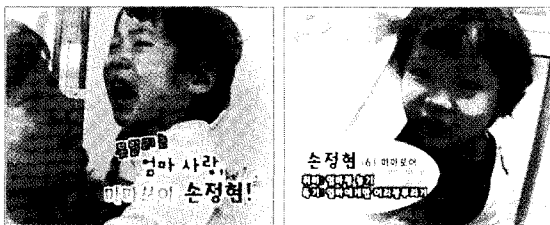
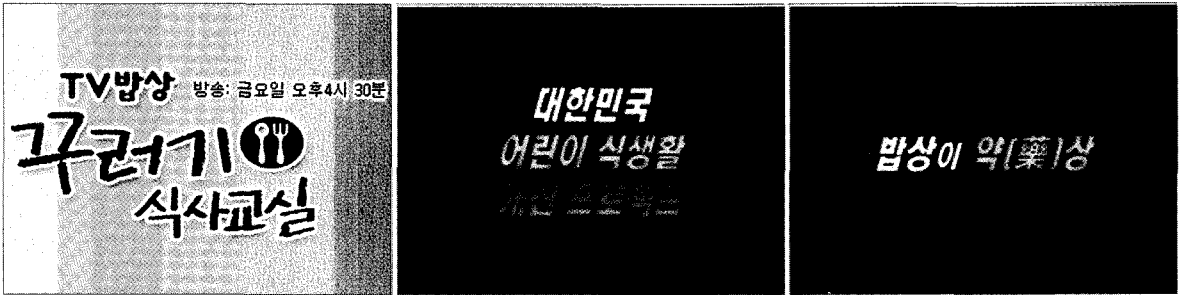


엄마밖엔 난 몰라~?

# 못말리는 엄마 사랑. 6살 마마보이 손정현!

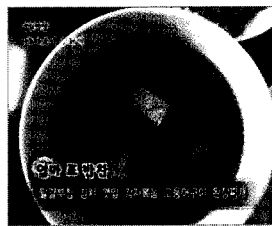


엄마와 떨어지지만 하면 울음주의보 발령~ 결국 어린이집이 떠나가라 대성통곡을 하고 만다. 식사시간 역시 마찬가지다. 엄마가 먹여줘야 인심 쓰듯 한~ 입?!

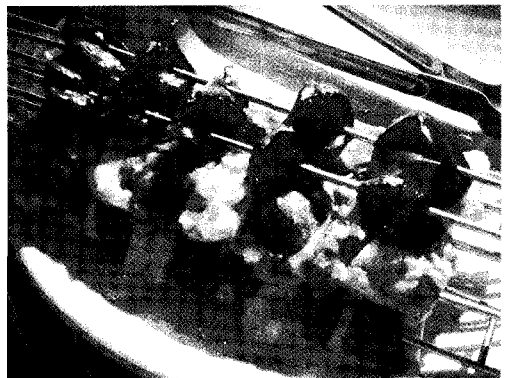
사랑해마지않는 엄마가 한입 한입~ 정성스레 먹여줘도 정현이의 식사량은 시원찮다. 그 때문인지 정현이는 또래에 비해 키가 15cm 작아 엄마의 걱정은 이만저만이 아니라고. 엄마의 SOS에 최고의 해결사들이

뭉쳤다! 정현이의 영양 상태와 성장속도를 분석해줄 한정석 한의사, 정현이의 심리분석을 도와줄 남인순 원장, 영양 듬뿍, 맛도 최고! 꾸러기들의 식탁을 책임져 줄 양향자 요리전문가의 맞춤 요리까지!

이번 주 <TV밥상, 꾸러기 식사교실>에서 마마보이 정현이를 위한 영양만점 밥상이 공개됩니다!



늘 아침을 거르는 정현이를 위해 든든한 영양식단을 준비하는 엄마. 오늘 엄마표 영양식단은 달걀 부침, 김치, 깻잎, 감자볶음, 고등어구이, 된장찌개~ 형 지혁이는 혼자서도 잘 먹는데 정현이는 엄마없이 한 입도 먹지 않는다.





**[정현어린이 母]** 반찬은 올려줘야지 먹어요. 안 그러면 맨밥으로 먹어서.

엄마의 손길이 닿는 것을 확인한 후 겨우 한 숟

뜨다. 하지만 엄마가 없으면 정현이의 밥 생각도 저 멀리 떠나간다.

한 숟이라도 더 먹이고 싶은게 엄마의 마음.

