



2. 가족의 식사 선택과 평가

01

가족 식사의 중요성

02

가족의 식사 선택 기준

- 영유아를 위한 식사 선택
- 아동을 위한 식사 선택
- 청소년을 위한 식사 선택
- 성인을 위한 식사 선택
- 노인을 위한 식사 선택



학습목표

1

생애 주기별 가족의 요구를 이해하고
영양 관리에 적용할 수 있다.

2

가족의 요구를 분석하여 식사를 선택하고
평가할 수 있다.



1. 가족 식사의 중요성

Q. 가족과 함께 식사하는 횟수는? (일주일 기준)

Q. 가족과 함께 먹을 때와 혼자 먹을 때의 차이점은 무엇이 있을까요?

II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

1. 가족 식사의 중요성

가족 식사의 효과

건강해
져요.

골고루 먹는 식습관
> 편식, 비만 예방



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

1. 가족 식사의 중요성

가족 식사의 효과

가족과의 대화
> 어휘 습득 능력 향상



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

1. 가족 식사의 중요성



가족 식사의 효과

정서적 안정감 높아짐

> 부적응 행동 감소



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

1. 가족 식사의 중요성

가족 식사의 효과



식사
예절을
배워요.

올바른 식사예절
> 사회 규범 습득



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

1. 가족 식사의 중요성

가족 식사의 효과

가족 간 유대감 형성

> 가족생활 만족도&행복감 증가



2. 가족의 식사 선택 기준

가족 식사 계획

- 가족의 구성, 가족 구성원의 건강과 특이사항, 경제적 측면, 가족의 목표와 가치 고려
- 가족 구성원의 **영양**과 **기호**를 충족시킬 수 있는 식사 계획
- 가족 구성원의 **생애주기**에 맞는 **영양소 섭취 기준**을 고려하여 식사 계획

II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획



- **가족의 구성**: 가족 구성원의 연령, 성별, 인원수 등을 파악
- **가족 구성원의 건강과 특이 사항**: 가족 구성원의 체질, 식품 알레르기 등을 파악
- **경제적 측면**: 가족 구성원의 수입 중 식비의 한계를 고려함. 대체 식품 활용 등으로 영양을 충족함.
- **가족의 목표와 가치**: 가족만의 식생활 문화나 종교, 가족의 가치관 등을 반영
- **가족 구성원의 기호**: 영양적 측면만을 강조하고 기호를 반영하지 않는다면 가족 구성원이 자칫 식사에 흥미를 느끼지 못할 수 있으므로, 가족 구성원이 좋아하고 즐길 수 있는 음식으로 식사를 구성함.



가족 구성원의 영양적 요구를 높이기 위한 사항

영·유아	<u>성장</u> 에 많은 영양이 요구되며 <u>식습관이 형성되는 시기</u> 이므로 <u>다양한 식품 구성</u> 이 필요하다.
아동	<u>활발한 신체 활동</u> 을 위해 <u>단백질, 칼슘, 비타민</u> 이 필요하다.
청소년	<u>성장 급등</u> 에 따른 <u>단백질, 칼슘, 철분</u> 이 필요하다.
청장년	<u>뼈</u> 의 건강과 <u>피로 회복</u> 을 위한 <u>칼슘과 비타민</u> 섭취가 필요하다.
노년	원활한 생리 조절 기능을 위해 다양한 종류의 <u>비타민과 무기질</u> 의 섭취가 필요하다.

