

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

아기를 위한 건강 음식과 신체 활동

직원 및 보모 책



STAFF AND CARER 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.



훈 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/cca에 올리시기 바랍니다.

직원 및 보모 책



장관 서문	i
머리말	2
1장: 건강한 식생활	
모유수유	5
유아용 조제분유	11
고형이유식 시작	14
가족 식품	20
식품 안전	43
2장: 신체 활동	
신체 활동	51
착석활동과 화면 시청 시간	73
3장: 추가읽기자료	
더 자세한 정보	80
Get Up & Grow 자료집 주문 안내	84
감사의 글	85

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.

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 약술된 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 아래의 핵심적인 보건 공문서 세 건에 기반을 두고 있습니다:

- *호주 식생활 지침*(2013) 및 *영유아 급식 안내지침*(2012), 이 문서는 호주 영양 정책의 기초를 이룹니다
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, 이 문서는 아동을 위한 신체 활동 정책과 실행을 지도하기 위해서 개발되었습니다(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.

직원 및 부모 책은 네 권의 *Get Up & Grow* 자료집 중 하나이며, 유아 보육 기관에서 일하는 직원과 부모들을 위해서 기획되었습니다. 이 책이 제공하는 내용:

- 건강한 식생활 안내지침과 신체활동 권고사항의 이해
- 안내지침을 실행에 옮기며 유아의 가족들과 자신 있게 협력해 나갈 수 있는 실제적인 아이디어.

‘... 아이들에게 긍정적인 환경에서 놀 수 있는 기회를 자주 제공하십시오.’

네 권의 자료집(관리자 및 책임자 책, 직원 및 부모 책, 가족 책, 아이들을 위한 요리책)뿐만 아니라, 다른 부가적인 *Get Up & Grow* 자료들 즉, 유아교육기관을 위한 포스터와 스티커, 부모용 전단지 그리고 뉴스레터 삽입 전단도 있습니다.

직원과 부모들은 보육 기관에서 날마다 아이들과 함께 지내며 아이들의 발달에 중요한 역할을 합니다. 이 책자에 담긴 정보가 아이들과 가족들을 성장하고 발육하도록 격려하기 위한 안내서 역할을 하게 될 것입니다!

건강한 식생활 지침

아기가 생후 약 6개월이 되기까지는 적극적인 지원을 받으며 모유만 수유하도록 권장됩니다. 적어도 12개월 동안의 지속적인 모유수유, 그리고 어머니와 아기가 원하는 경우에는 더 긴 기간의 모유수유가 권장됩니다.

대부분의 아기에게 모유수유는 음식을 접하는 첫 경험입니다. 모유는 아기에게 필요한 모든 영양분을 함유하고 있으며, 생후 약 6개월까지는 아기에게 필요한 유일한 식품입니다. 아기들이 생후 적어도 12개월까지, 혹은 어머니와 아기가 원하는 경우 더 긴 기간 동안 모유수유를 즐겁게 계속하면서 유익을 누리는 것이 이상적입니다.

호주 식생활 지침의 4번째는 모유수유 ‘격려, 지지, 및 홍보’입니다. 2010년 호주의 모유수유 시작률은 96%로 높지만, 약 생후 6개월동안 모유 수유에만 의존하는 유아의 비율은 고작 15%에 불과합니다.



모유-아기를 위한 완전식품

모유수유가 아기에게 좋은 점:

- 모유는 아기의 발육 단계에 맞는 적절한 영양분을 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.

안전한 모유 관리

아기들은 반드시 자기 어머니의 모유를 먹어야 합니다. 그래서 어머니가 보내온 모유를 다른 아기에게 수유하지 않도록 하는 것이 중요합니다. 여러분이 근무하는 보육 기관에는 어머니들에게 배부할 수 있는 모유수유에 대한 자료가 있으며, 이 자료는 어머니들이 모유를 어떻게 다루어야 하는지를 설명해줍니다. 이를 통해 어머니들은 자기의 아기가 바로 자기의 모유를 먹게 된다는 것을 알고 안심할 것입니다.

‘어머니가 보내온 모유를 다른
아기에게 수유하지 않도록 하는 것이
중요합니다.’



아기를 위한 젖병 세척

젖병은 어떤 전염병도 옮기지 못하도록 멸균되거나, 위생처리되거나, 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.

이름표 붙이기와 보관

- 모유는 아래와 같이 유아 보육 기관에 전달되어야 합니다:
 - 모유를 멸균된 플라스틱 젖병에 담고, 그 젖병을 단열용기에 넣는다
 - 아기의 이름과 먹일 날짜를 기록한 이름표를 붙인다.
- 젖병은 흘림방지 받침에 담아서 냉장고의 맨 아래칸에 보관합니다. 그 이유는 만약 젖병이 쓰러지거나 넘쳐흘러도 다른 음식에는 들어가지 않도록 하기 위한 것입니다.
- 집에서 보내온 모유를 그 날 수유하지 못한 경우에는 어머니에게 다시 돌려보내거나 기관이 마치는 시간에 버려야 합니다.

모유 데우기

아기들은 냉장고에서 꺼낸 모유를 그대로 먹을 수 있습니다. 하지만 아기가 따뜻한 모유를 더 좋아한다면 아래와 같이 하십시오:

- 젖병을 따뜻한 물속에 세워놓고 데우십시오.
- 아기에게 모유를 주기 전에 항상 모유의 온도를 확인하십시오.
- 모유를 전자레인지로 데우지 마십시오. 종종 모유가 고르게 데워지지 않거나 화상을 입히는 수가 있으며 또한 전자레인지로 모유를 데우면 자연상태의 유익한 영양소가 일부 파괴될 수도 있기 때문입니다.
- 아기가 먹고 남긴 모유는 버리십시오. 나중을 위해서 혹은 다시 데우려고 남겨둘 수 없습니다.





