

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

유아기를 위한 건강 음식과 신체 활동

관리자/책임자 책



DIRECTOR/COORDINATOR BOOK

한국어 (Korean)



Australian Government

Department of Health and Ageing

장관 서문

호주 정부의 ‘유아를 위한 계획 및 비만 저지 계획’의 중요한 요소가 되는 추진정책인 ‘유아보육기관을 위한 건강식과 신체활동 안내서’들을 소개하게 되어서 대단히 기쁩니다.

우리 어린이들의 유년시절은 분명 일생에서 가장 중요하며, 태어나면서부터 건강한 행동습관을 형성하는 것은 평생 동안 지속되는 건강과 복지의 기초를 놓는 일이 될 것입니다. 영양분이 풍부한 음식과 규칙적인 신체 활동은 어린이들의 정상적인 성장과 발육을 돕고 성인 질병과 관련되는 만성적 생활방식에 빠질 위험을 감소시킵니다.

더 많은 어린이들이 보호 감독 속에서 시간을 보내기 때문에 유아 보육 기관들은 영양 및 신체 활동과 관련하여 건강에 좋은 것을 채택하여 유지하는 중요한 역할을 할 수 있습니다. 이 책자는 그러한 역할을 수행하는 현장 종사자 및 부모, 가족들을 돕기 위한 실제적인 정보와 조언을 제공합니다.

이 안내서들은 보육센터, 가정보육원 및 유치원 등 다양한 유아 보육 기관에 적용될 수 있도록 기획되었습니다. 이 안내서들은 실증을 바탕으로 하고 있으며 유아기 발달에 관한 최신 견해를 따르고 있습니다.

또한 이 안내서들은 취학전의 모든 4세 아동을 위한 ‘건강아동검진제’ 등과 같은 프로그램과 ‘건강한 아동을 위해 네 가지 평생 습관 형성’과 같은 안내 자료들을 보완할 것입니다.

이 추진정책들은 호주의 모든 어린이들이 가능한 최선으로 인생의 첫걸음을 내딛고 미래를 위한 모든 기회를 가지도록 하는 데 도움이 될 것입니다.



hon 니콜라 록슨
보건 및 고령부장관

ISBN: 1-74186-913-7 출판 승인 번호: 10149

© 호주 연방2009

이 책자에는 저작권이 설정되어 있습니다. 1968년의 저작권법에 따라 허가된 방법 이외에는 연방의 사전 서면 허가 없이 어떤 부분도 무단복제를 할 수 없습니다. 복제 및 저작권과 관련된 요청이나 질의는 주소 Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600으로 보내시거나 웹사이트 www.ag.gov.au/ccae에 올리시기 바랍니다.



관리자/책임자 책



장관 서문	i
안내지침 및 권고 요약	2
머리말	4
1장: 건강한 식생활	
모유수유(안내지침1)	7
유아용 조제분유(안내지침2)	15
고형이유식 시작(안내지침3)	18
가족 식품(안내지침4-9)	24
식품 안전(안내지침10)	45
2장: 신체 활동	
신체 활동	55
착석활동 및 화면 시청 시간	71
3장: 방침	
방침	77
4장: 추가읽기자료	
더 자세한 정보	83
Get Up & Grow 자료집 주문 안내	86
용어 해설	87
감사의 글	89

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 는 출생부터 5세까지의 아이들이 건강에 좋은 습관을 형성하도록 돕기 위하여 유아 교육 기관 및 보육 기관에 실증을 바탕으로 한 일반적인 비영리 정보를 제공합니다. 특이한 건강 및 영양 상태를 보이는 아이들을 위해서는 전문적인 의료 상담이 필요할 것입니다.

본 자료집에는 고인이 된 호주 원주민과 토리스 해협 섬 원주민들의 사진이 포함될 수도 있다는 점을 독자들은 양지하시기 바랍니다.

본 자료집은 *영유아 급식 안내지침*(2012) 및 *호주 식생활 지침*(2013)을 반영하여 업데이트 되었습니다.

안내지침 및 권고 요약

건강한 식생활 안내지침

건강한 식생활 안내지침 1: 아기가 생후 약 6개월이 될 때까지는 적극적인 지원을 받으며 전적으로 모유수유를 하도록 권장합니다. 적어도 12개월 동안의 지속적인 모유수유, 그리고 엄마와 아기가 원하는 경우에는 더 긴 기간의 모유수유가 권장됩니다.

건강한 식생활 안내지침 2: 만일 유아가 모유수유를 받고 있지 않거나 부분적으로만 받거나 혹은 모유수유가 중단된 경우 12개월이 되기까지는 유아용 조제분유를 이용하십시오.

건강한 식생활 안내지침 3: 생후 약 6개월 정도에 고형 이유식을 먹이기 시작합니다.

건강한 식생활 안내지침 4: 아이들에게 제공하는 식품이 아이의 나이와 발육에 적합한지 확인하시고, 그리고 호주 식생활 지침(4페이지 참고)에 맞는 다양한 영양식을 포함시키십시오.

건강한 식생활 안내지침 5: 연령대에 적합한 젖음료에 추가하여 물을 공급하십시오. 전적으로 모유수유에만 의존하지 않는 생후 6개월 미만의 아기들에게는 유아용 조제분유에 추가하여 끓여서 식힌 물을 줄 수 있습니다.

건강한 식생활 안내지침 6: 식사시간을 긍정적이고, 편안하고, 사교적이 되도록 계획하십시오.

건강한 식생활 안내지침 7: 아이들이 긍정적인 식사 환경에서 다양한 종류와 질감의 음식을 먹어보도록 격려하십시오.

건강한 식생활 안내지침 8: 적절한 분량의 식사를 제공하시되 얼마만큼 먹을 지는 아이들이 스스로 결정하게 하십시오.

건강한 식생활 안내지침 9: 식사와 간식은 예측 가능한 간격을 두어 규칙적으로 제공하십시오.

건강한 식생활 안내지침 10: 준비 단계부터 소비에 이르기까지 식품을 안전하게 준비하도록 하십시오.

신체 활동 권고

권고: 유아들(출생부터 한 살까지)의 건강한 발달을 위해서는 신체 활동, 특히 안전한 환경에서 보호 감독을 받으며 하는 바닥놀이가 출생부터 장려되어야 합니다.

권고: 걸음마 단계의 아이들(1살부터 3살까지)과 취학연령 전 아이들(3살부터 5살까지)은 짧게 조금씩 신체적으로 활동적인 시간이 적어도 매일 총 세 시간은 되어야 합니다.

권고: 두 살 미만의 아이들은 텔레비전을 시청하거나 기타 전자매체(DVD, 컴퓨터 및 기타 전자게임)를 사용하면서 시간을 보내면 안됩니다.

권고: 두 살부터 다섯 살까지 아이들에게는 앉아서 텔레비전을 시청하거나 전자매체(DVD, 컴퓨터 및 기타 전자게임)를 사용하는 시간이 하루에 한 시간 미만으로 제한 되어야 합니다.

권고: 유아들, 걸음마 단계의 아이들 및 취학연령 전 아동들을 잠자는 시간 외에 한 번에 한 시간 이상 가만히 앉아있게 하거나 활동이 제약된 채로, 또는 비활동적인 채로 두면 안됩니다.



안전지침 및 권고 요약



호주 식생활 지침

지침1	건강 체중을 유지하기 위해 신체 활동을 활발히 하고 신체의 에너지 요구에 맞는 영양이 풍부한 음식과 음료의 적정량을 선택합니다. • 어린이와 청소년들은 정상적인 성장과 발달을 위해 반드시 영양이 충분한 식품을 섭취해야 합니다. 또한 매일 신체활동을 활발히 하고 정기적으로 성장 현황을 점검해야 합니다. • 노령자들은 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 근력과 건강 체중을 유지하는 데 도움이 되도록 활발한 신체 활동을 지속해야 합니다.
지침2	다음과 같은 5대 식품군에서 매일 다양한 종류의 풍부한 영양 식품을 즐기십시오. • 다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩 • 과일 • 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류 • 살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩 • 일반적으로 지방을 감량한 우유, 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품, (지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음). 물 많이 섭취



지침 3	포화 지방, 염분 첨가물, 설탕 첨가물 및 알코올을 함유한 식품의 섭취 제한 a. 포화 지방이 높은 식품 제한: 여러 비스킷, 케이크, 패스트리, 파이, 가공육, 상업용 햄버거, 튀긴 음식, 포테이토칩, 크리스피 및 여타 향신료 첨가 간식 등. - 버터, 크림, 요리용 마가린, 코코넛유, 팜유와 같이 포화지방을 중점적으로 포함하고 있는 고지방 음식을, 오일, 스프레드, 견과류 버터/페이스트, 아보카도와 같이 주로 다중불포화지방과 단일포화지방으로 이루어진 음식으로 대체. - 저지방 식단은 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. b. 염분 첨가물을 함유한 음식 및 음료의 섭취 제한. - 라벨을 읽고 비슷한 음식들 중에서 저염 식품을 선택합니다. - 조리 중 또는 식탁에서 음식에 소금을 더 뿌리지 않습니다. c. 설탕 첨가물이 들어간 식품과 음료 섭취 제한: 사탕류, 설탕 감미 청량음료 및 강장제, 과일 음료, 비타민 음료, 에너지 음료 및 스포츠 음료 등. d. 알코올을 마실 경우 섭취량 제한. 임산부, 임신을 계획하고 있는 여성, 수유모의 경우 알코올을 아예 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.
지침 4	수유 격려, 지지 및 홍보
지침 5	음식에 관심과 주의를 가짐. 음식을 안전하게 준비하고 저장.

© 호주 연방, 2013.

머리말

*Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood*에 수록된 안내서들과 부가자료들은 아동 건강 및 유아 전문가들이 호주정부의 보건 및 노령부와 협력하여 개발된 것입니다. 또한 본 자료집 개발 단계에서 주 및 준주 정부의 의견도 구하였습니다.

*Get Up & Grow*자료들은 다양한 유아 보육 기관에서 가족과 직원, 부모들이 사용할 수 있도록, 그리고 유아기 영양과 신체활동에 대한 일관적이고 전국적인 접근을 지원하기 위해서 기획되었습니다. 또한 유아 보육 기관들이 자료에 약속된 안내지침과 권고사항들을 적용할 때에는 주, 준주 혹은 연방의 규정에 명시된 다른 요건들도 충족할 필요가 있을 것입니다.

이 건강한 식생활과 신체 활동 자료들은 아이들에게 주안점을 둔 다음과 같은 핵심적인 보건 공문서 세 건에 기반을 두고 있습니다.

- *호주 식생활 지침(2013) 및 영유아 급식 안내지침(2012)*, 이 문서는 호주 영양 정책의 기초를 이룹니다(제4장: 권장 도서 참조)
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, 이 문서는 아동을 위한 신체 활동 정책과 실행을 지도하기 위해서 개발 되었습니다(요약본은‘2장: 신체 활동’후반부에서 찾아 볼 수 있음).

본 자료집은 호주의 풍부한 문화적, 종교적 다양성에 대한 인식 아래 개발되었습니다. 다양한 요구가 개발과정에 확실히 고려되도록 하기 위해서 각종 조사와 포커스 집단을





통해 호주 전역에 걸친 유아 교육 기관 직원과 부모, 관련 전문가, 부모들의 의견을 구하였습니다. 이러한 의견수렴 과정에는 다양한 사람들 즉, 도시 거주자들뿐만 아니라 지방이나 산간오지 거주자들, 문화적 언어적으로 다양한 배경을 가진 사람들, 원주민과 토리스 해협 섬 원주민의 배경을 가진 사람들, 장애아동을 돌보는 사람들이 참가하였습니다.

호주는 현재 증가하고 있는 과체중 및 비만 문제와 직면하고 있습니다. 본 자료집의 목적은 과체중과 비만 문제를 집중적으로 다루는 것이 아니고, 아이들의 건강한 생활 습관, 특히 아이들의 건강한 식생활과 신체활동 습관을 확립하는데 있습니다. 건강한 생활 습관의 확립은 최적의 성장을 촉진하고, 치아 건강과 같은 다른 건강 문제에도 대처하며, 아이들이 사회적, 신체적, 지적인 발달을 통해 잘 성장하도록 도모함으로써, 결과적으로 아이들의 체중문제 예방에도 기여하게 될 것입니다.

건강한 식생활 안내지침의 목적은 아이들에게 건강에 좋은 다양한 음식을 제공하도록 장려하는 것(음식이 보육 기관에서 제공하는 것이든지 혹은 가정에서 보내온 것이든지 간에)과 함께, 아이들 또한 자기 식욕에 따라 먹으며, 식품을 선택하고 즐기는



긍정적인 자세를 갖도록 장려하기 위한 것입니다. 신체 활동 권고사항의 목적은 놀이를 우선순위에 놓도록 지원하는 것과, 유아 보육 기관의 직원과 부모 및 가족들이 아이들에게 긍정적인 환경에서 놀 수 있는 기회를 자주 제공하도록 장려하기 위한 것입니다.

유아 보육 기관에서 근무하는 분들과 보육 기관의 가족들을 지원하기 위한 네 권의 책이 개발되었습니다.

- 관리자/책임자 책
- 직원 및 보모 책
- 아이들을 위한 요리
- 가족 책

관리자 및 책임자들은 보육 기관의 기획 및 설비, 건강한 식생활과 신체 활동의 방침 개발 및 검토, 그리고 직원 지원에 대한 책임을 맡습니다.

이 책은 다음과 같은 점에서 도움이 될 것입니다:

- 개략적인 안내지침들의 근거 이해
- 유아 보육 기관을 위한 건강한 식생활 및 신체활동 방침 개발
- 보모와 조리사를 포함한 직원들의 역할과 그들이 어떻게 아이들과 가족들의 건전한 습관을 지원할 수 있는지 이해.

관리자/책임자 책에는 각각의 자료집이 포함되어 있습니다. 또한 부모를 위한 팸플릿, 보육 기관을 위한 포스터 및 스티커, 11가지의 건강한 식생활 및 신체 활동 뉴스레터 삽입 전단 등의 추가 자료들도 있습니다. 뉴스레터 삽입 전단은 보육 기관의 뉴스레터에 쉽게 첨부될 수 있습니다.

관리자 및 책임자들은 유아 보육 기관에 있는 아이들의 발달 과정에서 핵심적인 역할을 수행합니다. 본 책에 담긴 정보는 아이들과 가족들의 성장과 발달을 장려하는 가이드 역할을 할 것입니다!

본 자료들은 2012년 1월 1일에 개시된 유아기 교육 및 보호를 위한 국가 품질 표준(National Quality Standard for Early Childhood Education and Care)을 통해서도 인정받은 바 있습니다. 국가 품질 표준의 제2 품질 영역은 어린이를 위한 프로그램에 건강한 식습관과 신체 활동이 포함되어 있도록 요구하며, 본 자료들은 해당 분야에서 이러한 요건을 준수할 수 있는 지침과 지원을 제공합니다.

이 자료들은 호주 원주민 공동체에 맞는 변형 버전으로 제공되며, 9개의 서로 다른 언어로도 번역되었습니다.



건강한 식생활 안내지침 1

아기가 생후 약 6개월이 될 때까지는 적극적인 지원을 받으며 전적으로 모유수유를 하도록 권장됩니다. 적어도 12개월 동안의 지속적인 모유수유, 그리고 어머니와 아기가 원하는 경우에는 더 긴 기간의 모유수유가 권장됩니다.

아기에게 모유수유는 음식을 접하는 첫 경험입니다. 모유는 생후 약 6개월 동안 아기에게 이상적이며 유일한 식품입니다. 아기가 처음 고형 이유식을 먹게 되는 생후 약 6개월이 될 때까지는 모유 수유를 하며, 모유 수유를 12개월 이상 하되 엄마와 아기가 원하는 경우에는 그보다 더 오래 하는 것을 권장합니다.

호주 식생활 지침의 4번째 지침은 '모유 수유의 격려, 지지, 및 홍보'입니다. 2010년 호주의 모유수유 시작률은 96%로 높지만 약 생후 6개월동안 모유수유에만 의존하는 유아의 비율은 고작 15%에 불과합니다.

모유의 좋은 점

모유수유는 신생아들에게 있어 최고의 건강 관리 첫 걸음입니다. 그렇기 때문에 생후 약 6개월이 될 때까지는 전적으로 모유수유를 하고, 그 이후에는 실질적으로 가능한 경우 이를 지속하는 것이 좋습니다. 모유수유를 막는 대부분의 어려움은 의료 관계자, 가족 및 지역사회 기관의 지지와 격려를 통해 극복할 수 있습니다.

모유수유는 아기에게 출생하면서부터 유익하며, 그 유익은 아이들이 성장하면서 계속 이어집니다. 또한 모유수유는 어머니에게도 유익합니다.



모유가 아기에게 좋은 점

모유수유가 아기에게 좋은 점은 다음과 같습니다:

- 모유는 아기의 발육 단계에 맞는 적절한 영양 성분을 담고 있습니다.
- 모유는 어린 아기를 질병, 특히 소화기와 호흡기 질환 및 중이염으로부터 지켜줍니다.
- 모유를 빠는 동작은 치아와 발성을 위한 구강과 턱의 형태 잡기와 준비에도 도움이 됩니다.



아기들이 성장하면서...

모유수유가 주는 건강상의 유익에 대한 수많은 연구가 이루어져 왔습니다. 대부분의 연구 및 그 결과는 전적인 모유수유 즉, 아기에게 생후 수개월간 모유만을 음식으로 제공하는 경우를 다룹니다. 유력한 연구결과에 따르면 모유수유는 소화기 감염, 호흡기 감염, 중이염 그리고 유아기의 저혈압과 비만 위험에서부터 아기를 지켜줍니다. 또 다른 연구는 모유수유가 천식, 천명, 습진을 감소시키며 지적인 발달과 운동 기능의 발달을 증진한다는 점을 시사합니다. 또한 모유수유가 크론병과 알레르기, 1형 당뇨병 그리고 백혈병의 발병 위험을 낮춘다는 점을 시사하는 연구도 있습니다. 모유수유의 장기적인 효과로는 2형 당뇨병과 체중문제(과체중과 비만)의 발생 위험 감소를 들 수 있습니다.

모유수유가 어머니에게 좋은 점

또한 모유수유의 중요한 유익에는 다음과 같이 어머니를 보호해주는 기능도 있습니다:

- 자궁이 임신하기 전의 크기로 수축되도록 돕습니다.
- 폐경기 이전 유방암과 난소암에 걸릴 위험성을 낮춥니다.
- 류마티스성 관절염으로부터 보호합니다.
- 임신 전의 체중으로 복귀하도록 돕습니다(모유수유 기간을 연장하는 경우)
- 2형 당뇨병에 걸릴 위험을 낮춥니다(모유수유 기간을 연장하는 경우).



새로운 부모와 모유수유 논의하기

많은 부모들이 유아 보육 기관에 아기를 예약하러 오는데, 아기가 출생한 후에 곧장 오거나 심지어 아기가 태어나기도 전에도 예약하러 옵니다. 이때가 어머니에게 모유수유가 심지어 짧은 기간일지라도 유익하며 모유수유를 하면서 일하는 것이 가능하다는 점을 알려줄 수 있는 좋은 기회입니다.

어머니에게 모유수유를 격려하는 몇 가지 조언은 다음과 같습니다:

- 어머니에게 보육 기관에서 어머니를 지원하기 위해서 무엇을 제공할 수 있는지 알려주십시오.
- 어머니가 필요한 경우 실제적인 도움을 어디서 받을 수 있는지 알려주십시오.
- 직장 복귀 이후에 모유수유를 계속하는 방법에 대한 사실적이고 실제적인 정보를 제공하십시오.

모유수유 역할 모델

다른 어머니의 성공적인 모유수유를 보는 것이 초보 어머니들에게는 격려가 됩니다. 직원과 보모들이 아기에게 모유수유를 계속한 다음 보육기관에 복직하도록 격려하십시오. 그들이 동의하면 그들이 모유수유를 하고 있다는 사실을 보육 기관 주위에 알리고 본인도 적극적으로 모유수유에 대해서 말할 수 있도록 격려하십시오. 모유수유에 관한 특정한 의문사항들은 전문가에게 문의해야 합니다.

모유수유와 직장 근무

어머니가 직장에 복귀해도 계속해서 아기에게 모유를 수유하는 것이 가능합니다. 대부분의 어머니들은 아기와 떨어져 있는 동안 아기에게 먹일 모유를 짜 둘 필요가 있을 것입니다. 어머니가 시간제로 일하거나 보육 기관과 매우 가까운 곳에서 일하는 경우에는 젖 먹이는 시간마다 아기에게 직접 수유할 수 있을 것입니다.

