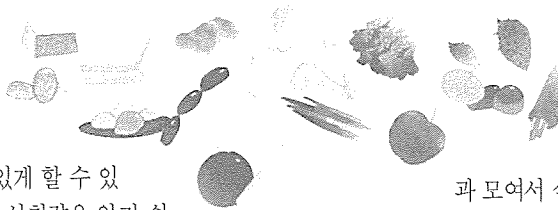




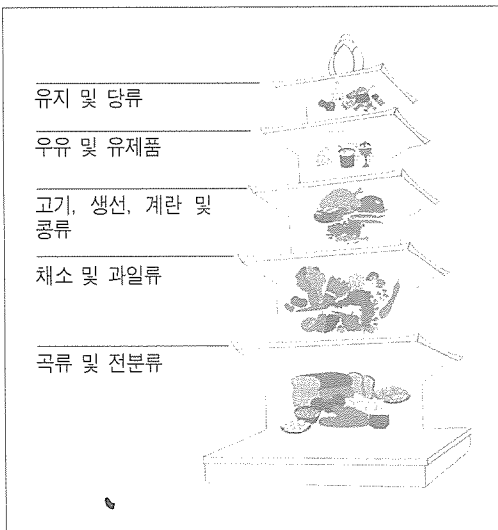
바람직한 식생활의 실천을 위하여

식품 구성탐을 이용한 식생활



일상 식생활을 균형 있게 할 수 있도록, 각 식품군의 권장 섭취량을 알기 쉽게 나타낸 것이 식품 구성탐이다. 다음에 제시한 식품 구성탐의 그림에서와 같이, 탐의 가장 바탕이 되는 맨 아래층에 위치한 곡류 및 전분류는 한국인의 식생활에서 중심이 되므로 되도록 많이 섭취하도록 하고, 두 번째 층에 위치한 채소 및 과일류는 양적으로 그 다음을 차지하고, 동물성 식품인 고기, 생선, 달걀 및 콩류는 세 번째, 칼슘의 섭취를 위해 중요한 우유 및 유제품은 그 다음으로 많이 섭취하고, 제일 위층에 자리잡은 유지 및 당류는 될 수 있는 대로 적게 섭취할 것을 권장한다.

<그림> 식품구성탐



학동기 어린이의 편식 교정을 위한 수칙

○ 억지로 강요하지 말고, 처음에는 양을 적게 조금

씩 끈기 있게 노력한다.

- 어린이가 싫어하는 음식은 조리법을 바꿔 본다.
- 가끔 같은 또래 친구들과

과 모여서 식사를 하도록 한다.

- 편식의 원인을 알아내어 해결한다.
- 어머니의 식습관과 가정 환경을 분석한다.
- 식탁 주위를 화목하고 즐겁게 한다.
- 간식이 식사에 영향을 주지 않도록 정해진 시간에 정해진 양을 준다.
- 칭찬을 하거나 보상을 한다.

청소년 식생활 지침

- 식사를 거르지 말고 세끼를 규칙적으로 먹자.
- 간식의 양을 적당히 조절하자.
- 칼슘의 급원인 우유를 매일 마시자.
- 비타민, 무기질의 공급원인 과일, 채소를 매일 먹자.
- 짜게 먹지 말고 골고루 즐겁게 먹도록 하자.

신경성 식욕 부진증에 대한 식생활 지침

- 하루에 적은 양으로 여섯 번의 식사를 한다.
- 한 장소에 앉아서 식사와 간식을 먹는다
- 다양한 식품을 섭취한다.
- 고 섬유 곡식을 포함한 복합당을 위주로 한 식품을 섭취한다.
- 채소류는 공복감을 느끼지 못하게 하므로 적당량만 섭취한다.
- 점차적으로 지질의 섭취를 증가시킨다.
- 폭식을 하게 되는 원인 음식의 섭취를 삼가 한다.
- 식욕을 저해할 수 있으므로 카페인 음료의 섭취를 금한다.
- 충분한 양의 비타민과 무기질을 공급하기 위해 복합 비타민/무기질제를 복용한다. **㉞**