모유수유 절차

아기에게 냉장고의 모유를 먹일 시간이 되면 다음과 같은 절차를 따릅니다:

- 만일 보육 기관에 모유를 수유하는 아기가 두 명 이상이라면, **두 명의** 직원이 젖병에 붙어 있는 아기의 이름과 수유할 아기가 동일한지 확인합니다.
- 아기의 수유기록부에 서명하십시오.
- 어머니가 보내온 멸균된 젖병이나 컵으로 모유를 제공하십시오. 아기에게 젖병으로 먹이는 방법을 택하는 가족들이 있는 반면에, 짜낸 모유가 컵으로 제공되는 방법을 택하는 가족들도 있을 것입니다. 아기들은 보통 생후 약 7,8개월이 되면 컵으로 먹을 준비가 됩니다.
- 만일 어떤 아기에게 다른 어머니의 모유가 제공되거나, 혹은 그런 일이 일어났을 수도 있다는 생각이 들면 **즉시 책임자나 관리자에게 알리십시오.**



모유수유를 격려해주십시오!

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.

모유수유를 지원할 수 있는 방법

- ❑ 보육 기관에서 모유수유를 지원하기 위해 무엇을 제공할 수 있는지(예: 정보안내서 등)를 어머니들에게 알려주십시오.
- ❑ 모유수유에 관한 더 자세한 정보를 얻을 수 있는 곳을 어머니들에게 알려주십시오.
- ❑ 보육 기관에서 어머니들이 다른 사람들 앞에서 모유수유를 하는 것을 편안하게 느낄 수 있도록 하고, 혹은 혼자 있는 곳에서 모유를 수유하기 원하면 그런 장소를 알려주십시오.
- ❑ 만일 어떤 어머니가 모유수유에 어려움을 느끼거나 지쳐간다는 뜻을 보이면 도움을 주거나 조언을 구할 수 있는 다른 곳들을 알려 주십시오.
- ❑ 어머니들이 아기를 위해서 모유를 제공할 때 긍정적인 피드백을 제공하십시오. 예를 들면, ‘잘 하셨습니다! 따님이 모유를 아주 좋아할 겁니다.’ 혹은 ‘아드님이 모유를 아주 잘 먹고 있습니다.’
- ❑ 안전한 모유 관리를 위한 보육 기관의 방침을 따르십시오.
- ❑ 어머니들이 더 자세한 정보를 원하면 호주 모유수유협회를 알려주십시오. 웹사이트 www.breastfeeding.asn.au 혹은 모유수유 상담전화 서비스 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)를 이용할 수 있습니다.
- ❑ 어머니는 아이에게 수유를 하는 동안 알코올을 섭취하지 않고 아이를 담배연기에 가까이 하지 않도록 노력해야 합니다.

역할 모델 되기

다른 어머니의 성공적인 모유수유를 보는 것이 초보 어머니들에게는 격려가 됩니다. 만일 여러분이 이전에 모유수유를 했거나 현재 여러분의 아기에게 모유수유를 하고 있다면 다른 초보 어머니들에게 알려주시고 그들을 지원해 주십시오. 하지만 어떤 어머니가 모유수유를 하지 않기로 이미 결정했다면, 그 분의 결정을 늘 존중하시고 다른 의견이나 비판을 내놓지 마십시오.

유아용 조제 분유



건강한 식생활 안내지침

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 아기들을 위한 최고의 선택입니다. 따라서 어머니가 아이에게 조제 분유를 먹이는 결정을 내리기 전에 모유의 이점에 대해서 아는 것이 중요합니다. 어머니들이 의문을 가진 경우에는 아동 보건 간호사나 의사와 상담하면 도움이 될 것입니다.

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

부모는 매일 미리 정량에 맞춘 조제분유뿐만 아니라 멸균된 젖병과 젖병꼭지도 제공해야만 합니다. 모든 젖병에는 날짜와 아기의 이름, 분유에 넣을 물의 양 등이 잘 보이게 적힌 이름표가 붙어 있어야만 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. 많이 타놓지 말고 먹일 때마다 따로따로 타는 것이 가장 안전합니다.

여러분은 부모에게 미리 끓여서 식힌 정확한 양의 물을 젖병에 담아서 가져오도록 하는 방법을 선호할 수도 있습니다. 이는 여러분이 아기에게 먹이기 전에 직접 물을 끓이고 식힐 필요가 없도록 하기 위해서입니다. 물 끓이는 기구의 물은 어린 아기에게는 적합하지 않으니 절대로 사용하지 마십시오.

‘많이 타놓지 말고 먹일 때마다
따로따로 타는 것이 가장 안전합니다.’



유아용 조제분유를 다루는 데 필요한 조언

- 유아용 조제분유는 항상 가능한 한 필요한 시간에 가장 가깝게 타도록 하십시오.
- 만일 조제분유를 준비했는데 그것을 보관할 필요가 생겼다면 사용할 때까지 냉장고에 보관하시고, 24시간 후에는 남은 것을 버리십시오.
- 부모가 아기를 위해서 조제분유를 미리 타서 가져오는 것은 안전하지 않습니다. 미리 타 놓은 조제분유에 세균이 증식할 수 있는 작은 위험성도 피하기 위해서입니다.
- 조제분유를 고르게 데우시고 아기의 화상 위험을 줄이십시오. 젖병을 중탕으로 데우시되 10분 이상을 넘기지 마시고, 전자레인지는 데우지 않도록 하십시오.
- 아기가 먹고 있을 때는 항상 지켜보십시오. 돌보는 사람 없이 아기를 젖병과 함께 내버려 두거나 아기에게 젖병을 위로 치켜 세워주면 결코 안됩니다. 젖병을 위로 치켜 세워주면 아기를 질식이나 꺾병에 걸릴 위험에 빠뜨리게 됩니다.
- 젖병과 젖병꼭지를 사용한 후에는 찬 물에 헹군 후에, 세척하고 멸균하도록 집으로 돌려보내십시오.

우유

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

고형이유식 시작

건강한 식생활 안내지침

약 6개월 전후로 고형식 시작하기

고형이유식을 시작하는 시기

모유나 조제분유는 출생 이후로 생후 6개월까지 아기가 필요로 하는 모든 영양분을 공급합니다. 아기가 생후 6개월 정도가 되면 모유와 조제분유가 더 이상 필요한 영양분을 충족시키지 못하기 때문에 다른 식품이 아기의 식단에 첨가되어야 합니다. 또한 이 시기에 아기들은 고형이유식을 먹는데 필요한 능력을 배우기 시작하고 새로운 맛과 질감을 경험할 수 있는 준비가 됩니다.