모유수유와 짜낸 모유

모유를 짜 놓으면 어머니가 멀리 나가 있는 동안에 젖병에 담아 둔 모유를 아기에게 공급할 수 있어서 어머니와 아기가 즐겁게 모유수유를 계속할 수 있습니다. 일단 모유수유가 안정되면 정기적으로 모유를 짜는 일이 흔히 더 쉬워집니다. 이때는 보통 아기의 연령이 대략 2개월에서 3개월일 때입니다. 하지만 이 시기 이전에도 어머니가 성공적으로 모유를 짜낼 수 있습니다.

직접수유와 젖병수유를 결합하여 아기에게 모유를 수유한다는 것은 보통 하루에 적어도 두 번 즉, 아침에 한 번 저녁 혹은 잠들 시간에 다시 한 번 직접 아기에게 수유한다는 뜻입니다. 직접 수유하는 시간 사이에 어머니는 나중에 이용하기 위해 안전하게 저장할 모유를 짤 수 있습니다.

어머니는 평소 모유를 수유하는 시간과 유사한 간격으로 모유를 짤 필요가 있습니다. 모유는 손이나 수동 유축기 또는 전동 유축기를 이용해 짤 수 있는데 복직하기 이전에 연습해둘 필요가 있습니다.

모유수유와 조제분유

어떤 어머니들은 아기에게 모유 공급하는 일과를 개발하고 지키는 것을 대단히 쉽게 생각합니다. 또 어떤 어머니들은 모유 공급을 계속 유지하는 것이 힘들다고 여길 수 있고, 혹은 모유를 줄 수 있는 시간을 조정할 수 없거나 시간적 여유가 없을 수도 있습니다.

아기가 더 자라서, 가령 6개월 전후가 되면, 모유수유 횟수가 줄어들지라도 많은 어머니들이 충분한 모유를 계속 공급할 수 있습니다. 또한 좀더 자란 많은 아기들이 낮 시간에는 조제분유로 대체하면서 모유수유 하는 것을 즐거워합니다. 만일 아기가 7, 8개월 혹은 그 이상이 되었으면 짜낸 모유와 조제분유를 젖병이나 컵으로 제공할 수 있습니다.

일부 어머니에게는 몇 번 안 되는 적은 횟수의 수유를 위해서 충분한 모유를 유지하는 것이 힘들 수 있습니다. 만일 어떤 어머니에게 모유가 충분치 않다면 모유 공급을 다시 증가시키기 위한 노력으로 당분간 더 자주 모유를 짤 필요가 있을 것입니다. 아니면 반대로 아기를 위한 모유수유 기간이 끝났다는 점을 받아들여야 할 것입니다.

모유수유 장소

어떤 어머니는 자기 아기를 유아 보육 기관에 맡기거나 찾아가는 시간에 수유하기를 원할 수 있습니다. 만일 직장이 근처에 있다면, 일부 어머니는 낮에 보육 기관으로 돌아와서 수유할 수 있습니다. 가끔 어떤 어머니는 자기 아기가 낮에 먹을 모유를 보육 기관에서 짤 필요가 있을 것입니다. 이렇게 보육 기관에서 짜내어 보관되는 모유에는 반드시 이름표를 붙여야 하고 적절히 보관되어야 합니다.

많은 어머니들이 공공장소에서 수유하는 것을 즐거워하는데, 모든 사람들이 이것을 받아들여야 합니다. 하지만 일부 어머니들은 수유할 때 조용하고 사적인 공간을 선호하는데 특히 모유 짜기를 할 때 그러합니다. 또한 아기가 쉽게 산만해 지는 경우 조용한 환경에서 수유를 더 잘 할 수 있습니다. 따라서 수유하는 어머니가 사용할 수 있는 조용하고 사적인 장소가 있어야 하고 그것에 대해 어머니들과 직원 및 부모들이 알고 있어야 합니다. 수유하는 장소에는 편안한 의자와 전동 유축기로 모유를 짜는 어머니들이 이용할 전원이 갖추어져야 합니다.



모유수유를 격려해주시요!

모유 수유 기간이 얼마가 되었든, 모유수유를 하는 어머니들은 그 노력에 대해 인정받고 높이 평가되어야 합니다. 조제분유로 바꾸는 어머니가 있다면, 그 어머니가 유아 보육 기관에 조제분유를 제공하는 방법에 관한 정보를 가지고 있는지 확인하십시오.

‘모유의 경우 안전한 관리가 특히 중요한데 이는 모유가 몸에서 나오는 액체이기 때문입니다.’

안전한 모유관리

다른 식품이나 음료와 마찬가지로 직원과 보모들이 안전한 모유 관리를 실천하는 것이 중요합니다. 모유의 경우 안전한 관리가 특히 중요한데 이는 모유가 몸에서 나오는 액체이기 때문입니다. 조심해야 할 점은 모유가 다른 음식 위로 옆질러지거나 흘러 들어가지 않게 해야 한다는 것과 어머니의 모유가 오로지 그 어머니의 아기에게만 공급되어야 한다는 것입니다.

이름표 붙이기와 보관

- 집에서는 모유를 멸균 젖병에 담아 냉장실의 가장 차가운 장소(5°C 이하)에 보관해야 하며, 3일간(72시간) 보관이 가능합니다.
- 우유는 냉장고의 냉동실에서 얼려서 -15°C에서는 최대 2주동안, -18°C 에는 3개월 (예: 분리형 냉동실) 그리고 -20°C (예: 냉동고)인 경우 6개월에서 12개월 보관할 수 있습니다.
- 보육 기관에 반입되는 모유는 **멸균된** 젖병(12쪽 박스 참조)에 담겨야 하고 얼음 팩이나 얼음 물병과 함께 **단열 용기**에 넣어서 운반되어야 합니다. 모유가 담긴 각각의 젖병에는 아래의 정보가 알아보기 쉽게 **이름표에 표기되어** 있어야 합니다.
 - 아이의 성명
 - 먹이는 날짜



아기를 위한 젖병 세척

젖병은 어떤 전염병도 옮기지 못하도록 멸균되고, 위생처리 되고, 살균될 필요가 있습니다. 여기에는 물에 삶거나, 전기 멸균 기구를 쓰거나, 화학 멸균제를 사용하거나 전자파 멸균기를 사용하는 등의 서로 다른 몇 가지 방법이 있습니다. 어느 방법을 선택하시든지 항상 지시사항을 조심스럽게 따르십시오.

모유수유 절차

어머니가 보내 온 모유를 해당 아기에게 바르게 수유하는 것이 매우 중요합니다. 어떤 아기에게 다른 어머니의 모유가 수유되는 것은 심각한 사고입니다.

직원들은 아래의 절차를 따라야만 합니다.

- 만일 보육 기관에 모유를 수유하는 아기가 두 명 이상이라면, **두 명의** 직원이 젖병에 붙어 있는 아기의 이름과 수유할 아기가 동일한지 확인할 필요가 있습니다. 또한 이 사실이 그 아기의 기록부에 표기되어야 합니다.
- 만일 어떤 아기에게 다른 어머니의 모유가 수유된 경우에는 보육 기관의 정해진 사고 처리 절차를 따라야 합니다. 여기에는 이 사고를 지방 정부 당국에 보고하는 것이 포함될 수도 있습니다. 또한 직원 및 보모는 아기의 어머니가 가정 의사나 아동 보건 간호사에게 연락하여 조언을 구하도록 요청해야 합니다.

‘어머니들은 모유수유를 격려 받고 지원 받으며, 그 기간이 짧더라도 모유수유가 유익하다는 것을 확신할 필요가 있습니다.’





모유수유 지원 방법

대부분의 어머니들은 모유수유가 아기를 먹이는 이상적인 선택이라는 것을 알고 있습니다. 하지만 어머니의 전체 가족이나 어머니의 생활에 중대한 문제들 역시 모유수유에 대한 결정에 영향을 미칩니다. 일부 어머니들은 모유수유를 하지 않기로 결정할 수도 있습니다. 많은 어머니들이 직장에 복귀하면 모유수유가 불가능해질 것이라고 염려합니다. 심지어 어떤 어머니들은 직장에 복귀하면 중단해야 하니까 처음부터 아예 모유수유를 하지 않기로 결정할 수도 있습니다.

어머니들은 모유수유를 격려 받고 지원 받으며, 그 기간이 짧더라도 모유수유가 유익하다는 것을 확신할 필요가 있습니다. 추가적인 정보와 도움이 필요한 어머니들에게 모유수유에 관한 실제적인 조언과 마찬가지로 사실적인 정보도 제공해 주십시오.

추가적인 모유수유 정보는 호주 모유수유협회에서 온라인 www.breastfeeding.asn.au 혹은 모유수유 상담전화 서비스 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)를 통해서 얻을 수 있습니다.



확인사항

- ❑ 유아 보육 기관에 처음이거나 예약하는 어머니들이 모유수유 정보를 제공받고 있다.
- ❑ 모유수유를 하고 있는 직원과 보모가 모유수유에 대한 격려와 지원을 받는다.
- ❑ 어머니들에게 그 양이나 기간에 관계없이 모유수유가 유익하며, 그들의 선택에 따른 지원을 받게 된다는 사실을 상기시킨다.
- ❑ 원하는 경우 생후 2년과 그 이후까지도 모유수유에 대한 지원을 받는다는 것을 어머니들이 안다.
- ❑ 어머니들이 아기에게 모유를 주던 횟수만큼 모유를 짜 필요가 있다는 것을 이해한다.
- ❑ 모유수유를 하거나 모유를 짜는 어머니들에게 안락하고 사적이며 전동 유축기를 위한 전원이 있는 장소가 제공된다.
- ❑ 모든 직원이나 보모 및 부모가 안전한 모유 관리를 실행하고 있다.
- ❑ 어머니는 아이에게 수유를 하는 동안 알코올을 섭취하지 않고 아이를 담배연기에 가까이 하지 않도록 노력해야 합니다.



유아용 조제분유



건강한 식생활 안내지침 2

만일 유아가 모유수유를 받고 있지 않거나 부분적으로만 받거나 혹은 모유수유가 중단된 경우, 12개월이 되기까지는 유아용 조제분유를 이용하십시오.

아기의 생후 12개월간은 유아용 조제분유가 모유수유에 대한 유일하고 안전한 대안입니다. 모유는 아기를 위한 최선의 선택입니다. 따라서 어머니가 모유와 조제분유를 함께 먹이거나 모유 대신에 조제분유를 먹이는 결정을 내리기 전에 모유수유의 좋은 점에 대해서 아는 것이 중요합니다.

만일 아기가 모유수유를 받고 있지 않거나 부분적으로 받고 있다면, 유아용 조제분유가 아기가 고형이유식을 시작할 때까지 섭취하는 유일한 식품이 되어야 합니다. 고형이유식을 시작하더라도 모유나 유아용 조제 분유를 계속 먹여야 하며 다른 음료는 아기가 12개월이 될 때까지 피해야 합니다.

유아용 조제분유

다양한 종류의 유아용 조제분유가 구매 가능합니다. 아기의 연령대에 적합한 조제분유를 분말의 양을 재도록 제공된 숟가락을 이용하여 제조사의 지시에 따라 깨끗한 환경에서 준비해야 합니다. 조제분유를 잘못 타서 먹이면 아기에게 탈수나 변비 혹은 심한 경우 영양실조의 원인이 될 수 있습니다. 유아용 조제분유에는 물 이외에 그 어떤 것도 첨가하지 마십시오. 유아용 시리얼이나 그밖에 다른 것을 첨가하면 아기가 수유하는 데 방해가 될 수 있습니다.

‘아기가 보통 생후 6개월 전후에 고형이유식을 시작하는 동안에도 모유와 조제분유를 여전히 계속해서 먹여야 합니다...’

부모는 말린 아기를 위해서 매일 미리 정량에 맞춘 조제분유뿐만 아니라 멸균된 젖병과 젖병꼭지도 보육 기관에 제공해야 합니다. 모든 젖병에는 날짜와 아기의 이름, 분유에 넣을 물의 양 등이 잘 보이게 적힌 이름표가 붙어 있어야 합니다. 조제분유를 타는 물은 주전자나 물통의 식수를 끓기 시작한 뒤 30초간 더 끓여서 준비해야 합니다(혹은, 자동 전기주전자의 경우에는 전원이 꺼질 때까지). 그런 다음 사용하기 전에 물을 식혀야 합니다. 유아용 조제분유는 항상 가능한 한 필요한 시간에 가장 가깝게 타야 합니다. 조제분유는 많이 타놓지 말고 먹일 때마다 따로따로 타는 것이 가장 안전합니다.

부모가 미리 끓여서 식힌 정확한 양의 물을 젖병에 담아서 가져오도록 하는 방법이 더 나을 수도 있습니다. 그렇게 하면 직원과 보모가 아기에게 먹이기 전에 직접 물을 끓이고 식힐 필요가 없기 때문입니다. 물 끓이는 기구의 물은 아기의 조제분유를 타는데 적합하지 않습니다. 일단 조제분유를 탔으면 사용할 때까지 냉장고에 보관해야 하며, 24시간이 지난 것은 버려야 합니다.

부모가 아기를 위해서 조제분유를 미리 타서 가져오는 것은 안전하지 않습니다. 조제분유를 타는 과정에서 죽지 않는 세균이 조제분유를

탄 후에 증식할 수 있는 작은 위험성도 피하기 위해서입니다.

조제분유를 고르게 데우고 아기의 화상 위험을 줄이기 위해서 젖병을 중탕으로 데우되 10분 이상을 넘기지 말아야 하고, 전자레인지에는 데우지 않아야 합니다.

아기가 먹고 있을 때는 항상 지켜보는 것이 아주 중요합니다. 돌보는 사람 없이 아기를 젖병과 함께 내버려 두거나 아기에게 젖병을 위로 치켜 세워주면 결코 안됩니다. 젖병을 위로 치켜 세워주면 아기를 질식이나 귓병에 걸릴 위험에 빠뜨리게 됩니다. 지켜보는 것 외에도 아기는 먹는 동안 부모나 돌보는 사람과 친밀한 상호작용을 통해서 유익을 얻습니다.

아기가 스스로 먹고 싶은 분유의 양을 정하도록 해주어야 합니다. 젖병의 분유를 다 먹도록 강요하면 안됩니다. 남긴 분유는 버려야 합니다. 나중에 먹이려고 냉장고에 보관하는 것도 안됩니다.

젖병과 젖병꼭지를 사용한 후에는 찬 물에 헹군 후에, 세척하고 멸균하도록 집으로 돌려보내야 합니다.





일반 우유

아기가 약 12개월이 되기까지는 일반 우유를 아기에게 주요 음료로 주면 안 됩니다. 소량의 일반 우유를 아기의 혼합 이유식에 넣을 수는 있습니다. 저지방 및 지방감량 우유는 2살 이하의 아이들에 주지 않는 것이 좋습니다.

확인사항

- 유아용 조제분유를 아기에게 먹이는 것은 생후 12개월 이내에 모유수유가 중단된 경우에 추천된다.
- 유아용 조제분유는 제조사의 지시에 따라 준비되며 깨끗하고 멸균된 젖병에 담아 제공된다.
- 유아용 조제분유는 가능한 한 먹이는 시간에 가깝게 준비한다.
- 유아용 조제분유의 준비 및 관리가 올바른 절차에 따라 시행된다.



고형이유식 시작

건강한 식생활 안내지침 3

약 6개월 정도에 고형 이유식을 주기 시작합니다.

모유나 조제분유는 출생 이후로 생후 6개월까지 아기가 필요로 하는 모든 영양분을 공급합니다. 생후 약 6개월부터는 아기에게 모유와 조제분유 외에도 적절한 영양분과 열량을 위한 고형이유식이 필요합니다.

모유나 조제분유에서 다양한 이유식 섭취로 옮겨가는 것이 긍정적인 경험이어야 합니다. 생애 초기의 음식 섭취 경험은 건강에 영향을 끼칠 뿐 아니라 이후의 음식에 대한 자세와 습관에도 영향을 미칩니다. 아기가 고형이유식을 시작하면서 배우는 능력 그리고 체험하는 새로운 맛과 질감은 장래의 식습관 및 음식 선호의 기반을 형성합니다.

고형이유식을 시작하는 시기

아기가 음식에 대해 관심을 보이는 것과 증가된 식욕은 아기가 고형이유식을 시작할 준비가 되었다는 신호입니다. 또한 아기가 조금만 도와주어도 똑바로 앉고, 머리와 목을 가눌 수 있는 것도 중요합니다. 대부분의 아기들은 생후 6개월 전후에 이유식을 시도할 준비가 되었다는 신호를 보이기 시작합니다.

아기 연령이 약 6개월이 되기 전까지는 고형 이유식을 시작하지 않도록 권장합니다

고형이유식이 시작되면서 흔히 모유수유는 감소하게 됩니다. 고형이유식을 일찍 시작하면 어머니가 젖의 분비량을 유지할 수 없게 될 가능성이 증가하게 되고 결과적으로 모유수유를 계속할 수 없게 될 것입니다.

**‘아기 연령이 약 6개월이 되기 전까지는
고형 이유식을 시작하지 않도록
권장합니다’**



고형이유식이 시작되고 있는 동안에도 직접 수유 혹은 젖병 수유가 계속되어야 합니다. 모유(그리고/혹은 모유를 줄 수 없는 경우 연령에 적합한 조제분유)는 아기가 약 12개월이 되기까지는 주요 젖음료로 남아 있어야 합니다.

생후 6개월이 훨씬 지날 때까지 고형이유식 시작을 늦추면 아기가 충분한 영양분을 섭취하지 못하게 되는 결과를 초래하고, 알레르기의 가능성을 증가시킬 수 있습니다. 아기들은 보통 7~8개월 전후에 새로운 이유식을 기꺼이 시도하려고 하는데, 이때가 다양한 이유식을 시작할 수 있는 좋은 시기입니다.

이상적으로 말하면, 적어도 아기의 생후 첫 1년간은 모유수유를 계속해야 합니다. 모유수유는 아기가 고형이유식을 시작하는 시기에 특히 중요합니다. 이는 모유가 아기에게 식품 알레르기가 생겨날 가능성을 감소시킬 수도 있기 때문입니다.

고형이유식을 시작하는 방법

고형이유식을 시작하는 목적:

- 현재 아기에게 있는 능력을 이용하여 아기가 먹기 위해 필요한 새로운 능력을 배우게 합니다.
- 새로운 맛을 기꺼이 받아들이려는 아기의 의지를 최대화합니다.

첫 이유식은 철분이 풍부한 식품들이 포함되어 있기만 하다면, 순서에 상관없이 아기에게 맞는 속도로 여러 음식을 시작해볼 수 있습니다. 음식의 순서나 가짓수는 중요하지 않습니다. 고형식을 천천히 시작할 필요는 없습니다.

아기의 첫 이유식으로 흔히 제공되는 식품으로는 철분강화 유아용 시리얼인데, 그 이유는 이 식품이 부드럽고 소량 혼합이 쉽고, 아기들에게 가장 필요한 영양분들을 추가로 제공하는 철분을 많이 제공하기 때문입니다. 시리얼에 미리 끓여서 식힌 물 또는 우유를 섞을 수 있습니다. 씹히는 질감이 유아의 발달 단계에 맞기만 하다면 순서에 상관없이 여러 음식을 시작해볼 수 있습니다. 이유식을 시작할 때에는 부드러운 것을 제공해야 합니다. 아기가 먹는 것에 잘 적응한 후에는 점차 다양한 질감과 농도를 가진 이유식이 도입될 수 있습니다. 이유식을 보육 기관에서 제공하는 경우에는 문화적, 종교적으로 적절한 이유식이 이용 가능한지 확인하십시오.

아기를 위한 이유식에 소금이나 설탕, 지방 또는 그 밖의 다른 조미료를 첨가할 필요는 없습니다. 수분이 필요한 경우에는 식수를 푸레로 만든 이유식에 첨가할 수 있습니다. 집에서든 가정보육원에서든 아기들 개개인을 위해서 각각의 이유식을 준비할 때는, 어머니의 모유나 부모가 준비한 미리 끓여서 식힌 물 또는 일반 우유를 아기의 식사에 첨가할 수 있습니다.

일부 가족들은 통조림이나 병에 든 이유식 혹은 냉동된 유아용 이유식 제공을 선택할 것입니다. 이러한 것들도 간편하기 때문에 때로는 유용할 수 있습니다. 아이들이 다양한 식품을 섭취하고 여러 가지 질감을 경험하도록 하기 위해서는 으깨고 저미고 찢어놓은 형태의 이유식을 제공하고 아기들의 먹는 능력 발달에 따라 손으로 먹는 이유식을 시작할 수 있습니다.

고형이유식을 시작하기 위해 부모와 협력하기

고형이유식을 시작할 즈음에 부모와 협력하십시오. 아기의 첫 이유식은 아기뿐만 아니라 부모에게도 대단히 중요한 일입니다. 가족의 견해를 듣고 상의하며 고형이유식 도입에 관한 최신 정보도 제공하십시오. 어떤 부모들은 고형이유식을 매우 일찍 시작하고 싶어할 수 있고 또 다른 부모들은 고형이유식을 시작하는 시기에 대한 조언을 필요로 할 것입니다. 일부 부모들은 그들의 문화 혹은 종교적 배경에 따른 확고한 견해를 가지고 있을 것입니다. 항상 부모들에게 어디에서 추가적인 정보를 얻을 수 있는지 알려주십시오.