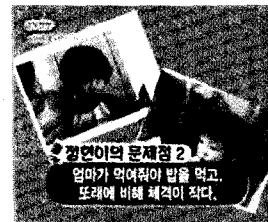


출생 직후 2주간 인큐베이터에서 보낸 정현이. 그래서 일까 또래 아이들에 비해서 성장이 더디다. 쑥쑥 커가는 다른 아이들을 볼 때 마다 엄마는 조바심이 앞선다.



**[정현어린이 母]** 한 손가락이라도 더 먹이려고요. 어른들도 배고프고 그러면 힘이 없고 신경질 나고 짜증이 나잖아요. 그렇듯이

정현이도 짜증이 많아지더라고요. 체력이 부족해서 그러



나 그래서 (챙겨먹고 있어요)

식사량이 적은 것은 물론, 혼자서 먹지 못하고 또래에 비해 유난히 성장이 더딘 정현이. 정현이의 건강상태는 어떨까? 정확한 진단을 위해 검사를 진행되었다.



검사결과 특별한 이상은 보이지 않았다.

**[한경석 한의사]** 지금 나이에 지금 키로 봤을 때 3%예요. 그러니까 100명 중

9.6세 성장 백분위수

성별	3%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	97%
키(cm)	116.5	117.9	118.8	120.4	122.4	124.8	126.8	128.0	128.5
신장(cm)	106.3	107.8	108.8	110.4	112.4	114.8	116.8	118.0	118.5

8월 10일까지 사전예약권 100% 못미친다!  
성인이 봤을 때 정현이와 똑같은 키인 33.6cm

에 키가 3번째밖에 안돼요. 굉장히 작은 편이구요.

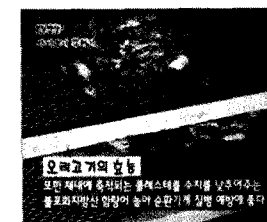
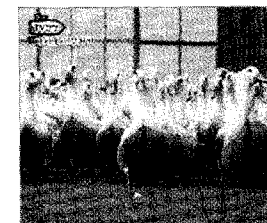
정현이의 발육상태는 또래 아이들과 비교했을 때 가장 작은 수준에 머

물려 있는 상황. 현재 정현이의 키로 유추해 볼 때 성인이 되었을 때 예상키는 161cm이다.

**[한경석 한의사]** 제일 큰 문제가 식사량이 적고, 평소 식욕도 많이 떨어지고 군것질도 많이 하고. 그런 것 때문에 식사 쪽에서 문제가 가장 많은 것 같아요.

정현이 또래 친구들이 하루 필요한 영양 섭취량은 1,254kcal. 하지만 정현이는 하루 평균 934kcal를 섭취하고 있었다.

**[한경석 한의사]** 어머니가 집에 가서서 애들이 좋아할 수 있게끔 그런 식으로 요리를 개발하시고 조금씩 다른 식으로 해서 잘 먹게 만드는 것이 어머니 책임이에요.



오리고기와 닭고기 성분 비교

성분	오리고기	닭고기
단백질	85.7	30.9
지방	0.22	25
칼슘	12	0.5
철	1.8	0.06

엄마와 정현이를 위해 맞춤 재료를 소개할 시간. 오늘의 재료는 바로 오리고기!

보양식으로 인기만점인 오리고기는 꾸러기 친구들에게도 정말 좋은 영양식이라고. 칼슘, 인, 칼륨, 철 등 미네랄 성분이 풍부해 정현이와 같은 작은 꾸러기 친구들이 튼튼한 몸다리로 자랄 수 있게 도와주고 불포화 지방이 풍부해 비만 예방에도 효과적이고, 고혈압도 예방하여 온 가족이 함께 먹기에도 안성맞춤이다.

겉 보기에는 닭고기와 비슷해 보이지만 영양적으로 따져보면 고품격 영양식이다.

자~ 그럼 정현이를 위한 오리요리를 한 번 배워볼까요.



정현이를 위한 맞춤 밥상을 선물해줄 양향자 선생님.

**[양향자 요리전문가]** 오리 같은 경우에는 칼슘이러든지 인이라든지 철분 등 무기질이 아주 풍부하게 들어 있기 때문에 이런 음식을 아이들에게 주면 면역력을 강화시켜주어 성장하는데 매우 중요한 역할을 해주죠.



드디어 오늘의 주인공, 토실토실한 오리고기가 등장했다.