‘아기가 고형이유식을 시작할 준비가 되었다는 신호로는 아기가 음식에 대한 관심을 보이는 것 등이 포함됩니다...’

아기가 고형이유식을 시작할 준비가 되었다는 신호로는 아기가 음식에 대한 관심을 보이는 것과 증가된 식욕 등이 포함됩니다. 또한 아기들이 조금만 도와주면 똑바로 앉을 수 있어야 하고, 머리와 목을 가눌 수 있어야 합니다. 아기들은 보통 생후 6개월 전후에 이런 신호를 보이기 시작합니다.

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



아기가 여전히 모유수유를 하고 있는 동안에 고형이유식을 시작하는 것이 이상적입니다. 아기가 고형이유식을 시작하면 흔히 모유수유가 줄어듭니다. 고형이유식을 일찍 시작하면 어머니가 젖의 분비량을 유지할 수 없게 될 가능성이 증가하게 되고 결과적으로 모유수유를 계속할 수 없게 될 것입니다.

아기가 고형이유식을 시작하는 동안에 모유수유나 조제분유 먹이는 것을 계속하는 것이 중요합니다. 모유 그리고/혹은 연령에 맞는 조제분유는 아기가 약 12개월이 될 때까지 주된 우유 공급원이 되어야 합니다. 어머니와 아기가 원하면 모유수유는 생후 1년 이후로도 계속할 수 있습니다.

고형이유식을 어떻게 시작해야 할까요?

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

아기의 첫 이유식으로 흔히 제공되는 식품으로는 부드럽고 소량 혼합이 쉬운 철분강화 유아용 시리얼이 있습니다. 소량의 시리얼을 물과 함께 혼합하여 부드러운 질 때까지 저어주십시오. 집에서든 가정보육원에서든 아기들을 위해서 각각의 이유식을 준비할 때, 어머니의 모유나 부모가 공급한 유아용 조제분유를 아기의 식사에 첨가할 수 있습니다. 음식의 질감이 아이의 발달 단계에 적합하다면 순서에 상관없이 시작할 수 있습니다. 아기를 위한 이유식에 소금이나 설탕, 지방 또는 그 밖의 다른 조미료를 첨가할 필요는 없습니다.

어떤 종류의 이유식을 언제 시작해야 하나요?

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~24 개월	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 이 중요한 능력을 발달시킬 준비가 됩니다. 모유를 먹는 아기들은 젖병 단계를 건너 뛰고 곧장 컵으로 마시는 단계로 진행할 수도 있지만 (흔히 모유수유를 계속하면서), 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.

아기들의 질식 위험

아기들이 먹고 있을 때는 질식할 수도 있기 때문에 항상 지켜보고 있어야 합니다. 아기를 젖병과 함께 아기용 침대 속이나 일반 침대에 절대 두지 마십시오. 또한 아기를 위해서 젖병을 추켜 세워주는 것은 아기를 질식의 위험에 처하게 합니다.

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 두지 마시고 젖병을 추켜 세워주지 마십시오.
- 고형이유식을 제공하기 전에 아기가 발육상으로 준비되어 있는지 확인하십시오.
- 아이들이 깨어서 의식이 분명할 때만 먹이십시오.
- 아이를 강압적으로 먹게 하지 마십시오.
- 적절한 질감을 가진 이유식을 제공하십시오. 부드럽고 연한 이유식부터 시작하고 그 다음에 가족들의 일반음식으로 진행하십시오.
- 사과와 당근, 그 밖의 단단한 과일이나 야채를 아기에게 주기 전에 갈거나 익히거나 으깨십시오.
- 단단한 생과일과 야채 조각, 견과류, 팝콘, 그 밖의 단단하고, 작고, 둥글고 또는 끈적끈적한 고형 이유식을 어린아이들에게 주지 마십시오.



1장: 건강한 식생활



특별한 급식이 필요합니다.

장애와 유아 질병 및 외과 수술이 급식에 영향을 미치거나 고형이유식을 시작하는 시기를 바꿀 수도 있습니다. 어떤 아이들은 고형이유식을 상대적으로 천천히 받아들이며 다양한 식품에 적응하는데 더 오랜 시간이 걸릴 수도 있습니다. 이런 경우 아이의 부모와 긴밀하게 협력하는 것이 중요합니다. 부모가 이미 전문가나 보건 종사자와 함께 어떤 구체적인 계획을 마련했는지 알아보십시오. 의사나 공인 영양사로부터 추가적인 정보와 조언을 얻는 것이 직원과 보모 및 부모들에게 유익할 것입니다.

가족 식품

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

유아기의 건강한 식생활은 건강 유해 요소를 최소화 시키며 일생에 걸쳐 건강을 증진시킵니다. 이와는 반대로 유아기의 열악한 영양섭취는 비만이나 암, 심장질환 및 당뇨병과 같은 성인병의 원인이 될 수 있습니다.

부모와 가족들과 협력하여 아이들을 위한 건강한 식생활을 지원하고 장려하십시오. 여러분의 보육 기관이 아이들에게 식사와 간식을 제공하느냐 아니면 부모들이 보내오느냐에 상관없이 여러분은 아이들에게 좋은 식습관을 갖도록 격려함으로써 아이들의 건강을 지원할 수 있습니다.

‘좋은 식습관은 아이들의
건강과 복지를 지원합니다...’



1장: 건강한 식생활



건강한 식생활 안내지침

아이들에게 제공하는 식품이 아이의 나이와 발육에 적합한지 확인하고, 호주 식생활 지침(아래 참조)과 일치하는 다양한 영양식품을 포함시키십시오.

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 단불포화지방으로 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.

5대기초식품군에 속한 식품들은 생활하고 성장하는데 필요한 필수 영양분을 공급해줍니다. 각각의 기초식품군이 다양한 영양분을 공급하며, 각각 신체의 기능을 도와주는 역할을 합니다. 5대기초식품군에 속한 식품들을 매일 먹어야만 하며 이 식품들을 ‘매일 식품’으로도 부를 수 있습니다.