단계	섭취할 수 있는 식품의 사례
첫 이유식(생후 약 6개월 정도)	철분 강화 시리얼(예 쌀), 야채(예, 콩류, 콩, 렌즈콩), 어류, 간, 육류 및 가금류, 조리한 일반 두부
생후 12 개월이 되기 전에 다른 영양식을 시작	조리야채 또는 생 야채(예, 당근, 감자, 토마토), 과일(예, 사과, 바나나, 멜론), 계란, 시리얼(예, 밀, 오트밀), 빵, 파스타, 견과류 페이스트, 한 입 크기 식빵 토스트 및 러스크, 그리고 지방을 제거하지 않은 치즈, 커스터드 및 요구르트 등의 유제품
생후 12개월~24개월	가족 음식 저온살균 전유

주의1: 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식을 야기할 수 있기 때문에 권장하지 않습니다

주의2: 보툴리누스 중독을 예방하기 위해 생후 12개월 미만의 유아에게는 꿀을 먹이지 않습니다.

견과류 및 여타 고형식

견과류, 씨앗류, 생 당근, 샐러리 줄기, 사과 조각과 같이 질식 위험이 높은 음식은 크기와 밀도 때문에 흡입하여 질식을 일으킬 우려가 높기 때문에 아기가 세 살이 될 때까지는 피해야 합니다. 그러나 견과류 페이스트나 스프레드는 생후 약 6개월부터 줘도 좋습니다.

컵을 사용하여 마시는 단계로 진행하기

아기들은 어린 연령대부터 컵을 사용하는 법을 배울 수 있으며, 보통 7개월 전후가 되면 시도할 준비가 됩니다. 모유를 먹는 아기들은 흔히 모유수유를 계속하면서 젖병 단계를 건너 뛰고 곧장 컵으로 마시는 단계로 진행하는 반면에, 어떤 아기들은 젖병으로 먹는 단계에서 컵으로 먹는 단계로 진행할 것입니다.

만일 어머니가 짜둔 모유가 있고 젖병을 사용하지 않기로 결정했다면, 모유를 아기에게 컵으로 줄 수 있습니다. 생후 6개월이 지나면 미리 끓여서 식힌 물을 젖병이나 컵에 담아서 추가음료로 제공할 수 있습니다.

생후 6개월 이후에는 가끔 물을 젖병에 담아서 주기도 하지만 컵을 사용하는 것이 가장 좋습니다. 대략 12개월에서 15개월 사이의 연령대가 되면 대부분의 아기들은 자기의 갈증을 해소할 만큼 컵을 충분히 잘 다룰 수 있고 젖병 사용을 중단할 수 있습니다. 생후 2살로 접어들 때까지도 젖병을 계속 사용하는 아기들은 많은 우유를 마시게 되어, 다른 음식에 대한 식욕이 감퇴될 것입니다. 그렇게 되면 아기가 철분 결핍이 될 가능성이 증가합니다. 젖병 사용을 중단하는 것이 부모들에게는 종종 힘들 수 있으니 이 문제를 부모들과 의논하고 추가적인 조언을 얻도록 권하십시오.

아기들에게는 강장음료, 청량음료, 과일주스와 같은 단 음료 혹은 기타 차나 커피와 같은 음료가 필요하지 않습니다. 이러한 음식들은 생후 12개월 미만의 유아에게는 필요하지 않으며 권장되지 않습니다. 단 음료는 영양가 있는 식품에 대한 식욕을 감소시키고 충치의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 아기들에게는 모유와 유아용 조제분유가 적절합니다.

아기들의 질식 위험

아기들의 질식 위험에 관해서는 직원과 부모들이 방심하지 않는 것이 중요합니다. 아기들은 아직 먹는 능력을 배우는 중이며 치아가 없거나 몇 개만 있을 뿐 단단한 음식을 씹을 어금니(뒤에 있는 치아)도 없고, 기도(숨통)가 작아서 이 연령대에는 기도가 쉽게 막힐 수 있습니다. 아기들이 먹을 때는 앉아야 하며 또 먹고 있는 동안에는 누군가가 지켜보아야 한다는 점이 중요합니다.

아기들이 먹는 것을 배울 때 기침하거나 음식을 입 밖으로 뱉어내면서 ‘구역질’하는 것은 흔한 일입니다. 이것은 질식과는 다른 것이며 걱정할 것 없습니다. 하지만 호흡을 막는 질식은 의학적으로 위급한 상황입니다.

질식할 위험을 줄이기 위해서는:

- 어린아이들이 먹고 있을 때는 언제든지 지켜보십시오.
- 아기를 젖병과 함께 아기용 침대 속이나 침대에 두는 것을 피하십시오.
- 아기의 젖병을 추켜 세워주지 마십시오.
- 고형이유식을 제공하기 전에 아기가 발육상으로 준비되어 있는지 확인하십시오.
- 먹일 때는 아기가 깨어서 의식이 분명한지 확인하십시오.
- 아이를 강압적으로 먹게 하지 마십시오.
- 적절한 질감을 가진 이유식을 제공하십시오. 부드럽고 연한 이유식부터 시작하고 그 다음에 더 다양한 맛과 질감이 있는 식품으로 진행하십시오.
- 사과나 당근 같은 단단한 과일이나 야채는 갈거나 익히거나 으깨십시오.
- 단단한 생과일과 야채 조각, 견과류, 팝콘, 콘칩, 그 밖의 단단하고, 작고, 둥글고, 또는 끈적끈적한 고형 이유식을 절대 아기에게 주지 마십시오.



특별한 급식이 필요합니다.

급식에 영향을 미치는 장애와 유아 질병 및 외과 수술이 고형이유식을 시작하는 연령에도 영향을 줄 수 있습니다. 게다가 어떤 아기는 고형이유식을 받아들이고 다양한 식품을 증진시키는 과정이 더딜 수도 있습니다.

특별히 이런 경우에는 부모와 긴밀하게 협력하는 것이 중요합니다. 부모가 이미 전문가나 보건 종사자와 함께 어떤 구체적인 계획을 마련했는지 알아보는 것도 대단히 중요합니다. 가족의 주치의나 공인 영양사로부터 추가적인 정보와 조언을 얻는 것이 유익할 것입니다.



확인사항

- ❑ 부모와 협력하여 아기가 보이는 신호와 아기의 특별한 요구를 고려하면서 고형이유식의 시작을 의논하고 결정한다.
- ❑ 적절한 경우, 생후 약 6개월 전후부터 아기에게 알맞은 고형이유식이 제공되기 시작한다.
- ❑ 보호감독을 통해서 아기들의 질식 위험이 최소화 된다. 아기들을 돌보는 사람 없이 절벽과 함께 혼자 내버려두지 않으며, 항상 알맞은 질감의 이유식이 제공된다.
- ❑ 직원 및 보모 그리고 부모에게 모유수유나 조제분유로부터 다양한 이유식으로 진행하는 것이 아기에게 긍정적인 체험이며 장기적인 식생활 방식에 영향을 끼치게 된다는 사실을 상기시켜준다.

가족 식품

유아기에 이루어지는 활발한 성장과 발달을 위해서는 적절한 영양섭취가 반드시 필요합니다. 좋은 식습관과 균형이 잘 잡힌 식단은 아이들의 건강과 복지를 지원하고 질병의 위험을 최소화합니다. 어린 시절에 형성된 식습관이 일생에 걸쳐 영향을 미치는 경우가 많습니다.

어린 시절의 건강한 식생활은 건강 유해 요소를 최소화 시키며 일생에 걸쳐 건강을 증진시킵니다. 비만이나 암, 심장질환 및 당뇨병과 같은 많은 성인병의 발병원인이 유아기의 열악한 영양섭취 습관일 수 있습니다.

2007년 호주 전국 어린이 영양섭취 및 신체 활동 조사는 권장된 분량의 야채를 먹고 있는 어린아이들이 25퍼센트 미만에 지나지 않는다는 사실을 확인하였습니다. 어린아이들의 영양섭취를 개선할 여지가 상당히 큼니다.

유아 보육 기관에서의 경험은 어린아이들의 식생활 습관과 영양섭취에 영향을 끼칠 수 있습니다. 부모와 가족들과 협력하여 아이들을 위한 건강한 식생활을 지원하고 장려하십시오. 여러분의 보육 기관이 아이들에게 식사와 간식을 제공하든 부모들이 보내오든, 여러분에게는 아이들에게 좋은 식습관을 갖도록 격려할 수 있는 많은 기회가 있습니다.



**‘어린 시절의
건강한 식생활은 건강
유해 요소를 최소화 시키며
일생에 걸쳐 건강을 증진시킵니다.’**



한 살부터 다섯 살까지 아이를 위한 건강한 식단의 핵심 성분

건강한 식생활 안내지침 4

아이들에게 제공하는 식품이 아이의 나이와 발육에 적합한지 확인하시고, **호주 식생활 지침(4쪽 참조)**에 맞는 다양한 영양식품을 포함시키십시오.

기초식품군에 속한 식품들은 생활과 성장을 위해 반드시 필요한 영양분을 제공합니다. 또한 이런 식품들을 ‘매일 식품’이라고도 합니다. 이 식품들이 이루는 각각의 식품군이 다양한 영양분을 공급하며, 신체의 기능을 도와주는 다양한 역할을 수행합니다. 특별히 야채와 콩 종류 및 과일은 질병으로부터 몸을 보호하며 건강한 식단에 반드시 필요합니다.

식사와 간식을 보육 기관에서 제공하든 아이들이 집에서 가져오든, 모든 아이들이 매일 기초식품군에 속한 다양한 식품을 먹는지 확인하십시오.

반면 ‘기호성 선택식품(32쪽 참조)’은 영양소가 거의 없으며 건강을 위해서 필수적인 것도 아닙니다. 기호성 선택식품을 많이 먹는 것은 건강에 좋지 않으며 과체중 및 비만과도 연결됩니다. 연구에 따르면 과체중이나 비만한 아이들은 성인이 되어서도 과체중이나 비만이 될 가능성이 크며, 이로 인해 만성 질환의 위험이 높아질 수 있습니다. 어린 시절의 건강한 체중이 장래의 이러한 위험성을 감소시킵니다.

물은 생활을 위해서 반드시 필요하며 매일 마시는 주요 음료가 되어야 합니다. 특히 어린아이들은 갈증과 탈수 위험이 있기 때문에 언제든지 물을 마시러 갈 수 있어야 합니다.



기초 식품군

균형 잡힌 식단은 아이의 성장과 발달 및 전반적인 건강에 필요한 모든 필수 영양분을 제공합니다. 균형 잡힌 식단은 각각의 식품군에 속한 다양한 식품을 포함하고 여러 가지 질감과 맛을 제공하는 식단입니다.

기초 식품군은 아래와 같습니다:

- 야채와 콩 종류
- 과일
- 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류
- 살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩
- 일반적으로 지방을 감량한 우유(지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음), 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품

빵, 시리얼, 쌀, 파스타 및 기타 곡물

핵심 성분: 탄수화물

탄수화물은 열량의 좋은 공급원이며 균형 잡힌 식단에서 중요한 역할을 합니다. 탄수화물 식품에는 빵, 쌀, 파스타, 면 및 기타 곡물로 만든 식품들이 포함됩니다.

이 식품군에서 최선의 선택은 통밀 빵과 통곡물 빵, 아침식사용 시리얼,オート밀과 일반 밀가루로 만든 마른 비스킷 등과 같이 덜 가공된 제품들입니다. 기타 좋은 선택으로는 현미와 쿠스쿠스, 통곡물 파스타, 폴렌타 등을 들 수 있습니다.

야채와 콩 종류

핵심 성분: 비타민과 무기질

콩 종류를 포함한 야채는 식단에 비타민과 무기질 그리고 섬유질을 공급합니다. 야채와 콩 종류의 적절한 섭취는 건강한 체중의 유지와 연계되어 있으며 심장 질환과 당뇨병 및 몇 가지 종류의 암 발병 가능성을 감소시킵니다.

아이들의 식사와 간식에 매일 다양한 야채를 공급해주어야 합니다.





과일

핵심 성분: 비타민과 무기질

과일은 비타민과 무기질, 섬유질의 좋은 공급원입니다. 또한 과일을 먹는 것은 건강한 체중의 유지와 연계되어 있으며 심장 질환과 당뇨병 및 몇 가지 종류의 암 발병 가능성을 감소시킵니다. 아이들의 식사와 간식에 매일 과일을 포함시켜야 합니다.

우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 그 대체식품

핵심 성분: 칼슘과 단백질

칼슘은 아이들의 뼈 발달에 필수적인 무기질입니다. 건강한 뼈와 치아 발달을 위해서는 적당량의 칼슘이 필요합니다. 흰우유와 그 밖의 치즈 및 요구르트 같은 유제품은 칼슘의 주요 공급원입니다. 또한 이 식품들은 아이들의 성장을 위해 중요한 단백질도 공급합니다.

일반우유는 생후 12개월 미만의 아기들에게 주요 음료로 주어서는 안 됩니다. 그러나 아침 식사시간용 시리얼에 우유를 조금 넣어 주거나, 요구르트, 커스터드, 치즈 등과 같은 기타 유제품들은 줄 수 있습니다. 전지우유는 1살에서 2살 사이의 아이들에게 권장되며 저지방우유는 2살 이상의 아이들에게 적합합니다. 만약 아이들이 일반우유 혹은 일반우유 제품을 마시지 않는다면 칼슘이 강화된 두유를 대신 마실 수 있습니다. 쌀이나 오트밀로 만든 우유는 칼슘이 풍부하거나 지방이 제거되지 않은 경우 12개월 이상의 아이에게 줄 수 있습니다. 이러한 우유를 주기 전에 건강 전문가와 상의하는 것을 권장합니다.



‘균형 잡힌 식단은 아이의 성장과 발달 및 전반적인 건강에 필요한 모든 필수 영양분을 제공합니다.’

살코기, 생선, 가금의 고기, 계란, 견과류 및 콩 종류

핵심 성분: 단백질과 아연 및 철분

단백질은 근육의 조직과 기능 그리고 기타 조직을 위해서 중요하며 특히 어린아이의 성장을 위해서 중요합니다. 단백질은 고기, 생선, 가금의 고기 같은 동물성 제품에서 찾을 수 있으며 또한 시리얼과 콩 종류와 같은 식물성 제품에서도 발견됩니다.

철분은 성장과 몸 전체에 걸친 산소의 운반을 위해서 필수적이며 주로 고기와 생선, 닭고기에서 발견됩니다. 붉은색 고기와 생선 및 닭고기는 몸에 즉시 흡수되는 헴철분을 공급합니다.

계란과 식물로 만든 식품(콩 종류 포함), 녹색 잎을 가진 야채와 일부 아침식사용 시리얼 또한 철분을 공급합니다. 이런 식품에 든 철분의 형태는 헴철분이 아니며 몸에 쉽게 흡수되지 않습니다. 비타민 C가 비헴철분의 체내 흡수를 돕기 때문에 아이들이 이런 식품을 포함한 식사와 간식을 먹을 때에는 비타민 C가 풍부한 식품을 먹는 것이 중요합니다. 비타민 C가 풍부한 식품으로는 녹색 잎을 가진 야채와 토마토 및 감귤류가 있습니다.



‘단백질은 근육의 조직과 기능 그리고 기타 조직을 위해서 중요하며 특히 어린아이의 성장을 위해서 중요합니다...’



채식주의자와 절대 채식주의자의 식생활

채식주의 가정들은 보통 고기, 가금의 고기, 생선 등과 같은 동물성 제품을 피합니다. 그들은 일부 동물관련 제품 즉, 계란 종류, 우유, 치즈, 요구르트 등은 여전히 먹을 수도 있습니다.

채식주의자들은 다양한 콩 종류와 견과류, 알곡 및 곡물로 만든 식품을 섭취할 필요가 있는데 이는 채식주의자가 아니라면 고기와 가금의 고기, 생선이 공급해주었을 영양분을 얻기 위해서입니다. 견과류 및 알곡은 어린아이들에게 잠재적인 질식 위험이 될 수 있으니 이런 식품을 제공할 때는 조심해야 합니다.

절대 채식주의자들은 전형적으로 동물로부터 나오는 식품은 어느 것도 섭취하지 않습니다. 절대 채식주의의 식단으로 아이들이 필요로 하는 영양분을 모두 충족시키는 것은 대단히 어렵습니다. 영양분을 충분히 공급하기 위해서 필요한 음식의 양이 아이들이 먹기에는 너무 많아지는 것이 부분적인 이유입니다. 절대 채식주의의 식단을 따르는 가정에서는 아이들을 위해서 세심하게 식단을 짜야만 합니다. 보육 기관에서 절대 채식주의의 식단을 따르는 식사와 간식을 제공하는 것이 힘들 수 있습니다. 절대 채식주의 가정은 더 자세한 정보를 위해서 공인 영양사를 소개받아야 할 수도 있습니다.

지방에 관한 메모

지방 또한 균형 잡힌 식단에서 한가지 역할을 합니다. 지방이 성장과 발육에 필요한 열량과 지방산을 공급하기 때문입니다. 모든 기초식품군의 식품이 들어있는 균형 잡힌 식단에는 살코기와 생선, 통곡물 시리얼, 야채 등을 통해서 적당량의 지방과 필수 지방산이 포함될 것입니다.

2 살 미만의 어린 아이는 지방감량 우유를 먹어서는 안 됩니다. 2 살 이상의 아이들에게는 저지방 우유가 적절합니다. 어린 아이들에게 특별 저지방 제품을 주어서는 안 됩니다.

살코기와 껍질을 제거한 닭고기를 먹고, 튀긴 음식은 피하고, 첨가되는 지방식품(예: 마가린, 크림)을 조금만 사용하는 것이 아이들의 식단에 지나치게 많은 지방이 포함되지 않도록 하는 좋은 방법입니다.

‘기호성 선택식품’의 위치

‘기호성 선택식품’은 기초식품군에 포함되지 않습니다. 기호성 선택식품은 칼로리가 높으며 포화지방, 설탕 첨가물 및/또는 소금 첨가물들이 다량 함유되어 있습니다. 이런 것들은 보통 극히 적은 영양분을 지니고 있으며 흔히 가공되고 포장되어 나옵니다. 기호성 선택식품을 지나치게 자주 먹으면 과도한 양의 지방이나 설탕 혹은 소금이 식단에 포함되어 나쁜 식생활 습관이 형성되거나 건강이 나빠질 수 있습니다.

기호성 선택식품의 예는 아래와 같습니다:

- 초콜릿과 과자
- 단 비스킷과 칩 과자, 고지방의 짭짤한 비스킷
- 튀긴 식품
- 파이, 소시지롤, 고기파이와 같은 가루반죽 식품
- 즉석 식품과 테이크아웃 식품
- 케익과 아이스 크림
- 청량음료, 과일 음료, 강장제, 스포츠 음료, 에너지 음료, 향 첨가 우유 및 향 첨가 탄산수.

아이들의 기호성 선택식품 섭취를 제한하고, 이러한 식품들을 상이나 보상으로, 혹은 위로하기 위한 식품으로 제공하는 것을 피하십시오. 건강한 식생활 습관을 아이들에게 장려하는 일은 부모와 직원 및 보모가 협력할 때 그 성공 가능성이 더 높아집니다. 직원과 보모는 아이들에게 매일 식품과 기호성 선택식품의 차이를 가르칠 기회를 만들 수 있습니다.



보육 기관에서 제공하는 식품

많은 보육 기관들이 기관에서 제공하는 식사와 간식을 통해서 아이들의 일일 영양 섭취량의 상당 부분을 공급합니다.

건전한 메뉴 계획은 매 끼니의 식사와 간식에 기초식품군에 속한 식품들을 편입시키고 기호성 선택식품을 포함하지 않는 것입니다.

다양한 문화에서 온 다양한 식품을 편입시키면 모든 사람의 경험이 풍요롭게 됩니다. 가족들은 아이들을 위한 기회를 마련하는데 참여할 수 있으며 직원과 보모는 다양한 음식과 관습을 배우고 존중할 수 있습니다.

가정에서 보내오는 식품

부모들에게 기초식품군에 속한 식품을 매일 아이들의 간식 및 도시락에 넣어 공급하도록 지원하십시오. 보육 기관은 건강한 식생활에 대한 방침을 가지고 있어야 합니다. 이 방침을 통해서 아이들이 매일 자기의 이름표를 붙인 투명한 물병을 가져오게 할 뿐 아니라 과일과 야채 및 영양이 풍부한 식품을 공급하도록 부모들을 격려할 수 있습니다. 가족들과 직원 혹은 보모들은 건강에 좋은 조리법과 아이디어를 서로 교환할 수 있습니다.

