은 식품이나 영양의 균형적인 보충은 또한 기대할 수 없다.

그 밖에 청량음료나 인스턴트 식품들의 과잉섭취도 많은 문제를 안고 있는 간식류이므로 자제하고, 단맛이나 짠맛이 지나치게 강한 간식류도 피하는 것이 좋겠다.

가장 좋은 간식의 형태는 어머니가 어린이의 식사형태를 항상 관심을 기울여 관찰하고 부족한 영양의 공급을 보충하기 위해 직접 제철에 나오는 식품을 이용하여 간식을 만들어주는 것이 가장 바람직하다고 여겨진다.

또 간식을 줄 때에는 한가지 식품만을 주는 것보다는 음료수를 포함하여 2~3가지 식품을 같이 먹을 수 있도록 하는 것이 좋다.

어린이는 성인에 비해 수분의 필요량이 높아 대략 하루 총 수분필요량은 2~3.5ℓ

이다. 그러므로 간식은 우유나 발효유, 주스, 보리차 같은 음료를 포함하도록 한다. 이들 음료 중 우유는 어린이의 경우 하루에 최소한 3컵(600ml) 이상을 마시는 것이 좋다. 그런데 우유가 어린이들이 먹는 유아식품이라는 등의 심리적 요인에 의해, 또는 소화성이나 경제적인 요인에 의해 잘 먹지 못할 때는 다음과 같은 방법으로 섭취토록 한다.

우유뿐만이 아니고 어떤 식품이든지 강제로 어린이에게 먹이려고 하다보면 어린이가 점점 더 그 식품을 안 먹으려고 한다. 그러므로 올바른 식습관을 형성하기 위해서도 이 식품이 왜 좋은지, 왜 먹어야 하는지를 어린이에게 설명하고 인내를 가지고 노력하고, 또 실제적인 방법으로는 여러가지 식품을 섞어서 어린이가 그 맛에 익숙하도록 만들어주어야 한다.

어린이들에게 간식의 주된 목적인 3끼 식사에서 부족되기 쉬운 영양을 충분히 공급해주기 위해서는 영양소가 충분히 들어 있는 완전식품인 우유를 음료로써 또는 다른 식품에 첨가해서 공급해주면 좋은 효과를 얻을 수 있다.



우유에는 114가지 영양소가 들어있는 완전식품이고 알카리도가 0.22로서 우리 몸의 체액이나 혈액과 같은 알카리성식품이기도 하다.

또 이미 언급한바 있는 어린이에게 꼭 필요한 영양소인 필수아미노산 성분을 가지고있는 동물성 단백질이고, 칼슘, 인, 비타민B<sub>2</sub>등이 충분히 들어 있다. 우리의 식생활구조는 쌀밥이 주식인데 쌀밥 속에는 2.1%의 단백질이 있으나 그 단백질 중에는 필수아미노산의 하나인 라이신이 부족하다. 그러나 밥을 먹고 식사후에 라이신이 풍부한 우유를 한컵 마시면 보완효과가 있겠다.

이상으로 어린이 간식의 필요성과 목적, 우유가 가지고 있는 영양의 우수성을 간단히 살펴보았는데 다음으로는 우유를 어떻게 보철 어린이 간식의 형태로 섭취하는 것이 좋은가? 그 실제 방법에 대해 생각해보고자 한다.

다음에 제시된 음식들은 단일음식으로 먹게 할 수도 있으나, 한가지 음식보다는 2~3가지 음식을 섞어서 섭취하도록 하는 것이 더 효과적이다.

#### ◎ 우유밥

-재료 : 쌀80g, 물 100ml, 우유 120ml, 감귤 1개, 버터 5g, 설탕 1작은술

-만드는 법 ; ① 쌀을 깨끗이 씻어 불려 밥을 짓는다. ② 밥이 거의 다 되어 뜸 들이기 직전에 우유를 넣고 잘 섞고 뜸을 들인다. ③ 다 된 우유밥에 버터와 설탕을 넣고 감귤쪽을 넣고 섞어 낸다.

#### ◎ 우유죽

-재료 : 우유 3컵, 볶은 찹쌀가루 1/2컵, 물 1컵, 소금 1작은술

-만드는 법 ; ① 찹쌀을 물에 담가 불려 씻어서 건져 그늘에 말린 뒤 가루로 빻아서 비닐 봉지에 넣어 냉동고에 넣어 두고 쪄낸다. ② 냄비에 찹쌀가루 1/2을 넣고 노릇노릇하게 볶고 물 1컵을 넣고 개면서 끓인다. ③ 바글바글 끓을 때 우유를 넣고 약한 불로 끓인다. ④ 불에서 내려 놓을 때에 소금으로 간을 맞춘다.

※ 멥쌀도 찹쌀과 같은 방법으로 손질하여 볶은 다음 물에 개어 끓인다.