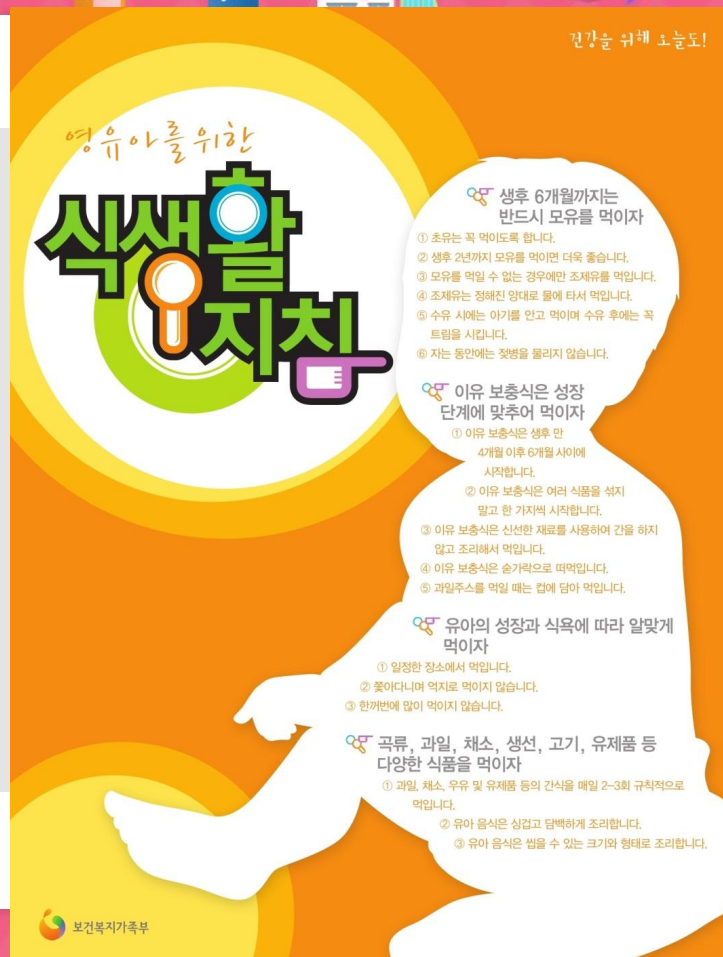
II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

생애주기별 식생활 지침

1 영유아를 위한 식생활 지침

- 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자.
- 이유식은 성장 단계에 맞추어 먹이자.
- 유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자.
- 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자.



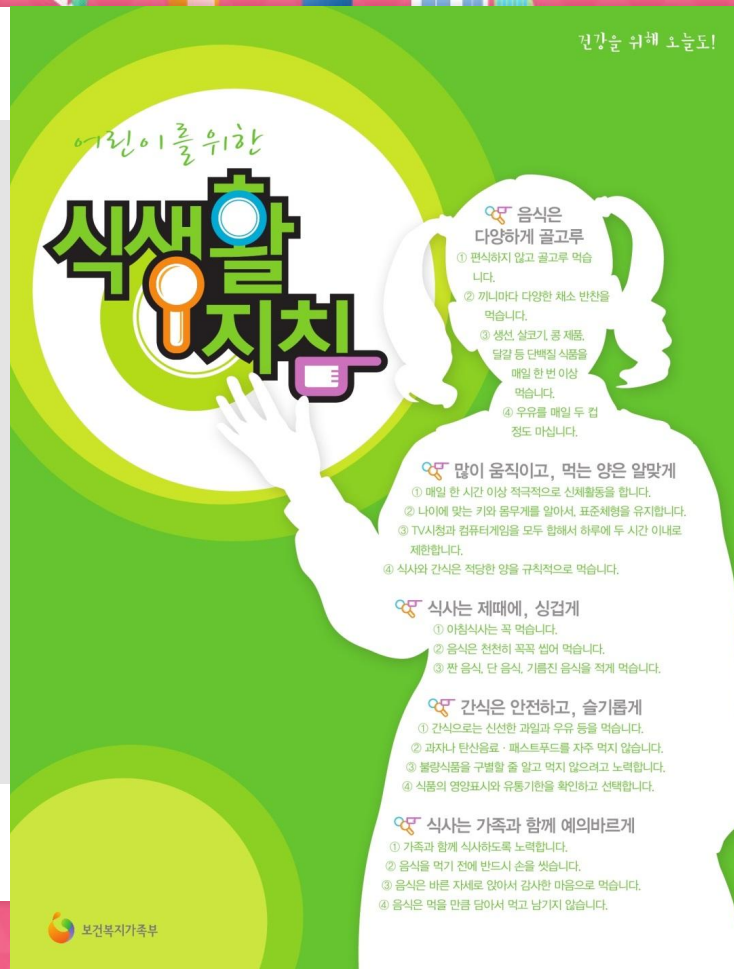
II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