종교적, 문화적 관습

아이들 및 가족들과 일하는 모든 사람들은 가정의 가치관과 생활 습관을 존중하고 배려해야 합니다. 음식 및 식사를 계획하고 준비하고 상의할 때 문화적, 종교적 신념들이 존중되어야 합니다.

일부 가정이나 보육 기관에서는 가령 유대교의 코쉐나 이슬람의 할랄처럼 식습관을 좌우하는 종교적, 문화적 신조를 따를 것입니다. 앞에서 서술한 영양섭취 안내지침들은 특별한 종교적, 문화적 식생활 습관을 따르는 기관에서도 여전히 중요합니다. 특별한 관습을 따르는 가족들과 개별적으로 그들의 아이들에게 음식을 제공하는 가장 좋은 방법에 관해 상의하면 서로 공감할 수 있는 결과를 도출하게 될 것 있습니다. 그 방법은 아이의 가족이 집에서 음식을 보내오는 것일 수도 있고, 특정한 식품을 포함시키거나 배제할 수 있다는 점에 대한 동의일 수도 있습니다. 가족들과 직원 및 보모들이 동일한 언어를 사용하지 않는 경우 통역사를 이용하면 의사소통을 더 잘 할 수 있을 것입니다.

건강한 식생활 안내지침 5

연령대에 적합한 젖음료에 추가하여 물을 공급하십시오. 전적으로 모유수유에만 의존하지 않는 생후 6개월 미만의 아기들에게는 유아용 조제분유에 추가하여 끓여서 식힌 물을 줄 수 있습니다.

물은 영양분의 소화와 흡수 및 노폐물의 배설 등을 포함하여 여러 가지 중요한 신체 기능을 위해서 반드시 필요합니다. 물은 체중의 50 내지 80퍼센트를 차지합니다. 특히 어린 아이들에게는 탈수의 위험이 있습니다.

수분 공급을 유지하려면, 걸음마 단계의 아이들은 하루에 약 1리터, 취학연령 전 아동들은 하루에 약 1.2 리터 정도의 수분을 섭취할 필요가 있습니다.

전적으로 모유수유에만 의존하지 않는 생후 6개월 미만의 아기들에게는 끓여서 식힌 물을 줄 수 있습니다. 6개월부터 12개월까지는 끓여서 식힌 물이 모유와 조제분유를 보충합니다. 1살에서 5살까지의 아이들에게는 물과 일반우유가 주요 음료로 제공되어야 합니다. 아이들은 낮 시간에 언제든지 물을 마시러 갈 수 있어야 합니다. 아이들을 위해서 이용 가능한 장소에 깨끗하고 안전한 식수를 준비해 두십시오. 보통 병에 든 생수를 구매하실 필요는 없습니다. 아이들이 언제든지 마실 수 있어야 하며 흰우유는 식사 및 간식 시간에 제공되어야 합니다. 흰우유를 지나치게 많이 주지 않도록 주의하셔야 하는데 특히 식사시간 직전에 주의하는 것이 중요합니다. 왜냐하면 아이들이 우유로 쉽게 배가 불러서 식사시간에는 배가 고프지 않을 수 있기 때문입니다. 한 살 전후부터 아이들은 매일 약 500ml의 우유를 필요로 합니다. 여기에는 아이들이 보육 기관과 집에서 마시는 우유가 포함됩니다.

단 음료는 많은 영양분을 공급하지 않으며,

아이들을 배부르게 하여 건강에 더 좋은 음식에 대한 식욕을 감퇴시키기 때문에 건강한 식생활의 일부가 아닙니다. 어린아이들은 조기에 단 음료를 접하게 되면 그것을 더 기대하는 경향이 있습니다. 또한 단 음료는 충치의 원인이 될 수도 있으며 단 음료와 아이들의 과도한 체중 증가 사이에는 긴밀한 연관이 있습니다. 단 음료에는 청량음료(인공적으로 달게 만든 음료 포함), 감미료 첨가 생수, 스포츠 음료, 감미료 첨가 우유, 강장음료, 과일음료, 과일주스 등이 포함됩니다. 이 중 어느 것도 보육 기관에서 제공하면 안됩니다.

식사와 간식을 줄 때마다 물을 공급해 주시고 아이들이 온종일 언제든지 물을 마실 수 있도록 해주십시오. 연령대가 높은 아이들은 식사와 간식 시간에 식탁에 놓인 통에서 물이나 흰우유를 스스로 따라 마실 수 있습니다. 다른 시간에는 모든 아이들이 각자의 이름이 쓰인 투명한 물병을 이용할 수 있어야 합니다. 투명한 물병을 사용하면 직원과 보모가 그 속에 들어 있는 것이 물인지 단 음료인지 확인할 수 있습니다.

또한 아이들에게 건강한 식생활의 모범이 되기 위해서는 모든 직원과 보모들도 물병을 가지고 있고 영양분 있는 음식을 먹는 것이 중요합니다.



건강한 식생활 안내지침 6

식사시간을 긍정적이고, 편안하고, 사교적이 되도록 계획하십시오.

유아 보육 기관은 어린아이들에게 건강한 식생활 습관을 증진하는 핵심 역할을 수행합니다. 아이들은 자기와 가까운 어른들의 신호에 민감합니다. 그래서 음식을 보상이나 협박의 수단으로 이용하거나 아이들이 먹는 음식의 분량에 간섭하거나 먹는 것, 신체사이즈나 체형에 대한 비판적인 언급은 식생활 습관에 장기적으로 부정적인 영향을 끼칠 것입니다.

식사를 위한 환경

식사 및 간식시간은 아이들에게 좋은 식생활 습관을 형성하고, 즐겁게 먹으면서, 영양분과 다양한 음식들에 관해 배울 수 있는 기회를 제공합니다. 또한 식사시간은 사회적인 상호작용을 하기 위해서도 중요한 시간입니다. 직원과 부모들은 이 시간을 아이들과 대화하며 아이들 상호간에 대화를 증진하고 영양분과 건강한 식생활에 관한 정보를 나누는 시간으로 활용해야 합니다. 또한 아이들은 어른 및 동료들과 대화를 나누면서 언어 및 의사소통능력을 발달시킬 수 있습니다.

긍정적인 식사시간을 위한 장소를 준비하십시오. 아이들은 식사 및 간식시간에 항상 앉아야 합니다. 아이들이 놀이 용품을 치우고 식탁 차리는 일을 돕도록 격려하십시오. 또한 식탁보와 식탁갈개를 사용하는 것도 식사시간을 좀 더 특별하게 만들 수 있습니다.

식사 및 간식시간에 약간 어지럽히는 것은 예상해야 합니다. 그리고 아이들이 어릴수록 더 어지럽히게 됩니다. 직원과 부모는 아이들이 음식을 탐색하는 과정에서 나오는 어쩔 수 없는 어지럽힘에 대해서 부정적으로 반응하면 안됩니다. 하지만 음식을 가지고 장난치는 것, 가령 음식을 던진다거나 뱉는 행동을 허용해선 안됩니다. 어린아이들이 손으로 집어 먹는 것은 허용되어야 하며, 특히 취식도구 사용법을 익히고 있는 경우에는 더욱 그러합니다.

일부 아이들은 특정 음식을 거부하거나 혹은 간혹 여러 음식을 거부합니다. 이런 일이 식사시간에 스트레스나 근심거리가 되면 안됩니다. 아이들은 긍정적인 방법으로 음식을 먹어보도록 격려 받을 수는 있지만 먹도록 강요 당하거나 억압받아서 결코 안됩니다. 어린아이들은 먹을 때 약간의 도움이 필요할 수 있지만, 그것도 어디까지나 그들이 여전히 배가 고픈 경우입니다.

식품의 적절한 이용

어떤 경우에도 직원이나 보모는 행동에 대한 보상 혹은 벌칙으로서 식품을 이용하거나 금지해서는 안됩니다. 아이들이 어른에게서 필요로 하는 것은 칭찬과 격려입니다. 또한 아이를 위로하기 위해서 식품을 이용하는 것은 불건전한 식생활 습관과 위로 받기 위해 음식에 의존하는 습관의 원인이 될 수 있습니다.

아이들과 신체이미지

아이들은 음식을 건강한 몸을 위해서 중요하고 유용한 것으로 보는 시각을 배워야 합니다. 그리고 체중이나 체형에 지나치게 초점을 맞추면 안됩니다. 직원과 보모는 음식에 대한 대화가 긍정적이고 음식의 맛과 모양, 색깔, 다양성뿐만 아니라 영양 식품 건강에 좋은 점 등에 초점이 맞추어지도록 해야 합니다. 특정 음식에 대해 ‘좋은 음식’ 혹은 ‘나쁜 음식’이라는 낙인을 찍지 않는 것도 중요합니다.

감량식단이나 감량식 먹기, 음식 제한하기에 대한 대화는 유익하지 않습니다. 부모가 의료전문가의 감독 아래 이루어지는 것이라고 알리지 않는 한 아이들이 감량식을 하거나 제한된 음식만 섭취하는 것은 적절하지 않습니다.

유아 보육 기관의 직원과 보모는 아이들이 할 수 있는 것들을 격려하고 칭찬하며, 아이들이 체중에 대해 언급하거나 체중과 아이의 가치를 연결시키지 못하게 함으로써 긍정적인 신체이미지를 갖도록 도울 수 있습니다. 또한 이것은 아이를 돌보는 사람에게도 적용되어서 돌보는 사람은 자기의 체형 혹은 체중에 대해 부정적인 방식으로 말하는 것을 삼가해야 합니다.

건강한 식생활 안내지침 7

아이들이 긍정적인 식사 환경에서 다양한 종류와 질감의 음식을 먹어보도록 격려하십시오.

유년기는 다양한 음식을 경험하고 식습관과 선호음식을 형성하는 중요한 기간입니다. 아이들이 유년시절에 접해보는 음식이 다양하면 다양할수록 성인이 되어서도 다양한 음식을 즐기게 될 가능성이 더 높습니다. 더욱 다양한 음식을 식단에 포함시키는 성인들이 더욱 건강하며 또한 당뇨병이나 심장병과 같은 성인병에 대한 저항력도 증가하는 경향이 있습니다.



음식의 다양성

식사시간은 아이들이 새롭고 다양한 음식을 맛보는 안전한 환경을 제공해야 합니다. 다양한 맛과 질감을 제공하여 구미가 당기게 하는 식사는 아이들이 여러 가지의 다채로운 음식을 경험하며 친숙해지도록 해줍니다. 친숙한 음식과 함께 질감과 풍미와 색깔이 다양한 새로운 음식을 정기적으로 제공하면 아이들은 음식 섭취에 고무될 것입니다. 새로운 음식을 아이들이 처음 몇 번은 먹어보지 않을지라도 계속해서 제공될 수 있습니다. 단체로 먹는 것이 아이들에게 새로운 음식을 먹어보는 자극제가 될 수도 있습니다. 아이들은 다른 동료가 음식을 즐기는 것을 볼 때 자기도 한 번 먹어보는 경향이 더 강하기 때문입니다. 아이들이 새로운 음식을 맛보면 비록 그 음식을 많이 먹지 않더라도 칭찬해 주십시오.

보육 기관에서 음식을 제공하지 않고 집에서 가져오는 경우에도 부모들이 아이들에게 다양한 음식을 공급하도록 장려할 수 있습니다. 식사시간의 환경도 아이들이 다양한 음식을 먹는 것을 지원할 수 있습니다. 음식을 나누어 먹는 것이 권장되고 있지는 않지만, 모든 아이들이 도시락에 담아서 가져온 다양한 음식에 관해서 아이들과 함께 대화를 나누는 것은 유익할 수 있습니다. 단, 특정 아이들만 지목하지는 마십시오. 보육 기관은 아이들에게 매일 다양한 음식을 공급하는 부모를 지원하는 방법의 윤곽을 잡기 위해서 기관의 음식과 영양에 대한 방침을 활용할 수 있습니다.



어른들의 역할

어른들은 역할 모델입니다. 아이들은 주위에서 일어나는 것들을 보고 들으면서 많은 것을 배웁니다. 식사 시간에 아이들과 함께 앉아 건강한 행동을 격려함으로써 직원과 부모는 아이들의 건강한 식습관을 지원할 수 있습니다.

어른들이 기억해야 할 몇 가지 사항들은 아래와 같습니다.

- 식사와 간식 시간에 아이들과 함께 앉기
- 식사가 제공되는 곳에서 아이들과 동일한 음식을 먹기
- 개인적으로 좋아하는 음식이나 싫어하는 음식에 대해 토론하지 않기
- 아이들이 제공된 모든 음식을 맛보도록 장려하십시오.
- 아이들이 차려진 것 중 무엇을, 얼마나 먹을지 선택하도록 허용하기
- 아이들이 스스로 차려먹도록 허용하기
- 음식을 상이나 벌로 주거나 먹지 못하도록 하지 않기
- 편안하고 긍정적이며 사교적인 분위기를 유지하기

직원과 부모는 아이들에게 건전한 식습관을 장려하기 위해 협력해서 일할 수 있습니다. 부모와 직원 및 부모는 아이들의 식생활에 관한 의논을 통해서 아이들의 새로운 음식에 대한 탐색과 아이의 먹는 능력에 대해서 배우는 값진 기회를 얻을 수 있습니다.

**‘아이들은 배고프거나
배부른 때를 스스로 알기
때문에 배가 불렀으면 그만
먹도록 허용되어야 합니다.’**



건강한 식생활 안내지침 8

적절한 분량의 식사를 제공하되 얼마만큼 먹을 지는 아이들이 스스로 결정하게 하십시오.



어린 시절의 건강한 식생활은 아이와 어른의 역할 분담에서 나옵니다. 부모와 직원 혹은 보모는 적절한 분량의 안전하고 영양가 있는 음식을 제공할 책임이 있습니다. 그러면 아이들은 제공된 음식 중에서 무엇을 얼마나 먹을지 결정합니다. 아이들은 배고프거나 배부른 때를 스스로 알기 때문에 배가 불렀으면 그만 먹도록 허용되어야 합니다. 식사를 남기지 않도록 격려하거나 그릇에 담긴 음식을 다 먹은 것 때문에 칭찬해서는 안됩니다. 그러면 아이들은 자기의 식욕에 따라서 먹을 수가 있게 되고, 몸이 보내는 신호인 공복감과 포만감에 반응하는 법을 배울 수 있습니다.

어른들은 제공하고 아이들은 결정합니다.

가능한 한 자주 아이들이 스스로 먹고 얼마나 먹을지 결정할 수 있는 방식으로 음식을 식탁에 차려주어야 합니다. 사용 가능한 배식용 큰 접시와 그릇 및 식사도구를 집어갈 수 있게 하면 아이들은 스스로 차려먹을 생각을 하게 됩니다. 이렇게 하는 것은 아이들이 따르기, 배식하기, 전달하기와 같은 능력뿐만 아니라 조절 능력을 발달시킬 수 있게 됩니다.

한 끼의 식사에 두 코스의 요리가 제공된다고 하더라도 두 코스의 요리 모두 영양이 풍부해야 하며 기초식품군에 속하는 식품을 바탕으로 해야 합니다. 그리고 아이들이 첫 번째 코스의 요리를 다 먹었는지의 여부에 상관없이 두 번째 코스의 요리를 먹을 수 있도록 허용해야 합니다. 먹기를 거부하는 아이에게 억지로 먹도록 강요해선 안됩니다.

아이들이 각자의 식사와 간식을 가져오는 경우에도 얼마만큼의 음식을 먹을지는 아이들이 결정할 수 있습니다. 먹고 남은 음식은 모두 도시락 통에 담아 집으로 돌려 보내야 합니다.

음식투정 하는 아이들 다루기

걸음마 단계의 아이들은 아기 때보다 성장이 느리며 식욕이 불규칙합니다. 따라서 이 아이들은 선호하는 음식에 대해서 까다로울 수 있습니다. 또한 더 나이가 든 일부 취학연령 전 아이들도 음식에 투정부리는 아이가 될 수 있습니다. 앞에서 지적했듯이 건강에 좋은 음식들을 제공하는 것과 아이들이 다양한 음식을 각각 맛보도록 격려할 책임은 부모와 직원 및 보모에게 있습니다. 음식을 얼마만큼 먹을 지를 결정하는 것은 아이들에게 달렸습니다. 어른들이 먹는 것에 대해서 조바심을 내지 않는 것이 중요합니다. 조바심을 내면 음식에 대해 불필요한 강조를 하게 되고 상황만 악화시킬 수 있습니다. 걸음마 단계의 아이들이 음식에 까다로운 것이 정상일 수 있다는 것을 부모에게 확신시켜주십시오. 건강하고 활동적이고 잘 성장하고 있는 대부분의 아이들은 염려할 필요가 없습니다. 하지만 만일 어떤 아이가 장기간에 걸쳐 한 식품군 전체를 거부한다거나 심하게 편식을 하는 경우 공인영양사를 소개하면 도움이 될 것입니다.

음식 투정하는 아이와 일하기:

- 식사나 간식을 먹기 전에 투정하는 아이가 음료나 기호성 선택식품으로 이미 배가 불러 있지는 않는지 확인하십시오.
- 식사와 간식을 위한 규칙적인 식사시간 일과를 유지하십시오.
- 식사시간이 스트레스 받는 시간이 아닌 즐거운 시간이 되게 하십시오.
- 먹지 않으려는 아이에게 유인책을 쓰거나 벌을 주지 마십시오
- 어른들이 적절한 식습관의 모델이 되고 있는지 확인하십시오.
- 아이가 이전에 거부했던 음식을 계속 차려주십시오. 때때로 아이들은 새로운 음식에 친숙해지기 이전에 몇 번 그 음식을 접해보아야 할 필요가 있습니다.
- 식사시간을 20~30분 정도로 제한하십시오. 이 시간이 지나면 남은 음식을 다 치우고 아이들도 식탁을 떠나게 하십시오. 다음 식사나 간식 시간까지는 다른 음식이나 음료를 주지 마십시오.





건강한 식생활 안내지침 9

식사와 간식은 예측 가능한 간격을 두어 규칙적으로 제공하십시오.

유년기에 올바른 식사 일과를 형성해 두면 청소년기와 성인기에도 규칙적인 식사 습관을 유지하는데 도움이 됩니다. 규칙적인 식사 습관은 건강하고 균형 잡힌 식생활의 기초를 이룹니다.

아이들은 위가 작기 때문에 필요한 활력과 영양분을 충족시키려면 식사와 간식을 조금씩 자주 먹이는 것이 가장 좋습니다.

규칙적이고 예측 가능한 간격

먹을 수 있는 기회를 규칙적으로 제공하는 것이 아이들로 하여금 자기의 식욕을 조절하는 법을 배우도록 격려하기 위한 식사의 의무 분담 개념에 맞습니다. 아이들은 자기가 예측할 수 있는 시간에 음식이 다시 제공된다는 것을 알 때, 자신감을 가지고 음식을 먹거나 거절할 수 있습니다. 조직된 식사와 간식시간은 좋은 식생활 습관 발달에 도움이 됩니다. 아이들이 배가 좀 고파도 예정된 식사나 간식 시간까지 잠깐 동안 기다리는 것은 괜찮기 때문입니다. 일반적으로 아이들이 규정된 식사나 간식시간에 많이 먹지 않았다는 것 때문에 대체 식품이나 추가적인 우유 음료 혹은 이른 간식을 제공해서는 안됩니다.

간식 시간을 융통성 있게 조절하면 아이들에게 활동을 끝마칠 수 있는 여유를 줍니다. 또는 보육 기관의 일일 계획에 적합하다면 아이들이 먹을 수 있도록 일정한 시간 동안 간식을 꺼내둘 수도 있습니다. 아이들은 너무 배가 고프게 하면 종종 화를 내게 됩니다. 하지만 끊임없이 조금씩 먹은 것은 아이들이 배고픔을 인식하고 배고픔에 대한 반응으로 음식을 섭취하는 것을 배우는데 방해가 됩니다.

간식과 식사는 둘 다 아이들의 영양섭취를 위해서 똑같이 중요합니다. 어린아이들은 식사 시간마다 먹을 수 있는 분량이 제한되어 있어서 일정수준의 활력을 유지하고 건강하게 지내기 위한 영양을 섭취하기 위해서는 규칙적으로 먹을 수 있는 기회가 필요합니다. 어린아이들을 위해서는 하루 세 번의 식사와 두 번의 간식이 이상적입니다. 매우 늦은 시간에 저녁 식사를 하는 아이들에게는 오후 늦게 약간의 간식을 주는 것이 필요할 것입니다. 그렇게 하는 경우에는 식사시간에 더 적은 양을 먹을 것입니다.

간식은 그 안에 담긴 열량 값에 비례하는 영양분 공급에 기여해야 합니다. 충분한 영양분을 공급하지 않으면서 열량(킬로줄)만을 제공하는 간식을 정기적으로 제공하면 안됩니다. 이런 것들은 ‘기호성 선택식품’입니다.