‘기호성 선택식품’(27쪽 참조)들은 영양소가 거의 없으며 건강을 위해서 필수적인 것도 아닙니다. 가끔 먹는 식품을 많이 먹는 것은 건강에 좋지 않으며 과체중 및 비만과도 연계됩니다. 유아 보육 기관에서 가끔 먹는 식품을 제공해서는 안 됩니다.

기초식품군

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

균형 잡힌 식단에는 각각의 식품군에 속한 다양한 식품이 포함되며 여러 가지 질감과 맛을 제공합니다. 부모나 유아 보육 기관은 이러한 식품들을 아이들에게 매일 골고루 제공해주어야 합니다.



야채, 콩류 및 과일

과일과 야채는 다시 두 가지의 독립된 식품군으로 나뉘는데 이는 그것들이 제공하는 영양분에 약간 차이가 나기 때문입니다. 하지만 두 식품군 모두 비타민과 무기질 및 섬유질을 공급합니다. 과일과 야채를 매일 식사와 간식에 포함시켜야 합니다. 음식을 제공하지 않는 보육 기관이라면 부모들이 아이들의 도시락에 과일과 야채를 넣도록 장려하십시오. 음식을 제공하는 보육 기관이라면 다양한 색깔과 질감, 맛을 지닌 과일 및 야채를 다양하게 공급할 수 있도록 하십시오. 그렇게 하시면 아이들에게 다양한 비타민과 무기질을 확실히 공급하게 될 것입니다.

빵, 시리얼, 쌀, 파스타 및 기타 곡물

빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 면 및 기타 곡물을 재료로 만든 식품은 탄수화물을 공급하며, 몸은 탄수화물을 이용하여 에너지를 얻습니다. 이 식품군에서 최선의 선택은 통밀 빵과 통곡물 빵, 시리얼, 마른 비스킷입니다. 기타 좋은 선택으로는 현미와 쿠스쿠스, 통곡물 파스타, 폴렌타 등을 들 수 있습니다.

우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 그 대체식품

흰우유와 치즈, 요구르트는 가장 구하기 쉽고 권장되는 유제품이며, 칼슘의 주요 식품 공급원입니다. 충분한 칼슘 섭취는 뼈와 치아 건강을 위해서 중요합니다.

일반우유는 생후 12개월 미만의 아기들에게 주요 음료로 주어서는 안 됩니다. 그러나 생후 6개월 경의 아이들에게는 아침 식사시간용 시리얼에 우유를 조금 넣어서 주거나 기타 다른 유제품 가령, 요구르트, 커스터드, 치즈 등을 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オート밀로 만든 우유는 칼슘이 풍부하거나 지방이 제거되지 않은 경우 12개월 이상의 아이에게 줄 수 있습니다. 이러한 우유를 주기 전에 건강 전문가와 상의하는 것을 권장합니다.

살코기, 생선, 가금의 고기, 계란, 견과류 및 콩 종류

고기 및 그 대체식품군에는 붉은색 육류(예: 쇠고기, 양고기, 캥거루고기), 흰색 육류(예: 돼지고기, 닭고기, 칠면조고기), 생선 및 계란 종류가 포함됩니다. 이 식품군에 속한 식물성 제품으로는 견과류와 콩 종류 및 두부가 있습니다. 고기와 그 대체식품에는 단백질과 철분 및 아연이 풍부하며, 아이들의 성장과 발육을 위해 꼭 필요합니다. 아이들의 식단에 지방이 지나치게 많이 포함되지 않도록 하려면 살코기와 껍질을 제거한 가금류 고기를 선택하는 것이 최선입니다.

‘고기와 그 대체식품에는 단백질과 철분 및 아연이 풍부합니다.’

채식주의자와 절대 채식주의자의 식생활

일부 가정들은 채식주의의 식생활을 따릅니다. 일반적으로 채식주의의 식생활은 동물성 제품 즉, 고기, 가금의 고기, 생선 등을 피한다는 것입니다. 많은 채식주의자들은 일부 동물관련 제품 즉, 계란 종류, 우유, 치즈, 요구르트 등을 먹습니다.

채식주의자들에게는 다양한 콩 종류와 견과류, 알곡 및 곡물로 만든 식품을 섭취하는 것이 특히 중요한데 이는 채식주의자가 아니라면 고기와 가금의 고기, 생선이 공급해주었을 영양분을 얻기 위해서입니다.

절대 채식주의자들은 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 그 중 한 가지 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 채식주의의 가정은 더 자세한 정보를 위해서 공인 영양사를 소개받아야 할 것입니다.



‘기호성 선택식품’

‘기호성 선택식품은’ 기초식품군에 포함되지 않으며, 보통 칼로리, 포화지방, 추가 설탕 첨가물이나/또는 염분 첨가물 함유량이 높습니다. 기호성 선택식품을 정기적으로 줄 필요는 없습니다. 기호성 선택식품의 예는 아래와 같습니다.

- 초콜릿과 과자
- 단 비스킷과 칩 과자, 고지방의 짭짤한 비스킷
- 튀긴 식품
- 파이, 소시지를, 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

아이들에게 기호성 선택식품을 정기적으로 제공할 필요는 없으며 아이들의 가족들에게는 그런 것들을 도시락에 포함시키지 말도록 요청해야 합니다.



보육 기관에서 제공하는 식품

많은 유아 보육 기관들이 기관에서 제공하는 식사와 간식을 통해서 아이들의 일일 영양 섭취량의 상당 부분을 책임지고 있습니다.

매 끼니의 식사와 간식에 기초식품군에 속한 식품들을 포함시키십시오. 기호성 선택식품을 식사나 간식으로 배식하지 마시고, 아이들에게 가끔 보상으로 제공하지도 마십시오.

가정에서 보내오는 식품

부모들에게 과일과 야채 및 기타 기초식품군에 속한 식품을 매일 아이들의 도시락에 넣어 공급하도록 장려하십시오. 보육 기관에 보내오는 식품들은 기관의 건강한 식생활 방침에 부합해야 합니다. 부모들에게 도시락과 간식 아이디어를 포함해서 도움이 될만한 자료들을 제공하십시오. 모든 아이들이 매일 자기의 이름표를 붙인 투명한 물병을 가져오도록 요청하십시오. 물병이 투명하면 여러분은 그 안에 담긴 것이 물인지 단 음료인지 알 수 있습니다.