생애주기별 식생활 지침

2 어린이를 위한 식생활 지침

- 음식은 다양하게 골고루
- 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게
- 식사는 제때에, 싱겁게
- 간식은 안전하고 즐기롭게
- 식사는 가족과 함께 예의 바르게



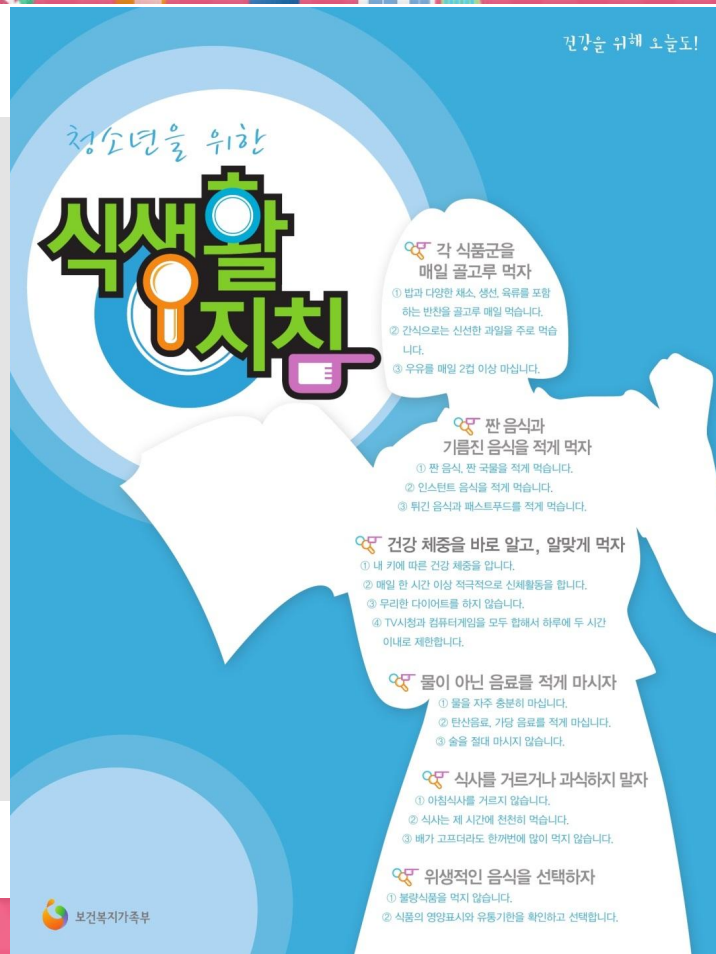
II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

생애주기별 식생활 지침

3 청소년을 위한 식생활 지침

- 각 식품군을 매일, 골고루 먹자.
- 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자.
- 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.
- 물이 아닌 음료를 적게 마시자.
- 식사를 거르거나 과식하지 말자.
- 위생적인 음식을 선택하자.



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

생애주기별 식생활 지침

4 성인을 위한 식생활 지침

- 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
- 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자.
- 청결한 음식을 알맞게 먹자.
- 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
- 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자.
- 술을 마실 때는 그 양을 제한하자.



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

생애주기별 식생활 지침

5 노인을 위한 식생활 지침

- 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
- 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
- 식사는 규칙적이고 안전하게 하자.
- 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자.
- 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자.

건강을 위해 오늘도!

