

# 2019년 1월 식단표

영양사: 문세영

날짜	1/14(월)	1/15(화)	1/16(수)	1/17(목)	1/18(금)
오전 간식	우유, 말린과일	우유, 말린과일	우유, 곡물과자	우유, 치즈	우유, 치즈
점심	잡곡밥 조갯살미역국 두부조림 포항초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 소불고기 김가루청포묵무침 배추김치	파인애플 베이컨볶음밥 과일 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 참치전 무파래무침 배추김치	잡곡밥 다시마어묵국 햄감자채볶음 메추리알장조림 배추김치
날짜	1/21(월)	1/22(화)	1/23(수)	1/24(목)	1/25(금)
오전 간식	우유, 볶은멸치	우유, 볶은멸치	우유, 치즈	우유, 아몬드	우유, 아몬드
점심	잡곡밥 무항태국 코다리조림 모듬버섯볶음 무김치	잡곡밥 달걀실파국 미트볼볶잡 새콤무장아찌 김구이	잔치국수 요거트 무김치	잡곡밥 들깨미역국 어묵채소볶음 매생이전 무김치	잡곡밥 미소된장국 제육볶음 양배추쌈 저염쌈장 무김치
날짜	1/28(월)	1/29(화)	1/30(수)	1/31(목)	2/1(금)
오전 간식	우유, 호두	우유, 호두	우유, 말린과일	우유, 볶은 멸치	우유, 볶은멸치
점심	잡곡밥 콩나물김치국 동그랑땡 어묵채마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 채소쫄면무침 김구이 배추김치	궁중잡채밥 과일 단무지	잡곡밥 닭곰탕 새우젓호박나물 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 날치알달걀말이 돼지고기고사리나물 배추김치

- ◆ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사의 필요열량은 약 600~650칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 식재료 원산지 안내

쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	식육가공품	수산물	건어물	김치	콩
국내산	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	육함량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가자미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

SINCE 1983

몸도 튼튼 마음도 튼튼 슬기도 튼튼



# 소아변비를 이겨요!



## V 소아의 변비는 왜 생기는 걸까요?

- 이유기- 상대적으로 섬유질과 수분 섭취가 적을 때
- 영유아기- 배변훈련에 스트레스를 받거나 놀이하느라 변 보는 것을 참을 때 그리고 특별한 이유가 없이도 생깁니다.

## 예방 할 수 있어요

### [이유기]

#### ▶ 우유섭취량을 줄여요.

우유를 너무 많이 마시면 상대적으로 다른 음식물 섭취가 줄어 대변의 양이 적어집니다. 이로 인해 배변을 하지 못하면 변비가 되기 쉽습니다. 이유식을 시작하면 우유 섭취를 하루에 2-3컵으로 제한하고 다른 음식을 충분히 먹는 것이 좋습니다.

#### ▶ 과일과 채소를 자주 먹어요.

변비를 예방하려면 적정량(1일 10-15g)의 식이섬유를 충분한 물과 함께 섭취해야 합니다. 식이섬유는 과일과 채소를 통해 섭취할 수 있는데, 주스보다는 강판에 갈거나 과육을 잘라서 주는 것이 좋습니다.

### [영유아기]

#### ▶ 무리한 배변훈련은 피해주세요.

만 2세 무렵부터 대소변을 가리기 시작하는데 이때 무리해서 배변훈련을 하면 아이가 스트레스를 받아 변비에 걸릴 수 있습니다. 아이가 변기에 앉은 후 15분 정도가 지나도 변을 못 본다면 더 이상 강요하지 않는 것이 좋습니다.

#### ▶ 아이가 대변을 참지 않도록 도와주세요.

소아변비의 90% 이상은 배변 습관의 문제로 생기는 기능성 변비입니다. 변비로 변이 단단해지면 배변이 고통스러워 아이가 일부러 변의를 참아 배변이 어려워지는 악순환이 계속됩니다.

## 치료 할 수 있어요

### [이유기]

#### ▶ 엄마표 이유식을 먹여주세요.

시판하는 이유식에는 상대적으로 식이섬유가 부족하기 쉬우니 채소와 과일을 직접 넣어 만들어 먹입니다.

#### ▶ 이유식 양을 늘려주세요.

대변의 양을 늘리기 위해 이유식 섭취량을 늘리고 물도 충분히 먹여주세요.

#### ▶ 엉덩이를 적시는 목욕을 시켜주세요.

변비로 인해 항문이 찢어져 상처가 생기면 하반신을 물에 담가주는 목욕이 치료에 도움이 됩니다.

### [영유아기]

#### ▶ 물을 자주 먹을 수 있도록 해주세요.

아이가 물을 잘 먹지 않을 때에는 주스를 먹는 것도 방법입니다. (단, 당 함량이 낮은 것으로 선택)

#### ▶ 간식으로는 식이섬유가 풍부한 과일과 채소를 주세요.

#### ▶ 배변 시간을 정해 변기에 앉게 해 주세요.

변비에 걸린 아이들은 배변 자체를 두려워하기 때문에 아이가 변을 보지 못하더라도 변기에 앉은 것 자체를 칭찬해주세요.

대부분의 소아변비는 식습관과 생활습관을 교정하는 것만으로도 예방과 치료가 됩니다.