‘기초식품군에 속한 식품들을 포함시키십시오...



종교적, 문화적 관습

음식 및 식사와 관련된 것들을 포함하여 아이들 가정의 가치관과 관습을 존중하고 배려하십시오. 일부 가정이나 보육 기관에서는 가령 유대교의 코쉐나 이슬람의 할랄처럼 식습관을 좌우하는 종교적, 문화적 신조를 따를 것입니다. 앞에서 서술한 영양섭취 안내지침들은 이러한 기관에서도 여전히 사용하기에 적절합니다.

어떤 아이에게 식생활과 관련된 특별한 요구가 있을 경우, 이유가 무엇이든지 그 가족과 함께 그 아이에게 음식을 제공하는 가장 좋은 방법을 의논하십시오. 그 방법은 아이의 가족이 집에서 음식을 보내오는 것일 수도 있고, 특정한 식품을 포함시키거나 배제할 수 있다는 점에 대한 동의일 수도 있습니다.

필요한 경우에는 가족들과의 의사소통을 도와줄 통역사를 이용하시고 꼭 필요한 정보들을 공유했는지도 확인하십시오.



건강한 식생활 안내지침

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 아기들에게는 탈수가 급속히 일어날 수 있기 때문에 항상 물을 마시려 할 수 있어야 합니다.

수분 공급을 유지하려면, 걸음마 단계의 아이들은 하루에 약 1리터, 취학연령 전 아동들은 하루에 약 1.2 리터 정도의 수분을 섭취하도록 장려되어야 합니다.

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 주된 음료로 제공되어야 합니다. 과일 주스는 과일 대신 가끔씩만 사용되어야 합니다. 과일 주스는 12개월 미만의 영아에게는 권장되지 않습니다. 아이들은 낮 시간에 언제든지 물을 마시려 할 수 있어야 합니다. 아이들을 위해서 이용 가능한 장소에 깨끗하고 안전한 식수를 준비해 두십시오. 보통 병에 든 생수를 구매하실 필요는 없습니다. 흰우유는 식사 및 간식에 곁들여 컵으로 제공되어야 합니다. 하지만 흰우유를 지나치게 많이 주지 않도록 주의하셔야 하는데 특히 식사시간 직전에 주의하십시오. 왜냐하면 아이들이 우유로 배를 채우고 식욕을 잃을 수 있기 때문입니다. 한 살 전후의 아이들은 매일 약 500ml의 우유를 필요로 합니다. 아이들이 집에서도 역시 어느 정도의 우유를 마실 수 있다는 점도 염두에 두십시오.



단 음료는 건강한 식생활의 일부로서 필요하지 않습니다.

단 음료는 많은 영양분을 공급하지 않고 아이들은 단 음료 때문에 배가 불러서 영양분이 많은 다른 음식에 대한 식욕을 감퇴시킬 수 있습니다. 물이 가장 좋은 음료입니다. 또한 단 음료는 충치의 원인이 될 수도 있으며 단 음료와 아이들의 과도한 체중 증가 사이에는 긴밀한 연관이 있습니다. 단 음료에는 청량음료, 감미료 첨가 생수, 감미료 첨가 우유, 강장음료, 과일음료, 과일주스 등이 포함됩니다. 어린 아이들에게 이 중 어느 것도 주지 마십시오.

식사와 간식을 줄 때마다 물을 공급해 주시고 아이들이 온종일 언제든지 물을 마실 수 있도록 해주십시오. 식사와 간식 시간에는 모든 식탁에 물통이나 흰우유를 놓아주시고 연령대가 높은 아이들에게는 스스로 따라서 마시도록 격려하십시오.



건강한 식생활 안내지침

식사시간을 긍정적이고, 편안하고, 사교적이 되도록 계획하십시오.

식사시간은 아이들에게 좋은 식사습관을 형성하고 영양분과 음식의 다양성을 배우는 기회를 줍니다. 또한 식사시간은 다른 아이들과 어른들과 함께 사회적인 상호작용을 하기 위해서도 중요한 시간입니다. 식사 및 간식 시간에 아이들과 함께 앉아 친밀하고 편안하게 대화를 나누는 것이 중요합니다.

식사장소를 긍정적인 체험의 장소가 되도록 준비하는 것부터 시작하십시오. 아이들이 놀이 용품을 치우고 식탁 준비를 함으로써 식사시간을 위한 준비를 도울 수 있습니다. 식사시간을 좀 더 특별하게 만들기 위해서 식탁보와 식탁갈개를 사용하는 것도 좋습니다.

식사와 간식 시간에 좀 어지럽히는 일도 있을 것입니다. ‘정상적인’ 어지럽힘을 보고 지나친 반응을 보이지는 마십시오. 이것도 다 아이들이 음식을 탐색하며 먹는 방법을 배워가는 과정입니다. 아이들에게 올바른 식사 방법을 부드럽게 가르쳐주시되, 음식을 던지거나 뱉는 행동은 허용하지 마십시오.

보통 몇몇 아이들이 음식을 거부하는 일도 있습니다. 음식 거부가 계속 이어지지만 않는다면, 그런 일로 스트레스를 받거나 염려하지 마십시오. 음식을 먹어보도록 아이들을 부드럽게 권유하시되 먹으라고 강요하지는 마십시오.





식품의 적절한 사용

아이들이 음식에 대해서 건전한 자세를 갖도록 도와주는 방법은 여러 가지가 있습니다.

- 아이들에게 ‘매일 식품’과 ‘기호성 선택식품’의 차이를 가르칠 수 있는 기회를 만드십시오.
- 보상으로 음식을 이용하거나, 벌로써 음식을 주지 않거나 치워버리는 일은 결코 하지 마십시오
- 아이를 위로하기 위해서 음식을 이용하지 마십시오. 그렇게 하면 위로 받기 위해서 음식에 의존하는 행동양식이 형성될 수 있습니다. 아이들이 잘했을 때 음식을 이용하지 않고 보상할 수 있는 방법을 찾아보십시오. 흔히 아이들이 어른들로부터 필요로 하는 것은 칭찬과 격려가 전부입니다.
- 아이들이 먹었다고 상을 주거나 먹지 않았다고 벌을 주지는 마십시오.