어르신들을 위한
식생활지침

① 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- ① 고기, 생선, 계란, 콩 등의 반찬을 매일 먹습니다.
- ② 다양한 채소 반찬을 매끼 먹습니다.
- ③ 다양한 우유제품이나 두유를 매일 먹습니다.
- ④ 신선한 제철 과일을 매일 먹습니다.

② 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

- ① 음식을 싱겁게 먹습니다.
- ② 국과 찌개의 국물을 적게 먹습니다.
- ③ 식사할 때 소금이나 간장을 더 넣지 않습니다.

③ 식사는 규칙적이고 안전하게 하자

- ① 세끼 식사를 꼭 합니다.
- ② 외식할 때는 영양과 위생을 고려하여 선택합니다.
- ③ 오래된 음식은 먹지 않고, 신선하고 청결한 음식을 먹습니다.
- ④ 식사로 건강을 지키고 식이보충제가 필요한 경우는 신중히 선택합니다.

④ 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자

- ① 목이 마르지 않더라도 물을 자주 충분히 마십니다.
- ② 술은 하루 1잔을 넘기지 않습니다.
- ③ 술을 마실 때에는 반드시 다른 음식과 같이 먹습니다.

⑤ 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자

- ① 앉아있는 시간을 줄이고 가능한 한 많이 움직입니다.
- ② 나을 위한 건강 체중을 알고, 이를 갖도록 노력합니다.
- ③ 매일 최소 30분 이상 숨이 찰 정도로 유산소 운동을 합니다.
- ④ 일주일에 최소 2회, 20분 이상 힘이 들 정도로 근육 운동을 합니다.

보건복지부



가족 구성원의 식품 기호를 높이기 위한 사항

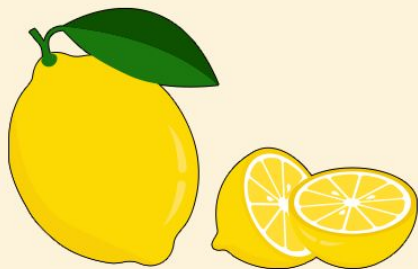
색	밝고 따뜻한 색은 부드럽고 달콤한 것을 연상시키고 탁하고 차가운 색은 쓰고 떼은 맛을 연상시킨다.
향미	비슷한 향미의 식품을 한 가지 식사에 반복하여 사용하지 않도록 한다.
맛	맛에 대한 온도의 영향을 고려하고, 맛의 상호 작용을 적절하게 응용하도록 한다.
질감	조리 시 일어나는 변화를 최소한으로 하여 식품 고유의 질감을 살린다.



가족 구성원의 식품 기호를 높이기 위한 사항

색	밝고 따뜻한 색은 부드럽고 달콤한 것을 연상시키고 탁하고 차가운 색은 쓰고 떫은 맛을 연상시킨다.
향미	비슷한 향미의 식품을 한 가지 식사에 반복하여 사용하지 않도록 한다.
맛	맛에 대한 온도의 영향을 고려하고, 맛의 상호 작용을 적절하게 응용하도록 한다.
질감	조리 시 일어나는 변화를 최소한으로 하여 식품 고유의 질감을 살린다.

신맛의 특징



신맛은 온도에 따른 맛의 체감은 거의 적은 편이지
과일과 같이 단맛과 신맛이 함께 있는 음식의 경
단맛의 감도에 따라 상대적으로 온도가 높으면
덜게 느껴지고 온도가 낮으면 신맛이 강하게 느껴집

짠맛의 특징



짠맛은 요리의 맛을 결정하는 기본이 되는 맛인데요.
그와 동시에 온도에 따라 크게 달라지는 맛이기도
합니다. 짠맛은 높은 온도일 수록 약하게 느껴지고
온도가 낮을 수록 강하게 느껴지는 특징이 있습니다.

단맛의 특징



단맛은 체온과 가까울 수록 강하게 느껴지며
체온에서 멀어질수록 단맛이 약하게 느껴집니다
특히 온도가 낮을 때 그 정도가 강하기 때문에
단맛의 차가운 음료는 따뜻한 음료에 비해
많은 양의 설탕이 들어간다고 합니다.