간식은 일정한 분량을 정해서 주도록 해야 하며 식사  
사중간에 먹는 간식의 양이 너무 많으면 다음식사에  
지장을 주며 또한 비만의 원인이 되기도 한다.

※※우유죽을 먹을 때는 설탕이나 꿀을  
넣어 먹는다.

※※※찹쌀 손질이 어려우면 시판하고  
있는 생찹쌀가루를 이용하여도 좋다.

#### ◎ 감자크림수프

- 재료 ; 감자1/2개, 치즈(슬라이스) 1/2  
장, 버터 1작은술, 밀가루 1작은술, 육수  
1컵 우유 5큰술(75ml), 소금 약간, 파  
슬리 약간

- 만드는 법 ; ① 감자는 껍질을 벗겨서  
삶은 다음 곱게 다지고, 치즈도 곱게  
다져 놓는다. ② 오목한 팬이나 냄비에  
버터를 녹이고 밀가루를 볶다가 밀가  
루의 색이 노랗게 되기전에 육수를 부  
으면서 잘 젓는다. ③ 육수가 끓으면  
감자를 넣고 끓이다가 우유를 붓고 치  
즈도 넣은 뒤 소금으로 간을 맞춘다.  
파슬리를 잘게 다져 위에 조금만 뿌린  
다.

※감자 대신에 완두콩을 삶아서 체에  
내려 넣으면 완두콩 크림 수프가 되고,  
당근을 삶아서 체에 내려 넣으면 당근

크림수프가 된다.

#### ◎ 스위트 포테이토

- 재료 ; 고구마 5개, 우유1/3컵, 설탕1/2  
컵, 버터 40g, 달걀노른자 2개

- 만드는 법 ; ① 고구마는 깨끗이 껍질을  
씻고 찜통에 넣고 속이 익을 때까지  
찜는다. ② 잘익은 고구마를 길이로 2등  
분하여 껍질이 부서지지 않도록 뜨거울  
때 고구마의 속을 살살 파서 고구마의  
속만 주걱으로 으개면서 체에 내린다.  
③ 체에 내린 고구마속을 냄비에 넣고  
버터, 설탕, 우유를 넣고 골고루 섞이  
도록 잘 저은다음 불에 올려 놓고 나  
무주걱으로 바닥이 눌지 않도록 잘 저  
어가면서 조린다. ④ 고구마 껍질에 ③  
의 고구마속을 담고 위를 매끈하게 다  
듬은 다음 달걀 노른자에 물을 약간  
넣어 달걀물을 붓으로 바른 다음 오븐에  
넣어 굽는다.

※묵은 고구마는 검은 반점이 없는 것을  
고른다.



### ◎ 오믈렛

-재료 ; 달걀 2개, 소금 약간, 흰후추 약간, 우유 1큰술, 당근 20g, 감자 20g, 식용유

-만드는 법 ; ① 달걀을 잘 풀어 소금, 후추, 우유를 넣고 다시 한번 잘 젓는다. ② 당근과 감자는 깨끗이 씻어 약간 넓게 채를 썬다. ③ 팬에 기름을 두르고 달걀을 부은 후 젓가락으로 살살 저으면서 당근, 감자를 올려 익혀 낸다.

