

10월- 영양 식생활 교육자료

생애주기별 영양 관리

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, 중앙영양관리지원센터, 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, 중앙영양관리지원센터, 어린이급식관리지원센터

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