II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획



식사 선택과 평가의

과정

- 1 가족 구성원의 식품군별 1일 권장 섭취 횟수를 파악
- 2 섭취 횟수를 세끼의 식사와 간식으로 배분
- 3 끼니별 음식의 종류와 식품 선택
- 4 끼니별 식사 선택
- 5 선택한 식사를 평가

II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

식사 선택과 평가의

과정

1 가족 구성원의 식품군별 1일 권장 섭취 횟수를 파악

- 가족 구성원 각자의 생애주기별 1일 권장 섭취 횟수를 파악한다.

식품군 \ 대상	가족의 1일 권장 섭취 횟수				
	아버지 19~64세 남자	어머니 19~64세 여자	나 12~18세 여자	남동생 6~11세 남자	합계
곡류	4	3	3	3	13
고기·생선·달걀·콩류	5	4	3.5	3.5	16
채소류	8	8	7	7	30
과일류	3	2	2	1	8
우유·유제품류	1	1	2	2	6

▲ 식품군별 1일 권장 섭취 횟수



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

식사 선택과 평가의 과정

2 섭취 횟수를 세끼의 식사와 간식으로 배분

- 1일 권장 섭취 횟수를 세 끼 식사와 간식에 적절하게 배분한다.

식품군 \ 대상	가족의 1일 권장 섭취 횟수				
	아버지 19~64세 남자	어머니 19~64세 여자	나 12~18세 여자	남동생 6~11세 남자	합계
곡류	4	3	3	3	13
고기·생선·달걀·콩류	5	4	3.5	3.5	16
채소류	8	8	7	7	30
과일류	3	2	2	1	8
우유·유제품류	1	1	2	2	6



아침	점심	저녁	간식
4	4	4	1
4	6	6	
9	9	10	2
	4		4
2			4

▲ 식품군별 1일 권장 섭취 횟수



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

식사 선택과 평가의 과정

3 끼니별 음식의 종류와 식품 선택

- 끼니별로 **주식**을 먼저, 그리고 국이나 찌개 및 반찬 등 **부식**을 정하고
마지막으로 **후식**을 정한다.
- 곡류는 주식으로, 고기·생선·달걀·콩류와 채소류는 반찬으로, 과일류와 우유·유제품은 간식으로 배분하는 것이 좋다.



▲ 음식의 종류를 선정하는 순서

II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

식사 선택과 평가의 과정

4 끼니별 식사 선택

- 음식을 정한 후에는 **아침, 점심, 저녁, 간식**의 식단을 작성한다.
- 밥, 국 또는 찌개, 단백질 식품에서 한두 가지, 채소류 식품에서 두세 가지 정도를 정하며
- 과일과 우유는 후식 등으로 섭취할 수 있도록 계획한다.

아침	점심	저녁	간식
현미밥 무채국 장조림 양상추샐러드 배추김치 요구르트	참치덮밥 호박된장국 오징어채무침 오이피클 굴	보리밥 순두부찌개 브로콜리볶음 고사리나물	백설기 우유 사과 바나나 토마토 주스

▲ 식사 선택의 예



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획

식사 선택과 평가의 과정

5 선택한 식사를 평가

- 작성한 식단을 다양한 측면에서 평가한다.

영양 면

영양소 섭취 기준을
고려하였는가?

경제 면

예산에 맞게
계획을 세웠는가?

기호 면

가족 구성원의 요구를
반영하였는가?

위생 면

위생을
고려하였는가?

능력 면

조리 시간과 조리법의
난이도가 적절한가?



외식

- 외식으로 섭취하는 음식은 나트륨과 지방의 함량이 높고 집에서보다 많은 양을 먹게 되어 고열량의 식사를 하게 될 수 있다.
- 잦은 외식은 영양 불균형과 편식의 원인이 될 수 있으므로 영양적으로 균형 있고 위생적으로 안전한 음식을 선택하도록 한다.