아이들과 신체이미지

아이들은 음식을 건강한 몸을 위해서 중요하고 유용한 것으로 보는 시각을 배워야 합니다. 아이들이 음식을 이런 시각으로 보도록 돕는 몇 가지 조언은 아래와 같습니다.

- 음식을 아이들의 체중 혹은 체형과 연관 짓지 마십시오.
- 아이들의 체중에 대해서 언급하는 것을 피하시고 체중과 아이들의 가치를 연결시키지 마십시오. 이런 자세는 어른들에게도 적용됩니다. 여러분 자신의 체형이나 체중에 대해서 부정적인 방법으로 말하지 마십시오.
- 음식에 대한 토론이 긍정적이고 영양분이 많은 음식이 주는 건강상의 유익에 초점을 맞추도록 하십시오.
- 특정 음식에 대해 ‘좋은 음식’ 혹은 ‘나쁜 음식’이라는 낙인을 찍지 마십시오.
- 감량식단이나 감량식 먹기에 대한 대화를 피하십시오. 감량식을 하거나 음식 섭취를 제한하는 것은 아이들에게 적절하지 않습니다. 어른들에게도 감량식단이나 음식 제한에 대해서 토론하는 것은 무익합니다.
- 아이들이 할 수 있는 것들을 격려하고 칭찬함으로써 긍정적인 신체이미지를 갖도록 장려하십시오.



건강한 식생활 안내지침

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.

식사시간은 아이들이 새로운 음식을 맛보는 편안하고 안전한 환경을 제공해야 합니다. 정기적으로 새로운 음식을 제공하여 장려하시고, 다양한 맛과 질감, 색깔이 포함되게 하십시오. 새로운 음식과 함께 친숙한 음식도 포함시키고 아이들이 새로운 음식을 먹어보도록 장려하십시오. 차려준 새로운 음식을 아이들이 처음 몇 번은 맛보지 않을지라도 계속해서 차려주십시오. 단체 속에 있는 것도 아이들에게 새로운 음식을 먹어볼 생각을 불러일으킬 수 있습니다. 다른 아이들이 먹고 즐기는 것을 보면 자기도 그렇게 해보려는 마음이 더 생기기 때문입니다.

‘정기적으로 새로운 음식을 제공하여 장려하시고, 다양한 맛과 질감, 색깔이 포함되게 하십시오.’

보육 기관에서 음식을 제공하지 않는 경우에는 부모들이 아이들에게 다양한 음식을 공급하도록 장려하십시오. 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.

어른들의 역할

여러분은 여러분이 돌보는 아이들에게 큰 영향을 끼칩니다. 아이들은 여러분이 하는 것을 보고 여러분이 하는 말을 들으며 많은 것을 배웁니다. 식사 시간에 아이들과 함께 앉아 건전한 식습관을 실천해 보임으로써 여러분은 아이들에게 좋은 식습관을 가르칠 수 있습니다.

이 역할에서 중요한 점 몇 가지는 아래와 같습니다.

- 식사와 간식 시간에 아이들과 함께 앉으십시오.
- 음식이 제공되면 아이들과 같은 음식을 먹도록 하십시오.
- 아이들이 식사나 간식으로 제공된 모든 음식을 맛보도록 장려하십시오.
- 결코 상이나 벌로 음식을 주거나 음식을 못 먹게 하지 마십시오.
- 함께 먹는 분위기가 차분하고 긍정적이 되도록 하십시오.

부모들과 협력하기

부모들과 협력하여 부모들이 집에서 건전한 식습관을 장려하도록 격려하십시오. 부모와 식사 및 영양섭취에 관해서 의논하십시오. 그렇게 할 때 집과 유아 보육 기관에서 보이는 아이들의 식사 습관과 능력에 대해서 배우는 값진 기회를 얻게 됩니다.





건강한 식생활 안내지침

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

어른들은 아이들에게 건강에 좋고 영양분 많은 음식을 제공할 책임이 있습니다. 그런 다음 아이들에게 제공받은 음식에서 무엇을 얼마만큼 먹을지 결정할 기회를 주어야 합니다. 이렇게 하면 아이들은 자기의 식욕에 따라서 먹을 수가 있게 되고, 몸이 보내는 신호인 공복감과 포만감에 반응하는 법을 배울 수 있습니다.

한 끼의 식사에 두 코스의 요리가 제공된다고 하더라도 두 코스의 요리 모두 영양이 풍부해야 하며 기초식품군에 속하는 식품을 바탕으로 해야 합니다. 이렇게 하는 것은 아이들이 첫 번째 코스의 요리를 다 먹었는지의 여부에 상관없이 두 번째 코스의 요리를 먹을 수 있다는 뜻입니다. 여러분의 아이가 언제든지 식사나 간식을 거부할 때는 억지로 먹도록 강요하지 마십시오.

아이들이 각자의 식사와 간식을 집에서 가져오는 경우에도 여전히 얼마만큼의 음식을 먹을지 결정하는 것은 아이들에게 달려있습니다. 도시락을 먹고 남은 음식은 모두 집으로 보내십시오. 가능할 때마다 아이들이 자유롭게 먹을 수 있도록 음식을 식탁에 차려주어야 합니다. 아이들이 가져온 음식을 편리하게 차려먹을 수 있는 적절한 접시와 그릇 및 식사 도구가 준비되어있는지 확인하십시오. 스스로 음식을 차려먹도록 하면 아이들은 따르기, 배식하기, 전달하기 등과 같은 동작을 조절하고 근육을 세밀하게 사용하는 능력을 발달시킬 기회를 갖습니다. 아이들은 또한 사교적인 환경에서 먹는 동안 언어와 의사소통 능력을 발달시킬 것입니다.

음식투정 하는 아이들 다루기

걸음마 단계의 아이들은 아기 때보다 성장이 느리며 식욕이 불규칙합니다. 따라서 이 시기의 아이들은 음식의 종류뿐만 아니라 먹는 양에 대해서도 대단히 까다로울 수 있습니다. 또한 일부 취학연령 전 아이들도 음식에 투정부리는 아이가 될 수 있습니다. 이런 경우에 건강에 좋은 음식들을 제공하고 아이들이 다양한 음식을 각각 맛보도록 격려할 책임은 어른들에게 있습니다. 음식을 얼마만큼 먹을지를 결정하는 것은 아이들에게 달렸습니다. 조바심 내지 마십시오. 그렇게 하면 음식에 대해 불필요한 강조를 하게 되고 상황만 악화시킬 수 있습니다.