식사로 제공하는 대부분의 음식을 간식으로도 제공할 수 있습니다. 가장 일반적이고 적합한 간식에는 과일과 야채, 빵 혹은 시리얼 그리고 우유로 만든 음료가 있습니다. 간식은 양이 많을 필요는 없습니다. 치즈를 곁들인 한 두 개의 비스킷, 조그만 과일 조각, 찍어먹는 소스를 곁들인 찐 야채 조각, 물과 함께 제공하는 작은 컵에 담긴 과일 스무디 등이 이상적입니다.

아침식사

아침식사는 아래와 같은 여러 가지 이유 때문에 중요한 식사입니다.

- 아침식사가 제공하는 영양분 없이 그날의 충분한 영양분을 섭취하기는 대단히 어렵습니다.
- 아침식사를 거르면 나중에 허기져서 흔히 그 시간에 쉽게 구할 수 있지만 영양분이 적은 스낵용 식품을 먹게 됩니다.
- • 건강에 좋은 아침식사를 포함하는 일과를 확립하면 장래의 인생을 위한 한 가지 습관의 토대가 놓입니다.
- 아침식사를 하지 않는 아이들은 과체중이나 비만이 될 가능성이 더 높습니다.

보육 기관에서 아침식사를 제공하지 않는 경우, 아침식사를 거르고 오는 아이들에게 줄 수 있는 건강에 좋은 음식을 마련하십시오.





아이들이 배가 고픈 채로 하루를 시작하면 자기 행동을 절제하며 하루를 즐겁게 지내는 것이 더 힘들게 느껴질 것입니다.

아이들이 가끔 아침을 거른 채 보육 기관에 오는 데에는 여러 가지 이유가 있을 수 있습니다. 어떤 아이가 정기적으로 아침식사를 거른 채 기관에 오고 있으면 이 문제를 부모와 의논하는 것이 중요합니다. 흔히 본인들도 아침식사를 하지 않는 부모들이 아이들을 위한 아침식사도 중요하게 여기지 않을 것입니다. 부모와 함께 아침식사의 좋은 점과 아침식사가 아이의 복지에 기여하는 점에 대해서 대화를 나누십시오. 만일 많은 아이들이 정기적으로 아침을 거른 채 보육 기관에 오고, 가정에서 아침식사를 제공하는 것이 문제로 여겨지면, 보육 기관에서 한 가지 일과로서 아침식사를 제공하는 방안을 고려하십시오.

아침식사는 비용이나 시간을 많이 들여서 준비할 필요는 없습니다. 아침식사 준비는 오히려 간단하고, 영양가가 있고, 손쉬울 수 있습니다. 통곡물 시리얼에 우유와 과일을 넣어서 간단하게 아침식사를 만들어 줄 수 있습니다. 이러한 아침식사는 손쉽게 구할 수 있는 재료로 만든 한 그릇의 완벽한 식사가 됩니다. 이 훌륭한 식사가 단백질과 칼슘, 철분, 비타민을 공급해 줍니다.

‘흔히 본인들이 아침식사를 하지 않는 부모들은 아이들을 위한 아침식사도 중요하게 여기지 않을 것입니다.’

보육 기관이 매일 아침식사를 제공한다면 가끔 메뉴를 바꾸는 것이 흥미를 더해줍니다. 시리얼을 대신할 건강에 좋고 손쉬운 아침식사는 아래와 같습니다:

- 신선한 과일 혹은 통조림 과일과 우유 한 잔을 곁들인 포리지
- 요구르트와 과일, 또는 과일 스무디
- 치즈와 과일 몇 조각을 곁들인 토스트와 크럼펫
- 리코타치즈나 요구르트 혹은 과일을 곁들인 팬케익

하루 중 바쁜 시간이지만, 아침식사 제공은 간단하고 쉬울 수가 있습니다.

축하 음식

생일이나 기타 특별한 행사는 어린아이들과 그 가족들에게 중요합니다. 많은 문화권에서 특별한 행사를 음식으로 축하합니다. '기호성 선택식품'에 의존하기보다는 특별한 방법으로 준비해서 제공하는 영양식품을 이용하도록 장려하십시오. 특별한 행사를 위해서 기호성 선택식품을 주더라도 아이의 양에 맞게 소량만 제공해야 합니다. 어떤 행사든지 기호성 선택식품의 가지 수를 제한하는 동시에 뭔가 건강에 좋은 것을 제공해야 합니다. 식품 알레르기가 있는 아이들이 다니는 보육 기관에서는 식품을 이용하지 않는 축하 행사가 더 적절할 것입니다.

축하 행사의 초점을 음식에 맞출 필요는 없습니다. 다른 축하 방법도 있습니다. 예를 들어, 생일날 아이들이 특별한 파티 모자를 쓴다거나 생일 배지 혹은 스티커를 부착할 수 있습니다. 단체로 '생일 축하합니다'를 부르고 생일을 맞은 아이는 촛불을 불어서 끌 수도 있습니다. 또 다른 행사의 경우에는 아이들이 색칠을 하거나 그림을 그리거나 혹은 무엇인가를 만들거나 특별한 방식으로 옷을 입거나 장식을 하는 등의 미술이나 공예 활동을 통해서 축하할 수 있습니다.

축하 음식에 대한 보육 기관의 입장을 설명하려면 식품 및 영양섭취 방침을 활용하십시오. 식품 및 영양섭취 방침은 부모와 함께 개발해야 하며 합의된 견해가 거기에 반영되어야 합니다.





확인사항

다양한 영양 식품 제공하기

- 보육 기관에서 매일 제공하는 식품이 영양가 있고, 각각의 기초식품군에 속한 다양한 식품을 포함하고 있다.
- 아이들이 집에서 음식을 가져오는 경우, 부모들이 각각의 기초식품군에 속한 영양가 있는 다양한 식품을 포함해서 음식을 보내도록 장려한다.
- 가족들이 아이들에게 영양 식품을 제공하는 방법에 대한 정보 및 아이디어를 제공받는다.
- 물이 주요 음료로 제공되며, 언제든지 마실 수 있다.
- ‘기호성 선택식품’은 계획된 메뉴에 포함되지 않으며, 부모들이 기호성 선택식품을 도시락에 넣어 보내지 않도록 장려한다.
- 다양한 맛과 색깔 및 질감을 제공하는 먹음직한 식사와 식품이 제공된다. 아이들이 새로운 음식의 맛을 보며 먹는 것을 즐기도록 격려하는 방식으로 음식을 제공한다.
- 식사하는 장소에 다양한 식품을 제공함으로써 식품의 다양성을 탐색하게 한다.
- 가족과 직원 및 보모는 아이들을 위한 좋은 영양섭취와 건강한 식생활의 중요성에 관한 정보를 이용할 수 있다.

식사시간과 행동

- ❑ 식품이 결코 보상이나 벌칙으로 이용되거나 금지되지 않으며 아이를 위로할 목적으로도 사용되지 않는다.
- ❑ 식사시간은 긍정적이고 편안하며 사교적이다.
- ❑ 직원과 부모는 식사시간에 아이들과 함께 앉아 상호작용하면서 건강한 식생활 습관의 모범을 보인다.
- ❑ 보육 기관에서 음식을 제공하는 경우, 직원과 부모는 아이들과 동일한 음식을 먹음으로써 건강한 식생활의 모범이 된다.
- ❑ 식사와 간식은 규칙적으로 예측 가능한 간격을 두어 제공된다.
- ❑ 배식은 분량이 적절하며 아이들은 자기가 먹을 음식과 먹을 분량에 대해서 결정할 수 있다.
- ❑ 식사와 간식을 먹은 후에도 여전히 배가 고픈 아이들이 있는 경우에 이용할 수 있는 여분의 음식이 있다.
- ❑ 음식은 건강한 몸을 위해서 중요한 것으로 간주되며 체중이나 체형과는 연관시키지 않는다.
- ❑ 아이가 편식하는 경우 편안한 방법으로 새로운 음식을 먹어보도록 격려하되 먹게 하기 위해서 칭찬이나 보상을 이용하지 않는다.
- ❑ ‘기호성 선택식품’을 제한적으로 이용하여 특별한 행사를 인정해주고 축하해준다. 음식에 초점을 맞추기 보다는 다른 방법을 이용하여 축하해주는 방법을 고려한다.
- ❑ 보육 기관에서 제공하는 음식을 계획하고 준비하고 배식하는 과정에서 문화적, 종교적 신조가 존중된다.

식품 안전



건강한 식생활 안내지침 10

준비 단계부터 소비에 이르기까지 식품을 안전하게 준비하도록 하십시오.

식품 안전은 유아 보육 기관이 매우 중요하게 고려해야 하는 사항입니다. 여기에는 식품으로 인해 발생 가능한 아이들의 모든 질식 위험을 관리하는 것, 식품에 대한 알레르기 및 불내성 또는 민감 반응을 피하는 것, 식품이 오염되지 않았는지 확인하는 것 등이 포함됩니다. 각 주 및 준주에는 식품 안전과 알레르기에 관한 세부적인 요구사항이 있습니다. 해당 지역의 요구사항을 반드시 확인하십시오.

알레르기와 불내성

아이들이 알레르거나 불내성 혹은 민감 반응 때문에 어떤 식품에 대해서 해로운 반응을 보일 수 있는 다양한 상황이 있습니다. 지역사회의 많은 사람들이 식품 불내성을 알레르기로 간주합니다. 식품 불내성은 알레르기보다 훨씬 덜 심각하다는 점에서 혼동될 수 있습니다. 개별 어린이집 환경에서 이들 각각에 대한 관리 의무는 다릅니다. 어린이집 센터의 직원들이 알레르기와 식품 불내성간의 차이를 아는 것은 중요합니다.

식품 알레르기

식품 알레르기는 식품에 담긴 단백질 성분에 대한 면역체계의 반응이 원인입니다. 5세 미만의 아이들에게 생기는 가장 일반적인 식품 알레르기의 근원은 우유, 콩, 계란, 땅콩, 견과류, 밀, 참깨, 생선, 조개류 및 갑각류 등입니다. 심지어 극히 소량의 식품이 알레르기 반응을 일으킬 수도 있습니다. 식품 알레르기는 대략 어린이 20명당 한 명 꼴로 발생하며 일부 알레르기는 그 정도가 심각합니다. 알레르기 반응의 증상은 보통 즉각적이며 피부에 나타나는 두드러기나 발진, 입술이나 혀 입안이 붓는 것, 구토, 설사, 호흡곤란 등이 포함됩니다. 심한 알레르기는 아나필락시스 반응으로 발전하여 호흡이 극도로 힘들어집니다. 이러한 경우 의식을 잃고 심각한 상해를 입거나 사망에 이를 수도 있습니다.

아이들에게 심각한 식품 알레르기가 있는 경우, 아마 그 부모가 이미 의사와 함께 개발한 알레르기 대처 방안을 갖고 있을 것입니다. 가족들은 보육 기관의 관리자 혹은 책임자와 협력하여 개별적인 알레르기 대처 계획을 개발해야 합니다. 알레르기 대처 계획에 관한 정보를 얻으려면 호주 임상 면역 및 알레르기 협회(ASCI) 웹사이트 www.allergy.org.au로 문의하십시오.

식품 알레르기에 대한 유일한 조치는 아이들이 알레르기 반응을 보이는 식품을 일절 접하지 않게 만드는 것입니다. 즉 식사 시간과 요리 시간 및 공예 활동을 포함해서 어느 시간에도 알레르기 식품을 접하지 않게 만드는 것입니다. 아이들을 위해서 일하는 모든 사람은 식품 알레르기의 초기 증상을 알고 있어야 하며 알레르기 반응에 대처하는 훈련을 받아야만 합니다. 각각의 보육 기관은 아이들 개개인에 대한 알레르기 대처 계획과 더불어 보육 기관 자체의 알레르기 대처 방침을 세워놓고 있어야 합니다.

보육 기관에서 공급하는 식품

알레르기가 있는 아이들에게 안전하고 알레르기 항원이 없는 식품이 제공되도록 확인하는 것이 중요합니다. 일부 상황에서 가장 손쉬운 방법은 보육 기관에 오는 아이들에게 알레르기를 일으키는 식품으로 판명된 식품을 메뉴에 일절 포함시키지 않는 것이 될 수도 있습니다. 다른 대안으로는 특정한 알레르기가 있는 아이의 식사와 간식을 별도로 준비하는 것이며, 때때로 가족과 논의한 뒤에 아이가 집에서 음식을 가져오는 가장 안전한 방법을 채택하기로 결정할 수도 있습니다. 식사 및 간식 시간에는 식품 알레르기가 있는 아이들을 세심히 지켜보아야 합니다.



**‘식사 및 간식 시간에는
식품 알레르기가 있는 아이들을
세심히 지켜보아야 합니다.’**



집에서 보내오는 식품

아이들이 음식을 서로 교환하거나 나누어 먹지 못하게 해야 합니다. 만일 보육 기관에 오는 어떤 아이에게 심한 알레르기가 있는 경우, 아이들이 특정한 식품이 들어있는 간식과 점심을 가져오지 못하게 하는 방침을 정할 필요가 있을 것입니다. 예를 들어, 어떤 아이에게 땅콩 알레르기가 있다면 그에 대한 방침으로 땅콩이나 땅콩 반죽 제품을 보육 기관에 일절 허용하지 않는 방침을 정할 수 있습니다. 방침과 그 방침의 이행은 피해야 하는 식품의 종류와 가짓수, 아이가 가진 알레르기의 심각성, 그 식품들을 제외시킴으로써 다른 아이들에게 끼칠 수 있는 영양상의 결과 등에 달려있습니다. 다시 한번 강조하지만, 식사 및 간식 시간에 세심히 지켜보는 것이 필수적입니다.



식품 불내성

식품 불내성 혹은 민감 반응은 전형적으로 식품 알레르기보다는 덜 심각합니다. 보통 식품 불내성 반응이 나타나려면 상당히 많은 양의 식품을 섭취해야 합니다. 식품 불내성의 증상은 두통, 피부 발진, 속 울렁거림 등입니다. 특정 식품에 대한 아이들의 접촉을 최소화하는 아이들의 식품 불내성에 대처 방안을 개발하기 위해서는 부모와 협력하는 것이 중요합니다.

걸음마 단계의 아이들과 어린아이들의 질식 위험

아이들은 쉽게 음식을 삼키거나 섭취할 수 있지만 기도가 작아서 쉽게 막힐 수도 있습니다. 아이들은 먹을 때마다 반드시 앉아야 하고 누군가가 지켜보아야 합니다. 특정 식품들은 어린아이에게 더 큰 질식의 위험을 불러오며 이러한 식품을 줄 때는 더 조심해야 합니다. 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식이나 호흡곤란을 야기할 수 있기 때문에 권장하지 않습니다.

조심해야 하는 식품들:

- 더 작은 덩어리나 조각으로 쪼개지는 단단한 식품
- 날로 먹는 당근, 셀러리나 사과 조각, 이런 것들은 질식 예방을 위해서 강판에 갈거나 아주 잘게 자르거나 익히거나 으깨어야 합니다
- 견과류, 알곡, 팝콘
- 질기거나 잘 씹히지 않는 고기 조각
- 소시지와 핫도그, 이런 식품들은 껍질을 제거해야만 하고 작은 조각으로 잘라야 합니다.

단단한 막대 사탕과 콘칩에도 질식의 위험이 있지만 이런 것들은 기호성 선택 식품이기 때문에 보육 기관에서 제공하면 안 됩니다.





식품 위생

어린이들의 면역체계는 완전히 발달되지 않았기 때문에 그들을 위한 식품을 준비할 때마다 식품 안전 안내지침이 준수되어야 합니다.

식품 오염에 포함될 수 있는 것들:

- 이물질- 준비하고 조리하는 과정에 우연히 들어온 머리카락이나 금속조각 또는 기타 다른 이물질
- 식품 생산 과정에서 들어온 화학물질 또는 세제
- 독소와 같은 자연발생적인 오염물질
- 해충에 의한 오염
- 세균

미숙한 면역체계 때문에 아이들은 특히 음식으로 전염되는 미생물에 의한 질병에 취약합니다. 유아 보육 기관에서 급식하는 아이들의 인원이 많으면 많을수록 그 위험성이 더 커집니다. 더 많은 양의 음식을 안전하게 다루기가 그 만큼 더 힘들기 때문입니다.



대부분의 주와 준주에는 법규에 추가하여 특별히 식품 안전과 관련된 별도의 법적 요구사항이 있습니다. 일부의 주와 준주에서는 지방 정부 당국이 이러한 사항들을 주관할 수도 있습니다. 일부 지방 정부는 직원과 부모들에게 정식 훈련을 받도록 요구할 것입니다. 해당 지역의 요구사항이 무엇인지 확인하십시오.

‘병원균은 어디에나 있을 수 있습니다. 하지만 이 병원균이 아주 대량으로 들어있으면 식중독이나 위장염을 일으킬 수 있습니다.’

식품 속에 있는 세균

대부분의 식품에는 세균이 존재합니다. 유일하게 세균이 전혀 없는 식품으로는 멸균 시설에서 인공적으로 생산되는 식품, 또는 조리 후에 열처리 과정을 거치는 식품들입니다. 통조림 식품이나 액상 유아용 조제분유가 그 실례입니다. 그 밖의 다른 모든 식품에는 약간의 세균이 들어있습니다. 식품을 안전하게 보관하는 것은 세균 수의 증가를 통제하는 것과 관련됩니다.

식품의 부패는 흔히 세균에 의해 일어나며, 보통 식품을 먹을 수 없게 만들거나 역겹게 만들지만 반드시 해로운 것 만은 아닙니다. 하지만 어떤 세균 즉 병원균이라고 불리는 세균은 해롭습니다. 병원균은 어디에나 있을 수 있습니다. 하지만 이 병원균이 아주 대량으로 들어있으면 식중독이나 위장염을 일으킬 수 있습니다. 이런 질병은 보통 구역질, 구토, 설사, 위경련 등을 수반합니다.

세균이 질병을 일으킬 만큼 증식하려면 식품에 세균 증식에 필요한 영양분과 수분이 있어야 하고 세균의 급속한 발생을 가능케 하는 온도가 유지되어야 합니다.

해로운 세균이 몸에 들어온 시간과 질병의 증상이 나타나는 시간 사이의 간격은 다양합니다.

다양한 세균이 다양한 질병을 유발합니다. 어떤 질병은 잠깐 가볍게 지나가는 반면에 어떤 질병은 매우 심하여 탈수현상을 일으킬 수도 있고 입원해야 할 수도 있습니다. 식중독은 아이들과 노인들에게 특히 심각한데 이는 이들의 면역체계가 더욱 취약하고 더 쉽게 탈수상태가 되기 때문입니다.

고위험 식품

세균이 쉽게 증식할 수 있는 식품은 수분이 있고 많은 영양분을 함유한 것들입니다. 이런 식품을 ‘

위장염의 가장 일반적인 요인은 식품을 통한 감염보다는 오히려 사람 사이의 접촉에 의한 바이러스성 질병들입니다. 그 증상들은 매우 흔한 것들이며 보통 대단히 격렬하고 단기적입니다. 바이러스성 위장염의 확산을 막으려면 위생관리 특히 손 씻기가 대단히 중요합니다.



고위험 식품’이라고 부르며 우유, 고기, 생선 및 이런 식품을 함유한 음식이 여기에 포함됩니다. 또한 밥에도 어느 정도의 세균이 증식할 수 있습니다. 밥으로 만든 식품이 냉장고 밖에 장시간 방치된다면 상하게 되지만 그 속에 해로운 병원균이 함유되었을 때에 한해서만 먹을 때 질병을 유발합니다. 소비할 식품의 안전한 보관은 음식을 다루는 모든 단계 및 음식과 관련된 모든 조건을 통제하여 세균의 번식과 대규모 증식을 억제하는 데 달려 있습니다.

저 위험 식품

세균이 쉽게 증식하지 못하는 식품을 ‘저위험 식품’ 이라고 부르며 요리하지 않은 파스타, 쌀, 비스킷, 포장된 스낵 식품, 막대 사탕, 초콜릿 등이 해당됩니다. 이러한 식품들은 냉장하지 않고도 장시간 보관이 가능합니다. 통조림 식품은 개봉하지 않은 상태에서는 안전하지만 일단 개봉하면 고위험 식품이 될 수도 있습니다. 막대 사탕과 초콜릿 및 여러 가지 포장된 스낵 식품들은 기호성 선택식품이며 보육 기관에서 제공해서는 안 됩니다. 저위험 식품은 보육 기관의 찬장에 보관하기에는 유용하지만 필요한 영양분을 제공하기 위해서는 적절한 식생활 방침에 속하는 고위험 식품과 함께 제공될 필요가 있습니다.

안전한 식품 준비

손 씻기

- 음식을 다루기 전에 항상 손을 씻으십시오. 그리고 음식을 준비하는 과정에 머리를 만지거나, 휴지로 코를 닦거나, 재채기를 하거나 화장실에 다녀온 뒤이거나, 또는 세균을 옮길 수도 있는 다른 물건을 만졌다면 손을 다시 씻으십시오.