II. 가족의 안전한 생활문화

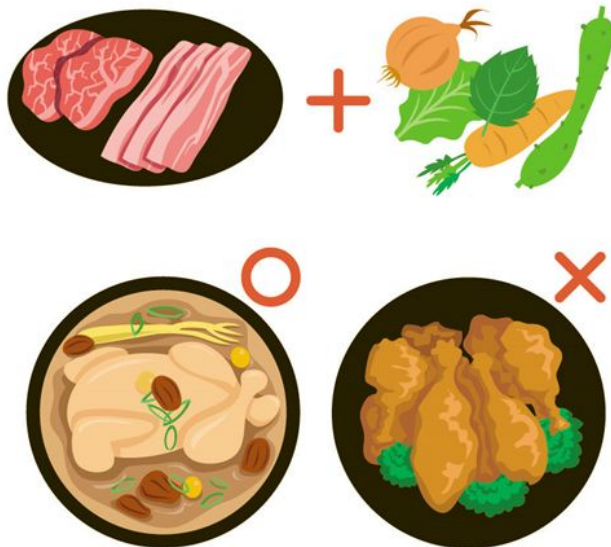
01. 가족의 식사계획

현명한 외식 선택 방법



다양한 식재료를
사용한 한식 메뉴 선택

육류 요리에 채소 곁들이기



건강하게 조리한 음식 선택



포만감 들면 후식 생략



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획



가족 구성원	나이	건강 상태를 고려한 영양적인 면	기호 면	기타 (경제적 · 능률적인 면)
예) 아버지	45세	고혈압이 있으시므로 소금 사용을 줄이고 멸치, 다시마 로 맛을 낸다.	신맛을 좋아하시므로 새콤달 콤한 맛의 반찬을 추가한다.	밑반찬은 어머니가 만들어 두셨던 것을 활용한다.
할머니	73세	고혈압, 당뇨가 있으시므로 소금과 설탕 사용 제한	소화가 잘 안되셔서 부드럽고 담백한 음식 선호하심.	영양 많고 부드러운 달걀을 이용하여 다양하게 요리
어머니	44세	생활 습관병 예방을 위해 균형 잡힌 식사 추구	맵고 짠 음식을 싫어하심.	직장에 다니시므로 조리 시간이 부족
나	15세	성장기이므로 칼슘이 필요	육류를 좋아함.	소고기가 비쌀 때는 닭고기로 대체



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획



식품군	예 아버지	할머니	어머니	나	총 섭취 횟수		아침	점심	저녁	간식
곡류	4	3	3	3	13		4	4	4	1
고기 · 생선 · 달걀 · 콩류	5	2.5	4	3.5	15		5	5	5	
채소류	8	6	8	7	29	→	9	10	10	
과일류	3	1	2	2	8		2		2	4
우유 · 유제품류	1	1	1	2	5					5

II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획



구분	아침	점심	저녁	간식
주식	쌀밥	잔치국수	잡곡밥	꿀떡
국 또는 찌개	콩나물국		건새우 미역국	수박
단백질 반찬	콩자반, 멸치조림	동태전	탕수육, 우렁쌈장	우유
채소 반찬	시금치나물	버섯볶음	쌈 채소, 가지나물	참외
김치류	열무김치	배추김치	배추김치	포도



II. 가족의 안전한 생활문화

01. 가족의 식사계획



- 영양소 섭취 기준을 고려하였는가?
- 식품 구성 자전거에 따른 각 식품군이 골고루 포함되었는가?
- 1인 1회 분량과 1일 권장 섭취 횟수가 기준에 맞는가?
- 가족 구성원의 요구를 분석하여 식사를 선택하였는가?
- 예산에 맞게 식사 계획을 세웠는가?
- 조리 시간 계획이 적절하고 조리할 사람의 능력에 맞는 식사로 선택하였는가?