건강하고 활동적이고 잘 성장하고 있는 아이들의 경우에는 음식투정에 대해서 염려할 필요가 없습니다. 만일 어떤 아이가 장기간에 걸쳐 한 식품군 전체를 거부한다거나 심하게 편식을 한다면 공인영양사를 소개하는 것이 좋을 것입니다.

음식투정 하는 아이들을 잘 다루기 위한 몇 가지 조언은 아래와 같습니다.

- 식사나 간식을 먹기 전에 여러분의 아이가 음료나 기호성 선택식품으로 이미 배가 불러 있지는 않는지 확인하십시오.
- 규칙적인 식사시간 일과를 유지하십시오.
- 식사시간이 스트레스 받는 시간이 아닌 즐거운 시간이 되게 하십시오.
- 여러분 자신이 건강한 식습관의 역할모델이 되십시오.
- 아이가 이전에 거부했던 음식을 계속 차려주십시오. 때때로 아이들은 새로운 음식을 먹어보기 이전에 몇 번 그 음식을 접해보아야 할 필요가 있습니다.
- 식사시간을 20~30분 정도로 제한하십시오. 이 시간이 지나면 남은 음식을 다 치우시고 아이들도 식탁을 떠나게 하십시오. 다음 식사나 간식 시간까지는 다른 음식이나 음료를 주지 마십시오.



‘여전히 배가 고파요’

여전히 배가 고플 아이가 있는 경우를 대비해 여분의 음식을 마련해 놓는 것이 중요합니다. 여분의 식사가 있다면, 일인분을 추가로 더 주거나 조금만 더 배식해 줄 수 있습니다. 여분의 식사가 없는 경우에는 조그만 과일 한 조각이나 크래커 몇 개를 제공하십시오.

아이들의 식욕이 날마다 다르기는 하지만 식사를 끝낸 후에도 늘 배고파 보이는 아이가 있다면, 보육 기관의 책임자 및 아이의 부모와 함께 의논하십시오.

건강한 식생활 안내지침

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.



식사를 예측 가능한 간격을 두어 규칙적으로 제공하기

먹을 수 있는 기회를 규칙적으로 제공하는 것이 아이들로 하여금 자기의 식욕을 조절하는 법을 배우도록 격려하기 위한 식사와 의무 분담 개념에 맞습니다. 아이들은 자기가 예측할 수 있는 시간에 음식이 다시 제공된다는 것을 알 때, 자신감을 가지고 음식을 먹거나 거절할 수 있습니다. 또한 어른들도 먹는 시간 사이의 간격이 크지 않다는 것을 알면 아이들이 음식을 거절하거나 덜 먹어도 마음을 더 편히 가질 수 있습니다. 간식은 아이들의 영양섭취를 위해서 식사와 똑같이 중요합니다. 어린아이들은 식사 시간에 어느 정도만 먹을 수 있습니다. 그래서 하루 종일 일정수준의 활력을 유지하고 건강에 좋은 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.

간식은 그 안에 담긴 열량값에 비례하는 영양분을 공급해주어야 합니다. 일부 간식이나 ‘기호성 선택식품’은 충분한 영양소 없이 에너지(칼로리)만을 제공합니다. 이런 것들은 아이들에게 좋은 간식이 아니며 제공해서도 안됩니다.

‘어린아이들을 위해서는 하루 세 번의 식사와 두 번의 간식이 이상적입니다.’





1장: 건강한 식생활



식사로 제공하는 대부분의 음식을 간식으로도 제공할 수 있습니다. 가장 일반적이고 적합한 간식에는 빵과 시리얼, 과일, 야채, 우유로 만든 음료가 있습니다. 간식은 양이 많을 필요는 없습니다. 치즈를 곁들인 한 두 개의 크래커, 조그만 과일 조각, 찍어먹는 소스를 곁들인 찐 야채 조각, 작은 컵에 담은 과일 스무디 등은 간식의 좋은 실례입니다. 또한 물이 언제든지 마실 수 있도록 준비되어 있는지도 확인하십시오.

아이들이 활동을 끝마칠 수 있도록 간식 시간을 융통성 있게 조절할 수 있습니다. 또는 보육 기관에 적합하다면 아이들이 먹을 수 있도록 일정한 시간 동안 간식을 꺼내둘 수도 있습니다. 배가 너무 고프면 아이들은 종종 화를 내게 될 것입니다. 하지만 끊임없이 조금씩 먹은 것은 아이들이 배고픔을 인식하고 배고픔에 대한 반응으로 음식을 섭취하는 것을 배우는데 방해가 됩니다.

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.
- 아침식사를 하는 것은 어린아이의 건강한 일과 형성을 위해 중요한 일이며, 이후의 인생을 위해 토대를 세우는 것입니다.
- 보통 여러 가지 복합적인 이유 때문에 아침 식사를 하지 않는 아이들의 경우 과체중이나 비만이 될 가능성이 더 높습니다.

아침식사는 간단하고, 영양가 있고, 손쉬울 수 있습니다. 예를 들어 우유와 과일을 곁들인 통곡물 시리얼 한 끼는 간단하지만 영양가도 있으며 재료 또한 가까운 곳에 보관하기도 쉽습니다.

기타 건강에 좋은 아침 식사에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 포리지나 과일
- 요구르트와 과일, 또는 과일 스무디

- 치즈 얹은 토스트와 과일 몇 조각
- 리코타치즈나 과일을 얹은 팬케익.

간단한 아침식사를 선택한다는 것은 특별히 바쁜 시간에 아침식사를 준비하려고 많은 노력을 기울일 필요는 없다는 것입니다.

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





각기 다른 여러 가지 이유로 가끔 아침을 거른 채 보육 기관에 오는 아이들이 있을 것입니다. 이런 일이 정기적으로 반복되면 부모에게 이유를 묻고 가능한 해결책을 상의하십시오. 흔히 아침식사를 하지 않는 부모들이 아이들을 위한 아침식사를 중요하게 여기지 않습니다. 혹은 아이가 아침에 너무 늦게 준비하는 바람에 아침 먹을 시간 여유가 없을 수도 있습니다.