식품 구매

- 오직 믿을 수 있는 공급자로부터만 식품을 구입하십시오. 신선식품을 구매할 때는 상품회전이 빠른 곳에서 신선해 보이는 식품을 구입하십시오.
- 포장이 뜯기지 않은지, 상품이 유통기간 내에 있는지 확인하십시오.
- 고위험 식품은 신속히 운반하시거나 차가운 용기에 넣어 운반하십시오.

부엌 안전

- 부엌으로 쓰는 모든 공간을 청결하게 유지하십시오. 저위험 식품의 포장을 일단 개봉했으면 밀봉된 용기에 넣어서 식품을 보호하십시오.
- 날고기와 날생선용 도마와 익힌 식품(가령, 고기와 야채)용 도마 그리고 과일용 도마를 구별해서 사용하십시오. 용도를 구별할 수 있도록 서로 다른 색상의 도마를 사용하십시오.
- 조리되지 않은 육류나 생선을 준비하는 데



사용된 식칼이나 취사도구를 조리된 다른 식품에 사용하기 전에 세척하십시오.

조리하기, 데우기, 식히기, 보관하기

- 고위험 식품은 조리하기 전 혹은 먹기 전까지 냉장 보관하십시오. 어떤 고위험 식품이든지 조리한 후에 즉시 먹지 않는 경우에는 다시 냉장고에 넣어 두십시오.
- 요리한 음식을 한 번 이상은 다시 데우지 마십시오. 배식한 후 먹지 않은 음식은 모두 버리십시오. 배식은 하지 않았지만, 냉장고에서 꺼낸 지 2시간 이상이 지난 음식은 모두 버리십시오.
- 음식을 다시 데울 때는 김이 뜨겁게 날 때까지 데우십시오. 배식 온도까지 식히고 그 다음에는 즉시 배식하십시오.
- 냉장고가 작동하고 있는지 음식이 차가운지 날마다 점검하십시오.

세척하기

- 그릇을 세제 탄 따뜻한 물로 세척하고 행주로 닦는 것보다는 자연 건조되도록 그냥 두십시오. 아이들의 식기를 안전하게 세척하려면 보통 식기세척기가 필요합니다.

아이들과 함께 하는 음식 준비

- 아이들이 음식을 다루기 전에 항상 손을 씻도록 하십시오.
- 아이들이 부엌에 있는 동안에 계속 지켜보십시오.
- 예리한 칼이나 뜨거운 표면에 부상을 입지 않도록 돌보십시오.

안전한 배식

- 먹기 전에 어른과 아이들은 모두 손을 씻어야 합니다.



- 배식에는 집게와 배식 숟가락을 사용해야 합니다.
- 식탁이나 개인 접시에 배식한 음식이 먹지 않아서 남았다면 나중에 다시 배식하지 말고 다 버려야 합니다.
- 부엌에서 배식하지 않은 모든 음식은 다음에 배식할 수 있도록 뚜껑을 닫아서 냉장고에 넣었다가 나중에 다시 데워서 배식하십시오. 이미 한 번 데운 음식을 다시 데울 수는 없습니다. 예를 들어, 보육 기관에서 전날 요리해서 냉장 보관했다가 그 다음날 데워서 배식했던 카레 요리를 다음에 또 데워서 배식할 수는 없습니다.
- 아이들은 그릇이나 식사 도구를 함께 사용하면 안되며, 또한 서로 다른 아이의 그릇이나 컵으로 먹어서도 안됩니다.
- 바닥에 떨어진 음식을 먹게 하면 안됩니다.

부엌의 돌발상황 안전하게 대처하기

조리사의 휴일



- 보육 기관이 조리사를 고용할 만큼 규모가 큰 경우, 여분으로 조리하여 냉동시킨 하루치의 식사를 가지고 있으면 조리사가 일하러 올 수 없는 날 크게 도움이 됩니다. (냉동하기 좋은 조리법은 *아이들을 위한 조리법* 책에 나와 있으며, 조리법 상단에 표시가 있습니다.) 보육 기관의 냉동고가 아주 크지 않으면 가령, 파스타 소스를 만들어 냉동시켰다가 당일 조리한 파스타와 함께 사용하면 손쉬울 것입니다. 모든 냉동 식품은 3개월 이내에 소비되어야 합니다. 만일 미리 조리한 냉동 식품이 돌발 상황에 이용되지 않는 경우에는, 그 식품을 배식하고, 대신에 새로 조리한 음식을 냉동고에 넣어두면 됩니다.
- 샌드위치는 다량을 준비하기에는 시간이 많이 걸리기 때문에 시간에 제약이 따르는 경우에는 권장되지 않습니다.
- 시간이 제한되어 있을 때에는 빵 혹은 토스트와 함께 차려내는 베이컨드 빈이 준비하기 쉽습니다.

냉장고가 고장이 난다면?

- 메뉴를 변경해서 가장 값비싼 식품이 즉시 소비되도록 해야 할 것입니다. 하지만 냉장고 문을 닫아 두면 얼마 동안은 낮은 온도를 유지할 것입니다. 얼음을 사서 식품을 차갑게 보관하는 것도 요리를 하거나 대안적인 식품 보관법을 마련하거나 혹은 냉장고 수리를 위해 필요한 시간을 충분히 확보해줄 것입니다.
- 즉시 사용할 수 없는 식품을 아마 다른 냉장고(예: 부모님의 냉장고)에 보관할 수도 있을 것입니다.
- 냉장고를 수리할 때까지는 저위험 식품으로 식탁을 차려야 합니다. 예를 들면, 베이컨드 빈이나 토마토, 땅콩 버터(보육 기관에서 허용되는 경우), (조리되었거나 사용하기 직전에 준비된) 계란, 참치 등으로 속을 채운 샌드위치.
- 저위험 식품이 들어가는 요리를 준비하여 배식할 수 있습니다. 파스타, 쌀, 양파, 신선한 과일과 통조림 과일, 통조림 토마토와 통조림 참치 등은 모두 저위험 식품입니다. 장기보관용 우유나 농축 혹은 건조시킨 우유는 통조림 야채나 냉동 건조시킨 야채처럼 안전하게 포함시킬 수 있습니다. 식사시간에 소비되지 않은 모든 식품은 버려야 합니다.

확인사항

- 알레르기 진단을 받은 아이들을 위한 개별적인 알레르기 관리 방안이 마련되어 있다.
- 직원과 보모는 알레르기 반응 예방 훈련을 받고, 알레르기 증상을 보이는 아이를 어떻게 대처할지 안다.
- 질식 위험은 보호감독과 적절히 얹히기 및 적절한 식품공급을 통해서 최소화 된다.
- 식품은 모든 오염의 위험성을 최소화하기 위해서 안전하게 준비된다.
- 식품은 안전하게 배식되며 적절한 배식 도구가 제공된다.
- 안전하고 위생적인 손 씻기 관행이 항상 준수된다.
- 식품을 다루는 직원과 보모는 요구되는 중요한 훈련에 참석한다.

신체활동



머리말

현재 호주의 일상생활은 여러 가지 측면에서 신체적으로 비활동적이 되기 쉽습니다. 많은 가정들이 이동하기 위해서 자동차를 이용하고, 노동절감 장비(에스컬레이터, 리모콘)를 사용하고 있으며, 화면 중심의 오락이 가장 인기 있는 여가 활용의 수단으로 자리잡고 있습니다. 이러한 생활방식은 우려를 낳고 있습니다. 왜냐하면 신체활동의 부족과 심장병, 당뇨병 및 몇 가지 암 등 생활방식에 기인한 질병 사이의 연관성을 보여주는 증거가 증가하고 있기 때문입니다.

다음 두 가지 이유로 유아 보육 기관에서 신체 활동을 장려하는 것이 중요합니다. 첫째로, 5살 미만에 매우 활동적인 아이들은 아동기 동안 계속 활동적일 가능성이 더 높으며, 조기에 형성된 좋은 습관은 그 이후의 인생을 위한 기초가 됩니다. 둘째로, 유아기의 규칙적인 신체 활동은 즉각적이고 장기적인 건강 유지에 영향을 끼칩니다.



증가하고 있는 유아기의 체중 문제(과체중과 비만) 발생률은 지역사회 전체의 신체활동 및 착석활동의 수준을 반영합니다. 유아 보육 기관은 어린아이들의 좋은 습관을 발달시키고 가족들의 활동에 영향을 끼칠 수 있는 이상적인 장소입니다. 부모와 직원 및 보모는 가정 안팎에서 신체활동을 우선 순위에 놓는 책임을 공유하며 서로 협력할 수 있습니다.



**‘유아 보육 기관은
어린이들의 좋은 습관을
발달시킬 수 있는 이상적인 장소입니다.’**



다섯 살 미만의 아이들에게는 활동적인 놀이가 신체활동의 가장 좋은 형태입니다. 활동적인 놀이는 비조직적인 '자유'놀이와 조직적이고 '계획된'놀이(실내 및 야외, 특히 야외놀이), '활동적인 이동'(예: 자동차나 유모차를 이용하지 않고 목적지까지 걷기) 및 특정한 일상 과업 등을 포함합니다. 아이들의 활동 패턴은 그 특성상 '멈추었다가 시작하는' 형태입니다. 그래서 보육 기관 안에서의 신체활동은 종일에 걸쳐서 조금씩 나누어 배치해야 합니다. 보육 기관의 프로그램을 짤 때는 아이들이 얼마나 자주 앉아있거나 비활동적인지 그리고 얼마나 자주 차분한 시간을 갖는지를 고려해야 합니다.

활동적인 놀이가 주는 유익은 신체적인 것을 넘어서 두뇌 발달은 물론 사고 및 언어 능력의 발달까지도 포괄합니다.



출생부터 한 살까지

권고

유아들(출생부터 한 살까지)의 건강한 발달을 위해서는 신체 활동, 특히 안전한 환경에서 보호 감독을 받으며 하는 바닥놀이가 출생부터 장려되어야 합니다.

출생부터 한 살까지 운동의 중요성

아기들은 출생하는 순간부터 다양한 방법으로 상호작용을 하면서 배웁니다. 특히 아기들의 학습은 그들의 신체적, 사회적, 문화적인 주변 환경과 관계를 맺는 방법에서 기인됩니다. 아기들을 매일 자유롭게 움직이도록 해주면 다음과 같은 점에서 유익합니다:

- 아기들의 몸과 마음을 활동적으로 유지시킵니다.
- 흔히 자연발생적인 호기심을 통해서 아기들의 감각이 발달합니다.
- 바른 자세와 근력 및 균형감각이 발달합니다
- 아기들에게 사랑 받고 있으며, 행복하고, 안전하다는 느낌을 갖게 해줍니다.
- 아기들의 언어와 의사소통 능력이 발달합니다
- 아기의 몸과 주변의 세계에 대해서 배웁니다
- 다른 사람들과 상호작용하도록 격려를 받습니다

아직 걸을 수 없는 아기들이 신체적으로 활동적이 된다는 것은 단단한 이불이나 의복으로 행동에 제한을 받지 않고, 엎드리거나 누운 채로 날마다 다양하고 자유로운 공간에서 움직일 수 있다는 것을 의미합니다. 여기에는 또한 동작을 연습하는 것 가령, 뻗기, 쥐기, 당기기, 밀기, 다른 사람이나 물건 장난감과 놀기 등이 포함됩니다.

아기들은 사람들과 상호작용하는 것을

좋아하고 상호작용 속에서 잘 성장합니다. 아기들과 놀아주는 시간과 더불어 아이들과 함께 보내는 시간을 갖는 것이 중요합니다.

출생부터 한 살까지 아기들의 운동 촉진

아기들에게는 온 종일 다양한 놀이 활동과 놀이 환경이 필요합니다. 놀이 활동은 감각을 자극할 뿐 아니라 아기들의 다른 능력을 발달시켜 준다는 이점도 있습니다.

엎드려 노는 시간

엎드려 노는 시간은 아기들의 머리와





목, 몸통의 근육을 강화시켜 주고 사지를 자유롭게 움직이도록 해주는 시간으로서 중요합니다.

용품 제안:

양탄자, 비닐, 담요, 직물 등과 같은 다양한 바닥 표면과 손을 뻗어 잡도록 격려하는 물건들.

돌아 다니기

놀이 공간은 아기들이 새로운 운동을 연습하며, 차고, 기고, 붙잡고 일어서기 위해 큰 근육을 사용하도록 격려하는 장소가 되어야 합니다. 아기가 손을 뻗으면 닿을 듯 말 듯한 곳에 물건을 놓아주면 아기는 그 물건 쪽으로 움직이도록 격려됩니다.

용품 제안:

튼튼한 벤치, 탁자, 터널, 굴렁쇠, 공

(주의: 전문가들은 유아용 보행기와 유아용 놀이 옷을 사용하지 말도록 조언합니다. 이러한 것들이 혼자)

소리

노는 동안의 소음은 청각과 연결되어 있는 영역의 두뇌 발달에 도움이 되며, 또한 운동을 촉진시킬 수도 있습니다.

용품 제안:

딸랑이, 음악, 방울 달린 공, 나무 숟가락, 스튜 냄비, 쌀을 채운 용기

촉감

촉각의 인지 능력 발달을 위해서 아기들은 다양한 물건의 감촉을 느끼며 만져볼 필요가 있습니다.

용품 제안:

소프트 볼, 스카프, 종이 뭉치를 넣은 스타킹, 말아서 둥글게 만든 양말, 털방울.

시력

아기들이 눈으로 '따라가며' 볼 수 있게 만드는 움직이는 물건은 시력 발달을 돕고 운동을 촉진합니다.

용품 제안:

흔들리거나 튀어오르는 물건, 거품, 직물 혹은 마분지 상자, 놀라게 하는 장난감(예: 도깨비 상자), '깍궁' 놀이



야외 놀이와 아기들

야외에서 노는 것은 아기가 다양한 주변환경에 대해서 배우고 자기를 둘러싸고 있는 세계에 대해 안정감을 느끼도록 도와 줄 수 있습니다. 야외 놀이가 제공하는 몇 가지 경험에는 잔디 감촉 느끼기, 자동차와 새들의 소리 듣기, 하늘 쳐다보기 등이 있습니다.

모든 이들은 자신이 보고, 듣고, 느낀 것에 관해서 아기에게 보여주고, 이야기하고, 노래를 불러 주도록 격려되어야 합니다. 또한 여기에는 아기를 유모차에 태우고 공원에 데려 가거나 산책 나가는 것도 포함될 수 있습니다.



걸음마 단계의 아이들과 취학연령 전 아이들: 한 살부터 다섯 살까지

권고

걸음마 단계의 아이들(1살부터 3살까지)과 취학연령 전 아이들(3살부터 5살까지)은 짧게 조금씩 신체적으로 활동적인 시간이 적어도 매일 총 세 시간은 되어야 합니다.

한 살부터 다섯 살까지 운동의 중요성

아이들이 할 일은 날마다 자유롭게 움직이며 활동적으로 지내는 것입니다! 한 살부터 다섯 살까지의 연령대에서 발달되는 능력은 걷기를 배우는 데서 시작하여 달리기와 공 던지기로 이어집니다. 아이들은 다양한 운동 능력을 익히기 위해서 시간이 필요합니다. 사실 아이들은 인생의 다른 어떤 시점에도 이처럼 많은 신체적 능력을 배우지는 않을 것입니다.

다섯 살 미만의 아이들에 대한 연구를 통해서 활동적인 놀이가 아래와 같이 아이들에게 도움이 된다는 사실이 밝혀졌습니다:

- 근육과 뼈, 심장의 건강을 증진시킵니다
- 새로운 운동 능력과 상상력을 발달시키고, 자기의 몸에 대해서 배웁니다
- 자신감을 배양하고 힘든 상황을 헤쳐나가게 합니다
- 활동적으로 지내는 것을 좋아하게 합니다
- 문제를 해결하고 결정을 내리는 방법을 포함하는 의사소통 능력을 증진시킵니다
- 어떻게 상호작용하고, 서로 나누고, 차례를 지키며, 다른 사람을 배려하는지를 배웁니다.

활동적인 놀이

어린아이들은 천성적으로 모험을 찾고 탐색하기를 원합니다. 최상의 활동적인 놀이 기회는 아이들을 자발적이며 상상력을 발휘하도록 격려합니다. 활동의 속도는 가벼운 동작(예를 들어, 쌓기나 바닥에서 놀기)부터 힘찬 동작(예를 들어, 달리기, 높이 뛰기)까지 이어질 수 있습니다. 매일 활동적인 놀이를 할 기회가 있으면 아이들은 크고 작은 근육들을 창조적으로 사용하도록 격려되며 무엇보다 중요한 것은 이때 아이들이 스스로 자기들의 놀이를 조절하게 된다는 것입니다.

어떤 활동과 놀이가 아이들에게 적절하고 흥미 있는지는 아이들의 능력과 발달 정도에 따라서 결정되어야 합니다. 모든 아이들을 능력에 상관없이 활동적이 되도록 격려해야 합니다.

아래의 활동들은 모두 보육 기관의 프로그램에 포함될 필요가 있습니다.

- 비조직적인 ‘자유’ 놀이
- 조직적인 ‘계획된’ 놀이
- 활동적인 이동
- 신체적인 일상 과업

비조직적인 놀이

비조직적인 놀이는 아이들에게 자기들의 놀이 속도에 맞추어 *어떻게, 무엇을 하면서, 어디서* 놀지를 스스로 결정하게 하는 창의적이고 자발적인 놀이입니다. 비조직적인 놀이를 장려하면 아이들이 더 편안하게 느끼게 됩니다:

- 도전해서 새로운 능력 배우기
- 아이들의 천성적인 ‘멈추기-시작하기’ 방식에 따라 움직이기
- 도전을 받으며 다양한 환경에 적응하기
- 자기 생각 말하기
- 적절한 위험부담 받아들이기

비조직적인 놀이의 실례로는 놀이터 혹은 놀이용 모래밭에서 하는 자유놀이, 소리와 음악에 맞추어 춤추기, 기타 옷 입어보기와 같은 상상 놀이 등을 들 수 있습니다. ‘거칠고 뒹구는’ 놀이는 때때로 비조직적인 놀이의 한 부분이 될 수 있는데, 특히 남자아이들의 경우가 그렇습니다. 남자아이들이



여자아이들과는 다른 방법으로 놀 수도 있다는 증거가 있지만, 모든 놀이 공간이나 놀이 용품은 서로 동등하게 이용할 수 있어야 합니다.

조직적인 놀이

조직적인 놀이는 정해진 시간에 행해지며, 일정한 규칙이나 특별한 장비가 필요할 수도 있는 계획된 놀이입니다.

조직적인 놀이의 실례는 다음과 같습니다:

- 창의적인 운동과 무용 수업
- ‘호키포키 춤’과 같은 동작 게임과 노래
- 유도발견식 수업, 즉 어른들이 어떤 동작을 수행하는 가장 좋은 방법을 찾도록 아이들을 유도해 가는 문제 해결 활동.

활동적인 이동수단

활동적인 이동수단은 걷기, 자전거 타기,

**‘비조직적인 놀이는
아이들에게 자기들의 놀이
속도에 맞추어...창의적이고 자발적인
놀이입니다.’**



한 발 스케이트 타기 등과 같이 이동할 때 신체활동을 이용하는 것입니다. 가족들도 항상 자동차만 이용하지 않고 활동적인 이동수단을 이용하도록 장려될 필요가 있으며 어린아이들이 유모차에 앉아 있는 대신에 걷도록 격려할 필요가 있습니다. 대부분의 어린아이들은 비록 한 번에 짧은 시간 동안이지만 걷거나 페달을 밟을 수 있습니다. 그리고 아이들이 성장하고 튼튼해질수록 걷거나 페달을 밟을 수 있는 거리와 시간이 점점 늘어납니다. 또한 활동적인 이동은 아이들에게 도로 및 보행자 안전에 대해 배울 수 좋은 기회를 제공합니다. 아이들이 활동적인 이동수단에 동참할 때에는 보호감독이 필요하다는 점을 기억하십시오.

아이들과 어른들이 활동적인 이동수단을 이용하는 몇 가지 간단한 실례는 다음과 같습니다:

- 자동차를 좀 더 먼 곳에 주차하고 목적지까지 걸어가기
- 정류장까지 걸어서 왕복하게 되는 대중교통을 이용하기
- 아이들이 유모차 안에서 보내는 시간을 줄이고 대신 걷도록 격려하기

신체적인 일상 과업

아이들은 어른들을 돕는 여러 가지 신체적인 일상 과업을 좋아합니다. 이러한 활동을 반드시 집안일 돕기에만 국한시킬 필요는 없으며, 자발적인 게임들을 포함시킬 수도 있습니다.

신체적인 일상 과업의 실례는 다음과 같습니다.

