



제 2024-7098호

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	난지/ 주꾸미 가공품	명태 (동태,코다리) 가공품	고등어/ 가리비 가공품	아귀/전복 가공품	갈치/방어 가공품	다랑어 가공품	오징어 가공품	꽃게 가공품	조기/방 어및부채 가공품	두부 /콩류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 새싹삼	러시아산	국내산	국내산	국내산	월양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑젖은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. * 특정가공식품 표시된 ‘본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	• 위 식단은 유치원사정 (경수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻지만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “ 수 요일은 다 먹는 날 ”로 운영합니다. • 매일 09:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다.															

생애주기별 영양관리

생애주기별로 성장의 속도와 양상이 다르며 신체를 구성하고 있는 성분이 다르므로 각 생애주기에 따라 인체의 대사에 차이가 있습니다. 따라서 생애주기별로 각 영양소의 필요량이 다르고 영양소별 중요성 또한 다르기 때문에 생애주기별 식생활 관리에서도 이러한 특성을 합리적으로 고려해야 합니다.

● 생애주기별 식생활지침

유아기 식생활 지침

1. 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자.
2. 이유보충식은 성장단계에 맞추어 먹이자.
3. 유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자.
4. 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자.

아동기 식생활 지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자.
3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.
4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자.
5. 식사를 거르거나 과식하지 말자.
6. 위생적인 음식을 선택하자.



● 가정에서 이렇게 해주세요!

아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주려면?

부모가 지켜야 할 5가지 수칙

- 01 식탁에 차려진 모든 음식은 **골고루 먹도록 지도하기**
- 02 부모가 먼저 **건강한 식습관 모범** 보여주기
- 03 과자, 탄산음료, 단 음식 등 **자극적인 간식은 많이 구입하지 않기**

식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터, 어린이급식관리지원센터

아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주려면?

부모가 지켜야 할 5가지 수칙

- 04 식사예절 교육 시 **일관성 있고 긍정적인 태도 유지하기**
- 05 음식 먹기를 계속 거부할 경우 억지로 먹이지 않고 **음식을 치워 식사예절 익히기**

식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터, 어린이급식관리지원센터

건강한 식생활을 위해 일반 대중들이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙입니다.



♣ [출처 : 보건복지부, 생애주기영양학-교문사, 경기도청, 식품의약품안전처, 식품안전나라, 대한영양사협회]