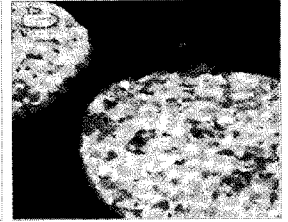
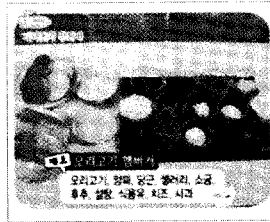
**[정현어린이 댘]** 그런데 오리고기가 좀 냄새가 많이 나잖아요~ 냄새 안나게 잘 먹을 수 있는 방법이 없나요?



오리고기 냄새 제거법! 꼭 기억하세요~ 꾀지부분의 기름샘은 냄새의 주범이므로 잘라내어 주고, 부위별로 손질하여 우유에 20분 정도 담가두면 냄새가 빠지고 담백한 맛이 더해진답니다~

정현이를 위한 첫 번째 요리. 아이들이 좋아하는 햄버거도 이제 집에서 만들어 주세요. 오리고기와 채소가 듬뿍~ '웰빙 오리고기 햄버거' 햄버거 속에 정현이를 위한 최고의 비법이 숨어있다.

레서피 1. 오리고기 햄버거



재료: 다진 오리고기, 양파, 당근, 셀러리, 소금, 후추, 설탕, 식용유, 치즈, 사과  
<조리법>

1. 모든 채소를 팬에 기름을 두르고 볶아준다.
2. 오리고기와 볶은 채소들을 한데 넣고 소금, 후추로 간한 다음 둥글 납작하게 완자를 만들어 준다.
3. 2를 팬에 기름을 두르고 익혀 준다.
4. 햄버거 빵은 버터를 두르고 익혀준 다음에 사과는 원형

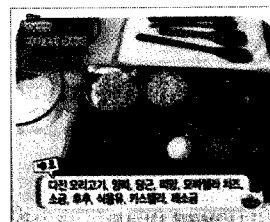


으로 썰어서 팬에 익혀준다.  
5. 햄버거 빵에 오리고기와 치즈, 사과를 올리고 빵을 올려준다.

밥에 흥미가 없고 스스로 먹지않는 정현이를 위한 두 번째 요리. 영양만점 재료들을 한 입에 쏙! 혼자서도 맛있게 먹을 수 있는 '오리고기 주먹밥'

이제 정현이도 혼자서 먹을 수 있겠죠. 맛과 영양이 한 입에 쏙~ 오리고기 주먹밥 완성!

레서피 2. 오리고기 주먹밥



재료: 다진 오리고기, 양파, 당근, 피망, 모짜렐라 치즈, 밥, 소금, 후추, 식용유, 카스테라, 깨소금  
<조리법>

1. 오리고기를 볶다가 소금, 후추로 간을 한다.

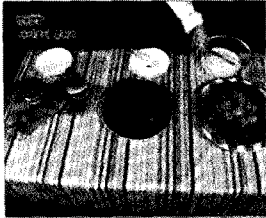


2. 모든 채소는 식용유를 두르고 익히다가 소금, 후추로 간을 한다.

3. 2에 밥을 넣고 볶다가 소금, 후추, 피자치즈를 넣고

볶아준다.

4. 3을 한 수저씩 떠서 원형을 만들어서 깨소금, 카스테라에 굴려준다.



정현이를 위한 맞춤 밥상이 푸짐하게 차려졌다.

【정현어린이】 잘 먹겠습니다~

씩씩한 목소리 만큼이나 혼자 잘 먹는 정현이. 오늘의 맞춤 밥상도 대성공!



【정현어린이】 매일 엄마가 이렇게 해줬으면 좋겠어요~

안쓰러운 마음에 조바심이 났던 엄마도 이제 마음이 놓인 듯.

【정현어린이 母】 지금까지 안 먹는다고 애를 혼내기만 하고 했는데 이렇게 해보니까

애들이 정말 잘 먹어요. 조금 미안하기도 하고 앞으로 더 잘해줘야 될 것 같아요.

정현이를 위한 맞춤식단도 공개되었다. 늦잠 때문에 걸렸던 아침 식사는 적은 양이지만 규칙적으로 먹고,

점심은 성장 발육에 좋은 오리고기를 이용한 요리로 든든히 먹어준다. 저녁은 가족이 모여 정현이가 스스로 먹을 수 있도록 유도하기로 하였다. 그래서 하루 평균 1,450kcal 이상을 골고루 먹기로 약속했다.



씩씩하고 건강한 정현이가 되길 바랄게요. 정현이 파이팅~

【정현어린이】 꾸러기 식사 교실 파이팅!

