

2018년 3월 식단표(만4,5세)

영양사 : 문세영

날짜				3/1(목)	3/2(금)	
오전 간식	2018학년도 튼튼유치원 입학과 진급을 축하합니다.				삼일절	잡곡밥 닭고기를 넣은 하이라이스 콩나물국 요거트
점심						
날짜	3/5(월)	3/6(화)	3/7(수)	3/8(목)	3/9(금)	
오전 간식	새우달걀볶음밥 미소된장국 백김치		우유, 호두	우유, 치즈	우유, 치즈	
점심			전주비빔밥 맑은미역국 배추김치 리치	잔치국수 백김치 꿀떡	짜장볶음밥 달걀파국 단무지 바나나	마요네즈참치주먹밥 단무지 군만두 과일
날짜	3/12(월)	3/13(화)	3/14(수)	3/15(목)	3/16(금)	
오전 간식	우유, 볶은멸치	우유, 볶은멸치	우유, 곡물과자	우유, 볶은콩	우유, 볶은콩	
점심	잡곡밥 모듬어묵탕 돈가스 양배추샐러드 콩나물무침 백김치	잡곡밥 봄동된장국 케찹소시지 채소와 옥수수버터구이 백김치	잡곡밥 맑은순두부탕 햄감자채볶음 돼지고기와 달걀장조림 백김치	잡곡밥 부추조개탕 가자미튀김 견과류멸치볶음 백김치	잡곡밥 맑은미역국 오리불고기 두부브로콜리샐러드 무쌈	
날짜	3/19(월)	3/20(화)	3/21(수)	3/22(목)	3/23(금)	
오전 간식	우유, 아몬드	우유, 아몬드	우유, 치즈	우유, 말린과일	우유, 말린과일	
점심	잡곡밥 무항태국 궁중잡채 무말랭이무침 백김치	잡곡밥 콩가루냉이국 생선까스 오이초무침 들기름김구이	잡곡밥 조랭이미역국 돼지고기고사리나물 고구마카레볶음 백김치	잡곡밥 돼지고기비지찌개 양배추어묵볶음 데친오징어와 초고추장 백김치	소불고기덮밥 홍합탕 과일 백김치	
날짜	3/26(월)	3/27(화)	3/28(수)	3/29(목)	3/30(금)	
오전 간식	우유, 호두	우유, 호두	우유, 볶은멸치	우유, 치즈	우유, 치즈	
점심	잡곡밥 등뼈감자탕 닭가슴살버섯볶음 청포묵무침 무김치	잡곡밥 육개장 연근튀김 들기름으로 볶은 무나물 무김치	잡곡밥 무우어묵국 해물채소전 된장열무무침 무김치	잡곡밥 콩나물항태국 달걀두부구이 토마토소스쫄면무침 들기름김구이	삼선짜장면 닭봉튀김 단무지 과일	

- ◆ 튼튼 유치원급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 돼지고기, 닭고기, 생선, 쌀, 김치, 야채류는 국내산을 사용합니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량에서 점심식사의 필요열량은 약 400-430칼로리입니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.

우리아이 올바른 식습관 지도법 알아보기

▶ **식습관이란?** 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사태도 등을 포함합니다.

어린이에게 좋은 식습관을 길러주려면 식품의 선택, 환경조성 등에 세심한 주의를 기울여야 하며, 이러한 주의를 후에 어린이 건강 유지에 큰 디딤돌이 됩니다.

▶ **올바른 식습관은?**



▶ **올바르지 않은 식습관은?**



▶ **식습관 유형에 따른 지도**

[먹고 싶은 음식만 먹는 유형]

-아이들이 처음 접하는 음식을 거부감 없이 먹기 위해서는 양을 조절하여 평균 10-20번 이상의 노출이 필요하고 편식을 고치는 대가로 상을 주기보다는 부모나 친구들이 해당 음식을 맛있게 먹는 모습을 자주 보여주는 것이 효과적임

[산만하게 밥을 먹는 유형]

-식사시간에 산만하게 행동하여 정해진 시간 안에 음식을 다 먹지 못하는 경우 타이머나 모래시계 등을 이용하고 미리 아이에게 식사시간을 얘기하고 시간이 줄어들고 있음을 느끼게 해주는 것이 좋음

[식욕이 없는 유형]

-작은 그릇에 밥을 담아 식사량에 대한 부담을 덜어주는 것도 좋으며, 대신 아이가 먹을 수 있다고 선택한 양은 책임지고 먹을 수 있게 하고 먹고 나면 충분히 칭찬을 해주면 좋음

[인스턴트음식에 중독된 유형]

-주어진 음식을 다 먹고 나면 좋아하는 활동을 할 수 있다는 기대심리를 이용하여 아이의 관심을 다른 쪽으로 유도할 수 있음
-의사소통이 가능한 연령대라면 인스턴트식품의 나쁜 점을 구체적으로 설명해주는 것도 좋음

[식욕이 많은 유형]

-무조건 음식을 먹지 못하도록 제한하는 것은 위험함
-식사시간에는 먹는 속도를 조절해주는 것이 좋아 20번 이상 음식을 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 오래 씹는 것을 지루해 한다면 재미있는 퀴즈를 내되 20번 이상 음식을 씹은 후 답을 말하도록 규칙을 세워보는 것도 좋음
-놀이시간에 눈을 감고 입안에 과자나 과일조각을 넣어준 후 바로 삼키지 않고 입안에서 음미하며 모양과 맛을 맞춰보게 하며 욕구지연 능력을 발달시키는 것도 좋음