

# 학령기 아동의 영양관리

## ■ 학령기의 성장과 영양

학령기는 일반적으로 만 6세에서 12세까지의 초등학교 아동으로 이 시기에는 완만한 성장이 지속되면서 장기와 각 조직이 커짐과 동시에 그 기능이 충실 해 지며, 골격의 발달도 현저하게 이루어 진다.

이러한 학령기의 신체발육과 성장에 영향을 주는 요인에는 여가가지가 있겠으나 그 중 영양은 유전 능력을 최대한 발휘하기 위한 필수적인 요소이다.

따라서 성장발육에 필요한 영양의 적량 공급으로 심신의 발달을 도모하고 질병을 예방할 수 있도록 하여야 하며, 향후 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 지도하는 것이 매우 중요하다.

## ■ 학령기의 식사계획

소화흡수가 쉽고 맛과 향이 강하지 않은 부드러운 음식으로 조리한다.

식사는 3회의 정규식사와 간식으로 구성하며, 간식은 정규식사에 지장을 주지 않도록 하며, 식품 선택 시 아동의 기호를 고려하며, 편식을 교정하고, 새로운 식품의 순응도를 높이기 위한 다양한 식품을 사용하도록 한다.

### <영양 필요량>

#### 1) 칼로리

아동의 활동 정도와 성장 단계에 따라 결정하되, 보통 체중 kg당 90kcal를 권장한다. 9세까지는 성별에 따른 칼로리 권장량의 차이가 없으나 10세 이후에는 남녀의 차이를 보이는데 10~12세의 남아에게는 체중 kg당 60kcal, 여아에

게는 체중 kg당 53kcal의 열량섭취가 권장된다.

#### 2) 단백질

단백질 필요량은 성인필요량(체중 kg당 1.13g)에 성장에 필요한 단백질량을 추가하고, 여기에 아동의 단백질 이용효율을 감안하여 결정한다. 따라서 성장발육을 위해서 성인보다 많은 양의 단백질을 섭취하여야 하는데 이중 적어도 1/3 이상은 양질의 단백질을 섭취하도록 한다.

보통 단백질 권장량은 체중 kg당 1.74g 으로 칼로리 권장량의 약 9% 정도이다.

### 학령기 아동의 칼로리 및 단백질 권장량

연령(세)	칼로리(Cal/Kg/일)	단백질(g/Kg일)
4~6	86	1.89
7~9	67	1.74
남자 10-12	60	1.62
여자 10-12	53	1.54

#### 3) 기타 영양소

지방과 당질의 권장량은 정해져 있지 않으나 적절한 필수 지방산의 섭취를 위해 전체 칼로리의 1~2%는 리놀레산으로 공급하도록 한다. 무기질, 비타민의 권장량은 성장을 위해 필요한 임의의 양을 보정하여 결정한다.

### 1일 식단의 예

아침	간식	점심	간식	저녁	열량 2000Cal
잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	열량 2000Cal
소고기미역국	우유	오뎅국	토스트	콩나물국	탄수화물 271g
계란말이		삼치엿장구이		장산적	단백질 90g
오이생채	딸기	삼색나물부침	우유	멸치볶음	지방 62g
배추김치		깍두기		야채샐러드	
				배추김치	

## ■ 영양판정

아동에 대한 영양판정은 정상적인 성장을 목적으로 하며 영양결핍의 위험이 있는 아동을 초기에 확인하여 빠른 영양관리를 가능하게 하기 위해 필요하다.

이를 위하여 영양상태와 섭취의 적절성 평가, 영양 필요량 산정, 신체 성장정도 및 체구성 평가 등이 이루어져야 하며, 영양판정에는 임상평가, 신체계측평가, 식사평가, 생화학자료 평가 등이 포함된다.

## ■ 편식과 학교급식

성장기 아동에 있어 편식하지 않고 여러 가지 음식을 골고루 잘 먹는 균형잡힌 식사는 건강한 식생활을 위해 매우 중요하다. 햄버거, 피자 등 패스트푸드에 편중된 식생활은 미래의 성인병을 부르고 채소를 기피하는 식습관은 섬유질, 비타민, 무기질이 부족하기 쉽다.

편식교정에 있어 가장 중요한 것은 아이들에게 무리하게 강요하지 않는 것이다. 식탁에 무슨 음식을 올려놓을 것인가를 결정하는 것은 부모의 일이지만 무엇을 먹을 것인가는 아이들 자신이 결정할 일이다.

이러한 측면에서 볼 때 학교급식은 식사와 영양교육을 동시에 할 수 있으므로 매우 중요하고 적절하다고 볼 수 있다.




## ■ 아침식사의 중요성

아침식사를 규칙적으로 하는 학생은 학업 성취도가 높을 뿐 아니라 학교에서 배고픔을 느끼는 학생에 비해 행동적인 문제나 학습적인 문제를 덜 가지고 있으며 불안이나 공격성을 덜 가지는 것으로 나타나고 있다.

따라서 공부 잘하는 모범적인 학생이 되려면 아침식사를 꼭 먹어야 하겠고, 아침을 먹지 않는 것은 영양적으로도 바람직하지 않다.

## ■ 소아비만

우리 나라 어린이의 영양문제는 경제수준에 따라 영양부족과 영양과잉의 양극화 현상을 보이고 있다. 소아비만은 어린 나이에도 고혈압, 고지혈증 등 성인병을 갖게 될 위험이 커질 뿐 아니라 성인이 된 뒤 진짜 성인병을 앓을 가능성도 높다. 또한 마음의 상처도 문제이다.

『왕따』받은 상처 때문에 성인이 된 뒤에도 '외모 콤플렉스'에 시달릴 수 있기 때문에 비만이 되지 않도록 지방, 콜레스테롤, 나트륨 섭취에 유의하여야 한다. 

(자료제공 : 경희의료원 영양상담팀)