- 정원 가꾸는 일 돕기
- 놀이 공간의 안팎을 정리하기
- 활동 준비 및 식사 장소 준비 돕기



한 살부터 다섯 살까지 활동적인 놀이 장려하기

모든 아이들이 천성적으로 활동적이거나 창의적인 것은 아니며, 어떤 아이들은 다른 아이들보다 더 많은 지도를 받아야 할 필요가 있습니다. 이런 아이들에게는 다양한 도구를 재미있게 이용하는 방법, 다른 사람의 움직임을 따라 하는 방법, 더 재미있게 놀기 위해서 음악과 소리를 이용 방법을 가르쳐 줄 필요가 있습니다. 직원들이 때때로 아이들의 활동적인 놀이에 참여하도록 장려하십시오.

활동적인 놀이 기회는 아이들을 다음과 같이 격려해야 합니다.

- 큰 근육 운동을 이용한다
- 다양한 운동을 연습한다
- 상상력을 활용한다
- 다양한 놀이 공간과 장비를 체험한다
- 자기가 할 수 있는 것에 대한 좋은 느낌을 갖는다
- 자기들의 게임과 활동을 만들어 낸다
- 자기들의 놀이 공간을 만든다
- 재미있어 한다

활동적인 놀이를 격려하는 간단한 방법



정기적으로 아이들을 다양한 방법으로 움직이도록 ‘격려하는 것’은 아이들에게 도전을 주고 그들의 능력을 꾸준히 증진시키는 데에 도움이 됩니다. 다음과 같이 동작을 바꾸도록 아이들을 격려하는 것이 여기 해당합니다:

- **어떻게** 몸을 움직일 수 있는지
 - ‘...를 얼마나 빨리 할 수 있니?’
- **어느 방향으로** 몸을 움직일 수 있는지
 - ‘그것을 옆으로 할 수 있니?’
- **무엇을** 몸으로 할 수 있는지
 - ‘이것을 한 발로 할 수 있니? 그리고 다른 쪽 발로도 할 수 있니?’
- **누구와 함께** 움직일 수 있는지.
 - ‘너희 둘이서 함께 그것을 할 수 있니?’

이러한 격려는 실내 및 야외 놀이 공간에서 상체와 하체 및 전신 운동을 포괄하는 다양한 활동을 장려해야 합니다.

한 살부터 다섯 살까지 활동적인 놀이를 증진하는 용품 아이디어

장난감이나 일상적인 물건들이 활동적인 놀이에 용품으로 사용될 수 있습니다. 용품들은 아이들의 발달 단계에 적합해야만 합니다. 예를 들면, 띠는 4,5세 아이들에게는 이상적이지만 2살 이하의 아이들이 스스로 가지고 놀기에는 안전하지 않을 수 있습니다. 다양한 연령의 아이들이 공유하는 놀이 공간에서는 용품을 사용하고 보관하는 것뿐만 아니라 사용되는 용품의 종류까지 모든 아이들의 안전이 반드시 고려되어야 합니다.

상체 운동

잡고, 흔들고, 털고, 세게 치고, 던지고, 때리고, 받을 수 있는 물건.

용품 제안:

공, 털방울, 소형 빈백의자, 방망이, 라켓,



놀이용 고리, 탬버린, 띠, 빈 용기, 냄비, 후라이팬.

하체 운동

위로 넘고, 속으로 통과하고, 주위를 돌 수 있는 물건.

용품 제안:

굴렁쇠, 터널, 폼 누들, 원뿔, 타이어, 상자, 색깔이 있는 사각형 모양의 카펫, 분필 표시, 낙엽 더미.

오르기

위에 올라가거나 기어오르는 물건. 오르기 활동을 계획할 때에는 항상 아이들의 안전을 고려하십시오. 하지만 아이들에게 적절한 위험 부담은 허용하십시오.

용품 제안:

기어오르는 구조물, 낮은 가지, 사닥다리, 밧줄, 디딤돌, 디딤 상자.



균형잡기

장비를 설치할 때에는 아이들의 능력을 고려해야 하지만, 균형잡기 활동을 높은 데서 할 필요는 없습니다.

용품 제안:

평균대, 흔들리는 판, 각목, 통나무, 분필로 그은 선, 디딤 통나무, 디딤돌.

쌓기

쌓기 활동은 물건 쌓기 혹은 오두막 같은 것을 짓기 등이 될 수 있습니다.

용품 제안:

나무 블록, 모래, 양동이, 상자, 각목, 타이어, 헨 리넨 제품, 헨 가구.

창의적인 운동

아이들이 기분 좋은 방식으로 전신 혹은 몸의 일부를 자유롭게 사용하도록 격려하십시오.

용품 제안:

음악, 악기, 종, 딸랑이, 띠.





한 살부터 다섯 살까지 야외 놀이

야외에서 더 많은 시간을 보내는 아이들이 일반적으로 더 활동적이 됩니다. 지붕이 있는 야외놀이 공간에서 놀게 되면 아이들은 어떤 기상 조건 속에서도 활동적이 될 수 있습니다. 또한 좀 차가운 날씨에 야외에서 시간을 보낸다고 해서 일반 감기에 걸리는 것도 아닙니다. 야외 공간은 보통 아이들에게 더 넓은 공간과 다양한 표면 및 장비를 제공합니다. 아이들은 더 큰 근육들을 사용하며 모든 형태와 속도, 방향의 움직임을 체험할 수 있습니다. 또한 야외 놀이는 아이들이 어지럽히며 떠들 수 있게 해줍니다.

야외 놀이는 아이들에게 다음과 같은 기회를 줍니다:

- 동작이 큰 운동을 합니다.
- 새로운 운동을 시도합니다.
- ‘거칠고 뒹구는’놀이를 합니다.
- 균형감각, 근력, 동작 조절 능력을 증진시킵니다.
- 모험을 찾고 자연을 관찰하며 탐색합니다.
- 더욱 창의적이 됩니다.
- 실수를 통해서 배웁니다.
- 두려움에 대처하고 강인함을 키웁니다.

야외 놀이를 위한 주의 사항...

선스마트 캠페인® 따르기

햇볕으로부터의 보호 정책을 준수하십시오- 자외선 차단제, 휴게소, 데 있는 모자, 적절한 피복.

보호감독하기

아이들이 물가와 높은 곳, 계단, 담장, 동물, 작은 물건 주위에 있을 때는 직원들이 항상 아이를 보호감독하게 하십시오

복장 갖추기

부모들을 장려하여 아이들이 활동에 적절한 의복과 신발을 착용하게 하십시오.

식수 공급하기

아이가 야외에서 놀 때, 특히 무더운 날씨에는, 아이가 물을 충분히 마시는지 확인하십시오.

참여하기

직원들이 아이들의 야외 놀이에 참여하도록 장려하십시오. 아이들이 놀이를 주도해 가도록 하십시오.

야외 놀이의 '위험'을 감수하기

야외놀이가 위험해 보일 수도 있긴 하지만, 아이들에게는 자유롭게 놀면서 야외 공간을 탐색할 기회가 필요합니다. 아이들에게 한 단계 높은 탐색을 허용하면 아이들이 스스로를 시험해보며 새로운 과업을 해나가는데 도움이 됩니다. '거칠게 뒹구는' 놀이와 마찬가지로 야외에서 노는 것은 여자아이 및 남자아이의 발달을 위해서 중요합니다. 일부 어른들이 '위험스러운' 놀이의 결과로 볼 수 있는 것들이 사실은 재미있는 활동적인 놀이 경험의 부작용일 수 있습니다. 예를 들면:

- 떠들며 어지럽히기
- 지저분해지기
- 가벼운 찰과상과 타박상 및 멍들기
- 높은 곳, 다양한 표면, 새로운 놀이 공간 및 용품 체험하기

부모들은 아이들의 위험스러운 놀이 참여를 허락하도록 장려되어야 합니다. 그리고 부모들을 교육하여 참여에 따른 유익이 위험부담을 능가한다는 사실을 이해시켜야 합니다.

위험스러운 놀이를 못하게 하면 아이들이 중요한 유익을 놓칠 수 있고 아래와 같은 결과가 발생할 수도 있습니다:

- 낮은 수준의 신체적, 정신적 건강
- 빈약한 운동 능력과 상상력
- 자립심과 사교능력의 부족
- 서투른 문제해결 능력 및 도전을 받아들이는 능력의 감소
- 부족한 자기 신뢰감

활동적인 놀이와 장애아동

아이들은 어떤 능력을 가졌든 신체활동과 놀이에서 유익을 얻습니다. 장애아동을 돌볼 때에는 부모와 긴밀하게 협력하는 것이 특히 중요합니다. 부모를 통해서 아동의 세세한 장애 문제를 알아보고 그러한 문제가 일상적인 기능과 능력에 어떤 영향을 끼치는지를 아는 것이 대단히 중요합니다. 또한 아이에 대한 부모의 목표와 아울러 아이가 관심 갖는 것, 싫어하는 것, 할 수 있는 것에 대해서 상의하는 것도 중요합니다. 더 자세한 정보를 얻기 위해 장애아동의 의료전문가와의 연락이 가능한지도 물어보십시오. 직원들이 장애아동과 함께 시간을 보내면서 인내심을 가지고 넓은 마음으로 대하면 그 아이들에게 도움이 될 것입니다.





문화가 다른 모든 아이들에 대한 고려

호주는 200여 개국에서 온 사람들의 안식처로서 아이들에게 모든 문화에 대해서 배울 수 있는 많은 기회를 제공합니다. 다양하고 민감한 문화적 차이가 존중되어야 합니다.

다양한 문화와 관습에 대한 인식에는 다음 사항이 포함됩니다:

- 부모 혹은 지역사회의 유지에게 전통적인 장난감이나 의상 혹은 춤 등을 포함하여 그들의 문화를 함께 공유하도록 요청하기
- 가능한 경우 게임에 전통이나 언어를 포함시키기
- 신체 접촉이나 의상과 같은 민감한 주제를 염두에 두면서, 보육 기관이 그들의 문화를 존중하고 포용한다는 확신을 주기 위해 부모와 협력하기

‘호주는 200여 개국에서 온 사람들의 안식처로서 아이들에게 모든 문화에 대해서 배울 수 있는 많은 기회를 제공합니다.’

안전 권고사항

각 주 및 준주에는 안전한 실내 및 야외 놀이 공간을 위해서 호주의 표준에 따른 자체적인 안내지침과 권고사항이 있습니다.

대부분의 권고사항이 고려하는 점:

- 장비의 높이와 떨어지는 구역
- 놀이 공간의 표면
- 난간, 가드레일, 울타리
- 그네의 안전성
- 빠지거나 끼일 수 있는 모든 가능성

보육 기관은 해당 지역의 중요한 규정들을 준수해야 합니다.

확인사항

직원과 보모 및 기관

- 용품을 다양성, 안전성, 창의성의 측면에서 재검토한다.
- 환경이 아이들, 가족들, 직원 및 보모들의 참여로 돌보는 분위기이며 긍정적이다.
- 직원과 보모를 훈련하며 지원한다.
- 신체활동과 관련해서 직원과 보모가 역할 모델이 되고 있다.
- 가족들이 이용할 수 있는 다양한 자료와 정보를 만든다.

프로그램

- 프로그램에 비조직적인 놀이와 조직적인 놀이, 활동적인 이동수단 및 일상과업을 통한 운동 등이 모두 포함되어 있다.
- 놀이 활동은 창의성을 증진하며 발달단계에 적합하다.
- 야외놀이를 포함한 활동적인 놀이가 하루 종일 조금씩 분산되어있다.
- 프로그램이 창의적이다.
- 프로그램이 능력의 수준에 관계 없이 아이들을 활동적이 되도록 해준다.





착석활동 및 화면 시청 시간



‘착석활동’이란 신체적으로 많은 활동력을 요구하지 않는 비활동적인 일과를 하면서 보내는 시간을 가리키는 용어입니다. 비활동적으로 앉아 있는 것이 ‘해롭지 않다’는 일반적인 인식에도 불구하고 일부 활동들, 특히 비활동적으로 긴 시간을 보내는 착석활동들이 사실상 해롭다는 증거가 증가하고 있습니다.

호주에서 긴 시간의 착석활동은 주로 어린아이들이 텔레비전을 시청하면서 보내는 시간 때문에 생깁니다. 기타 흔한 착석활동으로는 DVD 시청과 컴퓨터 및 비디오 게임을 들 수 있습니다. 장시간 비활동적으로 시간을 보내고 심지어 놀이에 할당된 시간마저도 비활동적으로 보내는 아이들의 경우에는 신체적, 사회적, 지적 발달이 부진할 가능성이 더욱 커집니다.

유아기의 건강한 생활방식을 증진하는 중요한 일 중의 하나는 낮에 여러 가지 신체활동에 우선순위를 두고 장려하는 것입니다. 아이들이 다른 시간에 얼마나 활동적이냐에 상관없이 비활동적으로 지내는 총 시간을 고려해 보는 것도 역시 중요합니다.

착석 일과는 ‘생산적인 일과’와 ‘비생산적인 일과’로 구분될 수 있습니다. 비록 생산적인 착석활동과 조용하고 ‘차분한 시간’이 어린아이들에게 꼭 필요하긴 하지만 그 두 종류의 착석활동을 세심히 관리하여 현행 호주의 권고사항을 충족시켜야 합니다.

비생산적인 착석활동:

- 여가를 텔레비전과 DVD를 시청하며 보내기
- 게임콘솔이나, 비디오, 컴퓨터 게임 등과 같은 화면게임 하기
- 자동차 안이나 유아용 의자, 휴대용 유아침대 혹은 유모차 안에 장시간 활동이 제한되어 있기

생산적인 착석활동:

- 독서, 이야기 듣기 또는 책 보기
- 미술과 공작활동, 그리기, 퍼즐 맞추기 등과 같은 조용한 놀이
- 수면

모든 문화를 포용하기

다양한 문화에는 착석활동이나 차분한 시간에 대한 서로 다른 가치관이나 전통이 있을 것입니다. 다양한 문화 배경을 가진 가족들과 일 할 때는:

- 그들이 조용하거나 차분한 시간에 무엇을 하는지 알아보십시오.
- 부모들에게 자기들의 문화를 대표하는 조용한 게임이나 책을 제공해 주도록 요청하십시오.
- 적절한 곳에서, 다양한 신체활동과 아이들의 발달 사이의 관계를 놓고 가족들과 논의하십시오.

권고

두 살 미만의 아이들은 텔레비전을 시청하거나 기타 전자매체(DVD, 컴퓨터 및 기타 전자게임)를 사용하면서 시간을 보내면 안됩니다.

두 살 미만의 아이들에게 화면 시청 시간을 주지 않는 이유가 무엇입니까?

아기들은(깨어있는 동안) 장시간에 걸쳐서 활동이 제한되거나 비활동적인 채로, 특히 텔레비전 앞에 있으면 안됩니다. 아기들은 걸을 수 있기 전에 뽀글, 차기, 만지기 등과 같은 운동을 할 수 있는 시간이 많이 필요합니다. 아기들의 움직임이 좀 더 많아지고 기거나 걷기 시작할 때에도, 아기들은 자유롭게 창의적으로 움직이며 새로운 움직임을 연습하고 다른 아기들과 놀 수 있는 시간이 계속 필요합니다.

화면 시청 시간은 아기들과 두 살 미만의 아이들, 특히 유아 보육 기관에 있는 아이들에게 권장되지 않습니다. 그 이유는 아래와 같습니다:

- 다른 아이들과의 적극적인 놀이를 하거나 사회적 접촉을 가질 수 있는 시간 및 언어 발달의 기회를 줄입니다.
- 아이들이 집중할 수 있는 시간을 줄입니다.

2살 미만의 아이들을 위한 화면 중심 활동이 건강 증진이나 지적 혹은 언어적 진보에 기여한 예가 없습니다.



권고

두 살부터 다섯 살까지 아이들에게는 앉아서 텔레비전을 시청하거나 전자매체(DVD, 컴퓨터 및 기타 전자게임)를 사용하는 시간이 하루에 한 시간 미만으로 제한되어야 합니다.

두 살부터 다섯 살까지의 아이들에게 화면 시청 시간을 제한해야 하는 이유가 무엇입니까?

대부분의 아이들은 집에서 화면 시청 시간에 노출 될 것이며, 많은 아이들에게 이 시간은 과다할 것입니다. 유아 보육 기관에서는 화면 중심의 활동은 무엇이든지 철저히 검토해야 합니다. 그래서 화면 시청 시간을 프로그램에 포함시키지 않거나 특별한 행사에만 제한적으로 허용하는 결정을 내릴 수도 있습니다.

걸음마 단계의 아이들이나 취학연령 전 아이들의 장시간 화면 시청은 다음의 사항들과 연관되어 왔습니다.

- 활동적인 놀이, 야외 놀이 및 창의적인 놀이 시간의 축소
- 과체중이 될 위험성의 증가
- 근육과 뼈의 성장이 최적 수준에 이르지 못함
- 불건강한 식습관
- 사회적인 능력의 부진
- 의사 결정과 자아 인식 및 자기 관리 능력을 발달 시킬 수 있는 기회가 더 적어짐
- 언어 능력 및 단기 기억의 더딘 발달
- 아동기 내내 계속될 수 있는 텔레비전 시청 습관



권고

유아들, 걸음마 단계의 아이들 및 취학연령 전 아동들을 잠자는 시간 외에 한 번에 한 시간 이상 가만히 앉아있게 하거나 활동이 제약된 채로, 또는 비활동적인 채로 두면 안됩니다.

가끔 아이들이 필요이상으로 유아용 의자나 유모차 혹은 자동차 좌석에 비활동적인 채로 방치되는 경우가 있습니다. 어린아이들은 천성적으로 호기심이 많고 탐색하고 싶어하기 때문에 가능할 때마다 활동적인 놀이 기회를 활용해야 합니다.

놀이하는 동안 어른들과 상호작용하는 어린아이들은 활동적이 될 가능성이 더 높습니다. 직원들은 놀이 시간에 아이들이 더욱 활동적이 되도록 도와줄 수 있는 준비가 되어야 합니다. 아이들을 아래와 같이 하도록 격려하는 것이 포함됩니다.

- 항상 유모차나 자동차 좌석에 있는 대신에 걷거나 페달을 밟게 한다.
- 장난감이나 옷 또는 쇼핑물건을 정리하는 것을 돕게 한다.
- 양동이나 변장놀이용 옷 또는 헨 상자나 용기 등과 같은 단순한 물건들을 가지고 놀게 한다.
- 낮에는 야외에서 놀게 한다.





확인사항

직원과 보모 및 기관

- 놀이 공간에 화면을 아예 없애거나, 아이들이 다른 공간에서 화면을 시청하는 것을 방지하기 위해서 모든 화면을 시야 밖에 둔다.
- 직원과 보모가 보호감독을 하며 화면 시청 시간과 비활동적인 시간을 관리한다.
- 화면 시청을 하지 않는 것과 관련해서 직원과 보모가 역할 모델이 되고 있다.

프로그램

- 착석활동 권고사항이 프로그램에 구현되어 있다.
- 프로그램은 비활동적인 시간과 앉아있는 시간의 연장을 최소화하고 있다.
- 프로그램은 활동적인 시간과 비활동적인 시간 사이의 균형을 유지한다.

한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 권고사항 요약



한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 권고사항 요약	출생~1살	1~2살	2~3살	3~5살
신체 활동 권고사항	신체 활동은 출생 이후부터 장려되어야 합니다.	하루 동안 조금씩 매일 적어도 세시간 동안은 신체적으로 활동적이어야 합니다.	하루 동안 조금씩 매일 적어도 세시간 동안은 신체적으로 활동적이어야 합니다.	하루 동안 조금씩 매일 적어도 세시간 동안은 신체적으로 활동적이어야 합니다.
작성활동 권고사항- 화면 시청 시간	텔레비전 시청이나 기타 전자매체 (DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임)를 사용하며 시간을 보내는 것은 일절 안됩니다.	텔레비전 시청이나 기타 전자매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임)를 사용하며 시간을 보내는 것은 일절 안됩니다.	작성과 텔레비전 시청 및 기타 전자 매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임)사용은 하루에 한 시간 미만으로 제한되어야 합니다.	작성과 텔레비전 시청 및 기타 전자 매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임) 사용은 하루에 한 시간 미만으로 제한되어야 합니다.
작성활동 권고사항- 정시간의 비활동	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.

방침에 대한 소개

방침은 유아 보육 기관의 중요한 특색이며 건강한 식생활과 신체활동을 지원하기 위해서 활용될 수 있습니다. 방침문서는 부모와 가족들에게뿐만 아니라 아이들과 일하는 모든 직원과 보모들에게 명확하고 일관된 정보를 제공합니다. 철저한 방침은 건강한 식생활과 신체활동에 대한 노력을 보여주고, 높은 수준의 실천을 보장해줍니다.