### ◎ 피자파이

-재료 ; 밀가루 200g, 설탕1/2큰술, 소금 약간, 우유2/3컵, 이스트 1작은술, 물1/4컵

피자소스 ; 양파1/2개, 마늘 1쪽, 오리가노1/2작은술, 토마토케찹 60g 소금, 후추 약간씩

피자고명 ; 모짜렐라치즈 30g, 베이컨 2장, 양송이 4개, 살라미소시지 30g, 피망1/2개, 체리, 올리브 약간씩

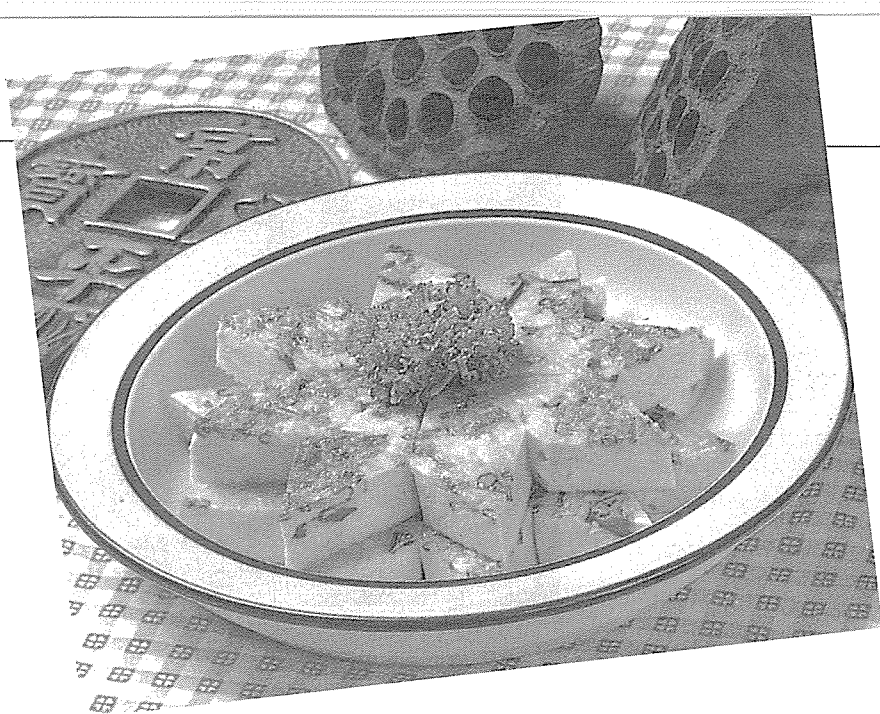
-만드는 법 ; ① 밀가루를 체에 쳐서

준비한다음 40℃로 데운물 1/4컵에 이스트 1작은술과 설탕 1작은술을 넣고 5분정도 지나 이스트가 발효되고 나면 준비한 밀가루를 넣는다. 여기에 분량의 소금과 설탕, 우유를 함께 넣는다. ② 반죽한 후 반죽이 든 그릇을 40℃에서 1시간 정도 발효시킨다. ③ 양파와 마늘을 다져 볶다가 케찹, 향신료를 넣고 끓여 소금, 후추로 간을 ④ 양송이, 피망, 살라미소시지는 얇게 썰고 베이컨은 팬에 지져 칼로 잘게 썬다. ⑤ 밀가루 반죽을 밀어서 팬에 담고 피자소스를 바른다음 얇게 썬 고명을 얹어서 미리 10분 정도 180℃로 예열한 오븐에서 15분정도 굽는다.

※피자파이를 먹을 때 음료로는 보통 콜라를 많이 마시는데 우유를 피자과 같이 먹도록 권하는 것도 우유 섭취의 한 방법으로 좋겠다.

### ◎ 과일 푸딩

-재료 ; 사과1/2개, 우유 3큰술, 달걀 1개, 설탕1/2작은술, 소금 약간, 체리1개



- 만드는 법 ; ① 우유는 설탕과 소금을 넣어 중탕해 놓고 사과는 껍질을 벗겨 강판에 갈아 놓는다. ② 볼에 달걀을 깨뜨려 잘 풀고 준비한 우유를 조금씩 부어 섞은 다음 갈아 놓은 사과와 함께 고운 체에 밍쳐서 거품을 걸러 낸다. ③ 푸딩틀에 내용물을 부어 김이 오른 찜통에 쪄낸 뒤 체리를 1개 얹어 낸다.

※과일은 사과 대신에 체철에 나오는 과일 어느 것이라도 좋고, 과일 통조림을 이용해도 좋다.

### ◎ 커스터드 푸딩

- 재료 ; 우유 3큰술, 달걀 1개, 설탕 3½작은술, 식용유 약간  
-만드는 법 ; ① 우유에 설탕(1/2작은술)을 섞어 완전히 녹을 때까지 중탕한다. ② 냄비에 설탕(1큰술)과 물(1/2큰술)을 넣고 약한불에서 녹인 다음 갈색이 돌 때까지 끓여 카라멜 소스를 만든다. 갈색이 돌면 물(1/2큰술)을 더 데워 넣고 잘 저어 불에서 내린다. ③

볼에 달걀을 깨뜨려 넣고 설탕 녹인 우유를 조금씩 부어 섞은 뒤 고운 체에 밍쳐 커스타드를 만든다. ④ 푸딩틀의 안쪽에 기름을 바르고 카라멜소스를 조금 넣은 뒤 커스타드를 부어 김이 오른 찜통에 쪄낸다.

### ◎ 과일 밀크 셰이크

- 재료 ; 과일쥬스 1½컵, 찬 우유 2¾컵  
-만드는 법 ; ① 과일쥬스와 우유를 블렌더에 넣어 혼합한다.  
※기호에 따라 설탕을 넣기도 한다.

### ◎ 핫 초코렛

- 재료 ; 무가당 초코렛 40g, 설탕1/3컵, 소금 약간, 끓는물 1/2컵, 바닐라 1작은술  
-만드는 법 ; ① 냄비에 초코렛을 녹인 후 설탕, 소금, 끓는물을 넣어서 잘 섞어 약한불 위에서 3분간 끓인다. 여기에 우유를 붓고 달걀거품기로 세게 젓는다. 바닐라향을 섞는다.