방침 개발: 방침을 ‘어떻게’세우는지에 대한 안내

보육 기관에서 이미 실행되고 있는 방침이 있던지 혹은 아직 방침이 마련되지 않았던지 간에, 중요한 고려사항이 몇 가지 있습니다.

방침문서는 기능적이어서 모든 직원과 보모가 따라야 할 전략의 윤곽을 잡아주어야 합니다. 또한 방침문서는 보육 기관에서 일하는 모든 사람들이 쉽게 이용할 수 있어야 하고 정기적으로 검토하고 개정해야 합니다.

방침문서는 그 방침의 목적과 그 방침이 어떻게 발전되어 왔는지를 개략적으로 보여주어야 합니다. 어떻게 방침의 목적이 성취될 것인지에 대한 설명도 포함되어야 합니다. 방침에 대한 상세한 해설은 보육 기관의 핵심 실천 영역에 초점을 맞추어야 합니다. 아이디어를 얻으시려면 개략적인 방침 샘플을 참조하십시오.

방침을 개발하고 이행하기 위한 절차

1. 보육 기관의 핵심 구성원을 포함하는 실무팀을 구성하십시오. 실무팀은 협력하여 방침서류를 작성하거나 검토하게 될 것입니다.
2. 핵심 관련당사자들을 확인하십시오. 핵심 관련당사자에는 부모, 가족, 직원 및 보조, 관리자, 부서장, 책임자, 유아기 혹은 보건 전문가들이 포함될 것입니다. 그들을 실무팀에 참여하도록 초청하십시오. 아이들도 중요한 관련당사자이기 때문에 그들의 관점도 포함시키는 것이 좋기는 하지만 아이들이 공식적으로 실무팀에 참여할 수는 없습니다.
3. 음식과 영양 및 신체활동과 관련된 현행의 일상적 관행들을 확인하십시오. 그 관행들을 요약하면 방침의 기초가 될 것입니다.
4. 방침문서의 초안을 작성하십시오. 가능하면 전문가의 조언과 지원을 구하십시오. 그들이 이 일에 도움이 될 것입니다. 주 혹은 연방의 허가 및 인가에 규정된 모든 요구사항을 포함시키십시오.
5. 방침 초안을 모든 핵심 관련당사자들에게 회람시키고 피드백을 요청하십시오. 방침이 확정되기 전에 직원과 가족들에게 논평할 기회를 갖게 하는 것이 중요합니다.
6. 새로운 방침을 실행에 옮기십시오. 방침문서에 명시된 대로 필요한 사항을 변경하고, 방침에 따라 보육 기관이 운영되도록 하십시오. 어떤 영역에서는

직원들이 훈련을 받을 필요가 있을 것입니다. 부모와 보조들이 볼 수 있도록 해당 방침을 게시하십시오. 새로운 가족들과 방침 정보를 공유할 방법을 고려하십시오.

7. 방침을 확인하고 재검토하십시오. 새로운 방침 때문에 보육 기관에서 변한 것들을 확인해보는 것도 좋습니다. 12개월마다 방침을 검토하여 그 방침이 최신 경향을 따르고 관련성이 있는지 확인하십시오.

방침을 포스터 크기로 요약해서 게시할 수도 있습니다. 그러면 부모들이 건강한 식생활과 신체활동이 보육 기간에 중요하다는 것을 알게 됩니다. 혹은, 게시된 방침에 담긴 여러 가지 핵심사항들을 시기에 따라 각각 다른 포스터에 담아 게시하는 방법도 있습니다.

건강한 식생활 방침을 이행하기 위한 안내지침 샘플

많은 경우에 주 혹은 연방의 허가 및 인가는 식품과 영양에 대한 방침의 개발과 이행을 요구합니다.



건강한 식생활과 신체활동 방침을 위한 가이드로 아래의 아이디어를 활용하십시오. 방침의 목적부터 시작하여 다음에는 방침문서가 어떻게 개발되어 왔는지 기술하십시오. 본문에 방침의 목적을 포함시키십시오. 문서 본문의 부록으로 방침의 목적을 달성하기 위해서 이용될 전략을 기술하십시오. 해당 기관에 중요한 방침의 요점과 추가 세목들을 모두 첨가하십시오.

방침의 목적과 개발

방침문서의 서두에 다음 사항들을 포함시키십시오.

- 유아 보육 기관의 이름.
- 방침이 개발되고 검토된 날짜.
- 보육 기관에 다니는 아이들의 필요를 충족시키기는 데 있어서 방침이 수행하는 역할.
- 방침의 개발에 관여한 사람들.
- 방침이 재검토될 시기와 방법.
- 방침이 게시될 장소.
- 방침에 담긴 정보를 부모와 공유하는 방법.

건강한 식생활 방침의 목표

- 보육 기관에서 제공하는 음식을 통해서든 가정에서 보내오는 음식을 통해서든 아이들에게 필요한 영양섭취의 모든 요구가 충족되게 한다. 여기에는 상황에 따라 적절한 모유와 유아용 조제분유가 포함된다.
- 아이들이 새로운 음식을 맛보며 먹는 것을 즐길 수 있는 안락하고 사교적인 식사환경을 제공한다.
- 가능한 모든 방법을 통해서 아이들이 먹는 음식을 안전하게 한다.

신체활동 방침의 목표

- 아이들의 안전하고 활동적인 놀이를 우선순위에 두게 한다. 직원과 부모, 아이들 및 가족들로 하여금 매일 하는 활동적인 놀이의 좋은 점을 알게 한다.
- 착석활동과 화면 시청 시간은 줄이고, 보육 기관에서의 활동적인 놀이 기회는 늘린다.
- 직원과 부모 및 보모로 하여금 착석활동과 화면 시청 시간 감소의 중요성을 이해하게 한다.



방침의 목적을 달성하기 위한 전략

보육 기관의 방침 개발시에 아래 소개되는 전략 아이디어들이 포함될 수 있습니다. 각각의 전략에 대해서 보육 기관에서 일어나는 일은 무엇이고, 보육 기관의 실천 전략이 방침의 목표를 어떻게 지원할 수 있는지 기술하십시오.

건강한 식생활

목표: 보육 기관에서 제공하는 음식을 통해서든 가정에서 보내오는 음식을 통해서든 아이들에게 필요한 영양분의 모든 요구가 충족되게 한다. 여기에는 상황에 따라 적절한 모유와 유아용 조제분유가 포함된다.

전략 실례:

- 보육 기관은 모유수유를 장려하고 지원한다.
- 어머니가 모유수유 그리고/혹은 모유 짜기를 할 수 있는 조용하고 사적인 공간이 준비되어 있다 (필요할 때 사용할 수 있는 전원이 있는 공간).
- 유아용 조제분유는 제조사의 지시에 따라 준비되어 깨끗한 젖병 혹은 컵으로 제공된다.
- 유아들의 질식 위험이 최소화되어 있다. 아이들이 먹을 때는 항상 지켜보는 사람이 있으며, 유아를 돌보는 사람 없이 젖병과 함께 혼자 두지 않으며, 적절한 질감의 식품만이 제공된다.
- 보육 기관이 제공하는 식품은 영양가가 많으며 각각의 식품군에 속한 다양한 식품이 포함된다.
- 가정에서 보내오는 식품에 영양가가 많고 각각의 식품군에 속한 다양한 식품이 포함되도록 장려한다.
- 가족들에게 아이들이 보육 기관에 있을 때 어떻게 영양가 있는 식품을 제공받는지에 관한 정보와 아이디어를 제공할 것이다.
- 물이 주요 음료로 제공되며 언제든지 마실 수 있다.



목표: 아이들이 새로운 음식을 맛보며 먹는 것을 즐길 수 있는 안락하고 사교적인 식사환경을 제공한다.

전략 실례:

- 식사와 간식은 규칙적으로 예측 가능한 간격을 두어 제공된다.
- 제공되는 음식은 분량이 적절하며 아이들은 얼마만큼 먹을 지에 대한 재량권을 갖는다.
- 메뉴가 게시되고 부모는 자기 아이들이 매일 무엇을 제공받는지 안다.
- 직원들은 시간을 내어 부모와 식사시간에 관해 논의한다. 매일 부모는 자기 아이가 어떤 종류의 음식을 얼마나 먹었는지 알게 된다.
- ‘기호성 선택식품’을 제한적으로 이용하여 특별한 행사를 인정해주고 축하해주되, 이때 음식에 특별한 중점을 두지 않습니다. 축하하기 위해서 식품을 이용하는 것에 대한 대안을 고려한다.



목표: 가능한 모든 방법을 통해서 아이들이 먹는 음식을 안전하게 한다.

전략 실례:

- 알레르기 진단을 받은 아이들을 위한 개별적인 알레르기 대처 방안이 개발된다.
- 적절한 식품의 공급을 통해서 질식의 위험이 최소화 된다.
- 음식은 오염의 위험성을 최소화하기 위해서 안전하고 위생적으로 준비된다.
- 손 씻기 관행이 항상 실천된다.
- 음식을 다루는 직원들은 필수적인 주요 훈련에 참석한다.

신체활동

목표: 아이들을 위한 안전하고 활동적인 놀이를 우선순위에 두게 한다. 직원과 부모, 아이들 및 가족들이 매일 하는 활동적인 놀이의 좋은 점을 알게 한다.

전략 사례:

- 용품과 놀이 공간이 다양하고 안전하고 창의적이며 잘 유지 된다.
- 아이, 가족 및 부모의 참여를 통해 보호감독이 제공되는 긍정적인 놀이 환경을 계획한다.
- 직원과 부모 및 부모는 긍정적인 신체활동 습관의 역할 모델이 된다.
- 야외놀이를 포함해서 활동적인 놀이와 운동의 기회가 종일에 걸쳐서 자주 제공된다.
- 활동적인 놀이 프로그램은 다양한 능력을 가진 모든 아이들에게 적절하다.
- 부모는 아이들에게 활동적인 놀이를 격려하고 제공하는 방법에 대한 정보를 제공받는다.

목표: 착석활동과 화면 시청 시간은 줄이고, 보육 기관에서의 활동적인 놀이 기회는 늘린다. 직원과 부모 및 부모로 하여금 착석활동과 화면 시청 시간 축소의 중요성을 이해하도록 한다.

전략 사례:

- 놀이 구역은 다양한 놀이 공간과 용품을 제공한다.
- 직원과 부모는 적절하고 활동적인 행동의 역할모델이 되며 자신의 비활동성을 최소화한다.
- 활동적인 이동수단이 장려되고 격려된다.
- 텔레비전과 컴퓨터 화면을 아이들의 놀이 공간에 두지 않는다.
- 매일 활동적인 시간과 비활동적인 시간 사이의 적절한 균형이 유지된다.
- 부모는 가정에서 어떻게 착석활동을 피하는지에 관한 정보와, 아이들에게 어떻게 활동적이 되는지를 보여주는 조언을 제공 받는다.

더 자세한 정보



특정 유아 보육 기관의 정보뿐만 아니라 주 혹은 준주의 자료들도 참고하십시오.

건강한 식생활

Allergy and Anaphylaxis Australia

(호주 알레르기 및 과민증 협회)

전화: (02) 9482 5988 혹은 1300 728 000

웹사이트: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(호주 임상 면역 및 알레르기 협회(ASCIA))

웹사이트: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association

(호주 모유수유 협회)

전화: (03) 9885 0855

모유수유 도움의 전화: 1800 686 268

웹사이트: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority

(호주 어린이 교육 및 보육 수준 당국)

전화: 1300 422 327

웹사이트: <http://acecqa.gov.au>

Australian Dental Association

(호주 치과 협회)

전화: (02) 9906 4412

웹사이트: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(호주 식생활 지침 및 영유아 급식 안내지침, 호주 정부 보건복지부 및 국가보건의료 연구위원회)

웹사이트: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network

(호주 일반진료 네트워크)

웹사이트: www.agpn.com.au

Department of Health and Ageing Health Insite

(보건 및 노령부의 헬스인사이트)

웹사이트: www.healthinsite.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(호주 건강한 식생활 안내지침, 호주 정부 보건복지부 및 국가보건의료 연구위원회)

웹사이트: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia

(호주 영양사 협회)

전화: 1800 812 942 혹은 (02) 6163 5200

웹사이트: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia

(호주 유아기 협회)

전화: (02) 6242 1800 혹은 1800 356 900

웹사이트:

www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(호주 뉴질랜드 식품 표준청(FSANZ))

전화: (02) 6271 2222

웹사이트: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

(키드세이프)

웹사이트: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

(호주 및 뉴질랜드 수유 상담자 협회)

전화: (02) 9431 8621

웹사이트: www.lcanz.org

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care

(호주 영유아 교육 및 보육과 취학아동 보육의 국가 품질 체계)

웹사이트: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network

(육아 네트워크)

웹사이트: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

(국립 원주민 및 토리스 해협 섬 어린이 보호 사무국(SNAICC))

전화: (03) 9489 8099

웹사이트: www.snaicc.org.au

신체 활동

Australian Department of Health and Ageing (DoHA)

(호주의 보건 및 노령부(DoHA))

웹사이트: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check

(네 가지 평생습관 형성, 건강 아동 검진제)

웹사이트: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)

(취학연령 전 아동을 위한 건강 기회(HOP))

웹사이트: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Sport New Zealand

(스포츠 뉴질랜드)

웹사이트: www.sportnz.org

2010 Legacies Now

(2010레거시 나우)

웹사이트: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



호주 식생활 지침

지침1	건강 체중을 유지하기 위해 신체 활동을 활발히 하고 신체의 에너지 요구에 맞는 영양이 풍부한 음식과 음료의 적정량을 선택합니다. • 어린이와 청소년들은 정상적인 성장과 발달을 위해 반드시 영양이 충분한 식품을 섭취해야 합니다. 또한 매일 신체활동을 활발히 하고 정기적으로 성장 현황을 점검해야 합니다. • 노령자들은 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 근력과 건강 체중을 유지하는 데 도움이 되도록 활발한 신체 활동을 지속해야 합니다.
지침2	다음과 같은 5대 식품군에서 매일 다양한 종류의 풍부한 영양 식품을 즐기십시오. • 다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩 • 과일 • 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류 • 살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩 • 일반적으로 지방을 감량한 우유, 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품, (지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음). 물 많이 섭취



지침 3	포화 지방, 염분 첨가물, 설탕 첨가물 및 알코올을 함유한 식품의 섭취 제한 a. 포화 지방이 높은 식품 제한: 여러 비스킷, 케이크, 패스트리, 파이, 가공육, 상업용 햄버거, 튀긴 음식, 포테이토칩, 크리스피 및 여타 향신료 첨가 간식 등. - 버터, 크림, 요리용 마가린, 코코넛유, 팜유와 같이 포화지방을 중점적으로 포함하고 있는 고지방 음식을, 오일, 스프레드, 견과류 버터/페이스트, 아보카도와 같이 주로 다중불포화지방과 단일포화지방으로 이루어진 음식으로 대체. - 저지방 식단은 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. b. 염분 첨가물을 함유한 음식 및 음료의 섭취 제한. - 라벨을 읽고 비슷한 음식들 중에서 저염 식품을 선택합니다. - 조리 중 또는 식탁에서 음식에 소금을 더 뿌리지 않습니다. c. 설탕 첨가물이 들어간 식품과 음료 섭취 제한: 사탕류, 설탕 감미 청량음료 및 강장제, 과일 음료, 비타민 음료, 에너지 음료 및 스포츠 음료 등. d. 알코올을 마실 경우 섭취량 제한. 임산부, 임신을 계획하고 있는 여성, 수유모의 경우 알코올을 아예 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.
지침 4	수유 격려, 지지 및 홍보
지침 5	음식에 관심과 주의를 가짐. 음식을 안전하게 준비하고 저장.

© 호주 연방, 2013.

용어 해설



활동적인 놀이: 다양한 운동을 포함하여 신체활동을 수반하는 모든 종류의 놀이. 비조직적인 '자유'놀이와 조직적으로 '계획된' 놀이(실내 놀이 및 야외 놀이)를 포함함.

활동적인 이동수단: 걷기, 자전거 타기, 한 발 스케이트 이용하기 등의 신체활동을 필요로 하는 이동 방식.

아기: 생후 12개월 미만의 아이

기초식품군: 식품들이 공급하는 영양분에 따라 분류된 식품 그룹. '5대식품군' 또는 '핵심식품군'으로도 알려져 있음.

기호성 선택식품: 칼로리가 높으며 포화지방, 설탕 첨가물 및/또는 소금 첨가물들이 다량 함유되어 있는 식품으로 보통 영양학적 혜택은 거의 없음. '엑스트라' 또는 '가끔 먹는 음식'으로도 불림.

유아 보육 기관: 신생아부터 다섯 살까지의 아이들을 교육하고 돌보는 기관들. 예: 전일제 탁아기관, 가정 보육원, 예비학교, 유치원 등

신체적인 일상 과업: 장난감 정리하기, 쇼핑한 물건 풀어놓기, 정원 가꾸기 등과 같은 과업이나 심부름 (실내 또는 실외에서 수행)

가족식품: 식사시간에 보통 모든 식구들에게 제공하는 식품들로서, 흔히 다양한 맛과 질감을 가짐.

유도발견식 학습법: 아이들의 능력 증진을 목적으로 놀이 중에 어른들이 제기하는 일련의 제안이나 질문을 통한 학습법

유아: 생후 12개월 미만의 아이

비생산적인 착석활동: 텔레비전 시청이나 비디오 게임 놀이와 같이 아이들의 발달에 반드시 필요하지도 않고, 많은 활동력을 요구하지도 않는 활동.
[착석활동, 생산적인 착석활동에 대한 설명도 함께 참조하십시오]

야외놀이: 야외공간에서 하는 활동적인 놀이

취학연령 전 아동: 세 살에서 다섯 살까지의 아이

생산적인 착석활동: 잠자기, 독서, 조용한 놀이 등과 같이 아이들의 발달과 건강, 복지에 기여하지만 많은 활동력을 요구하지는 않는 활동. [착석활동, 비생산적인 착석활동에 대한 설명도 함께 참조하십시오]

위험스러운 놀이: 아이들이 새로운 운동과 일과에 도전해서 해보게 만드는 활동. 부딪히고 긁히고 더러워 질 수도 있는 위험부담 때문에 흔히 어른들에게 ‘위험스러운’ 놀이로 인식됨.

거칠고 뒹구는 놀이: 아이들이 혼자서 또는 여럿이서 함께 거칠게 노는 것을 수반하는 활동.

화면 시청 시간: 텔레비전 시청, 게임 콘솔 또는 컴퓨터 게임 등과 같이 전자 화면을 주시하거나 상호작용 하면서 보내는 시간.

착석활동: 신체적으로 비활동적인 일에 시간을 쓰는 것. 가령, 독서, 자동차의 유아용 좌석에 앉아 있기, 텔레비전 시청 등과 같이 힘을 많이 들이지 않고 할 수 있는 일.
(참조: 생산적인 착석활동, 비생산적인 착석활동)

고형식: 아기에게 주는 첫 고형 이유식의 시기는 생후 약 6개월 정도로, 모유수유나/또는 조제 분유를 보완함

직원 및 보모: 직원 및 보모들은 아이들의 영유아기 교육 및 보육 기관에서 일함.

조직적인 놀이: 보통 어른들에 의해서 준비되고, 정해진 시간에 일정한 규칙과 장비를 가지고 하는 계획된 놀이. 또한 ‘어른이 지도하는 놀이’와 ‘계획된 놀이’라고도 함.

걸음마 단계의 아이들: 한 살에서 두 살까지의 아이

엎드려 노는 시간: 아기들이 배를 대고 엎드려 누워서 활동적으로 노는 시간으로 머리와 목, 몸통의 근육을 발달시킴.

비조직적인 놀이: 아이들이 무엇을, 어디서, 어떻게 할 지를 자유롭게 정하는 창조적이고 즉흥적인 놀이. 또한 ‘아이 중심의 놀이’ 그리고 ‘자유 놀이’라고도 함

어린아이: 한 살부터 다섯 살까지의 아이

감사의 글

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 자료들은 호주 정부의 추진정책으로, 공동체 아동 건강 센터(멜번 로열 아동 병원의 한 부서 및 머독 아동 연구소의 핵심 연구센터), 멜번 로열 아동 병원의 식품영양 서비스, 그리고 호주의 유아기협회(ECA)가 참여한 컨소시엄에서 개발하였습니다.

본 컨소시엄은 영양분야 및 신체활동, 아동 건강, 유아 전문가들과 주 및 준주의 대표자들이 참여한 *Get Up & Grow Reference Group* 에게 감사를 드립니다. 또한 유아교육 기관 및 보육기관과 종사자들, 영양과 신체 활동 핵심 관련자들 그리고 *Get Up & Grow* 개발 기간 동안 조사에 응해 주시고 값진 조언을 제공해 주신 부모님들과 가족들에게 감사를 드립니다.

이 프로젝트는 호주정부 보건 및 고령부의 기금 지원을 받습니다.

© 저작권 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재 정확한 정보입니다.