‘보육 기관에서 아침식사를 제공하는 것을 고려하십시오’

만일 많은 아이들이 정기적으로 아침을 거른 채 보육 기관에 오고 가정에서 아침식사를 제공하는 데 어려움이 있다고 여겨지면, 보육 기관에서 아침식사를 제공하는 것을 고려하십시오. 보육기관에서 아침식사를 제공하지 않는다면, 아침식사를 거르고 오는 아이들에게 줄 만한 것을 마련하십시오.

축하 음식

생일이나 기타 특별한 행사는 어린아이들과 그 가족들에게 중요합니다. 건강한 식생활을 장려하기 위해서는 ‘기호성 선택식품’에 의존하기 보다는 특별한 방법으로 준비해서 제공하는 영양 식품을 이용하십시오. 만일 특별한 행사를 위해서 음식을 보내온다면 부모들이 영양 식품을 선택하도록 장려하십시오.

특별한 행사를 위해서 기호성 선택식품을 이용하더라도 소량의 어린이 분량만 제공하시고 다양한 과일이나 기타 건강에 좋은 식품도 함께 제공하는 것을 고려하십시오.

보육 기관에서 나누어 먹도록 부모가 식품을 공급할 때에는 본래의 포장에 담긴 채로 원재료의 성분표시와 유통기간을 부착하여 공급하도록 요청하십시오. 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 행사들의 경우에는 아이들이 색칠을 하거나 그림을 그리거나 혹은 무엇인가를 만들거나 특별한 방식으로 옷을 입거나 장식을 하는 등의 미술이나 공예 활동을 통해서 축하할 수 있습니다.

‘축하 행사의 초점을 음식에 맞출 필요는 없습니다...’

Food safety



건강한 식생활 안내지침

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 알레르기와 불내성 또는 민감 반응을 피하는 것, 식품이 오염되지 않았는지 확인하는 것 등이 포함됩니다.

알레르기와 불내성

아이들은 특정한 식품을 먹는 것에 대해 해로운 반응을 일으키는 수도 있습니다. 지역사회에 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 생명을 위협할 수도 있습니다. 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. 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 힘들어지며 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. 식품 알레르기가 심각한 아이들을 위한 개별적인 알레르기 대처 방안을 여러분의 보육 기관도 개발해야 합니다. 알레르기 대처 방안에 관한 정보를 얻으려면 호주 임상 면역 및 알레르기협회(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. 식품 알레르기가 있는 아이들에 대한 철저한 보호 감독이 필요하며 식사 및 간식 시간에는 특히 잘 지켜보아야 합니다.

아이들을 위해서 일하는 모든 사람은 식품 알레르기의 초기 증상을 알고 있어야 하며 알레르기 반응에 대처하는 훈련을 받아야만 합니다. 모든 보육 기관은 아이들 개개인에 대한 알레르기 대처 방안과 더불어 보육 기관 자체의 알레르기 대처 방침을 세워놓고 있어야 합니다. 훈련 및 알레르기 대처에 관한 주 및 준주의 요구사항을 확인하십시오.





보육 기관에서 공급하는 식품

알레르기가 있는 아이들에게 안전하고 알레르기 항원이 없는 식품이 제공되도록 하십시오. 보육 기관에서 제공되는 모든 식사에는 특정의 아이들에게 알레르기를 일으키는 식품을 일절 포함시키지 말아야 합니다. 아이들이 모든 식사와 간식 시간에 서로 음식을 나누어 먹지 못하게 해야 합니다. 알레르기가 있는 아이들의 부모들 중에는 자기 아이를 위해서 항상 식사를 보내오는 것을 택할 수도 있습니다.

일부 보육 기관은 어떤 식품들을 기관에서 완전히 배제하기로 결정할 수도 있습니다. 이런 결정은 의료 전문가의 서면 권고가 있을 때에 한해서 고려되어야 합니다.

집에서 보내오는 식품

아이들이 음식을 서로 교환하거나 나누어 먹지 못하게 하십시오. 만일 보육 기관에 다니는 아이에게 어떤 심한 알레르기가 있다면, 의료 전문가는 그 특정한 알레르기 항원을 지닌 식품이 보육 기관에 있는 것을 일절 금지하는 방침의 도입을 권고할 수도 있을 것입니다. 예를 들어, 어떤 아이에게 땅콩 알레르기가 있다면 그에 대한 방침으로 땅콩이나 땅콩 반죽 제품을 보육 기관에 일절 두지 못하게 할 수 있습니다. 특정한 방침이 적절한지 아닌지는 피해야 하는 식품의 종류와 가짓수, 아이가 가진 알레르기의 심각성, 다른 아이들에게 끼칠 수 있는 영양상의 영향력에 달려있습니다.

식품 불내성

식품 불내성 때문에 생기는 반응은 보통 식품 알레르기에 비해서 덜 심각합니다. 보통 식품 불내성 반응이 나타나려면 상당히 많은 양의 식품을 섭취해야 합니다. 식품 불내성의 증상은 두통, 피부 발진, 속 울렁거림 등입니다. 아이들의 식품 불내성에 대처하는 방안을 개발하기 위해서 부모와 협력하십시오. 여기에는 특정 식품에 대한 아이들의 접촉을 최소화하는 것이 포함될 수 있습니다.

걸음마 단계의 아이들과 어린아이들의 질식 위험

아이들은 기도가 작아서 음식을 삼키거나 소화시킬 때 음식으로 인해 쉽게 기도가 막힐 수 있습니다. 아이들은 먹을 때마다 반드시 앉아야 하고 누군가가 지켜보아야 합니다. 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식이나 호흡곤란을 야기할 수 있기 때문에 권장하지 않습니다.

어떤 식품은 어린아이에게 더 큰 질식의 위험을 불러오며 이러한 식품을 줄 때는 더 조심해야 합니다. 여기에 해당하는 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 껍질이 없는 것을 쓰거나 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

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 질병의 위험을 안고 있습니다. 유아 보육 기관에서 급식하는 아이들의 인원이 많으면 많을수록 그 위험성이 더 커집니다. 더 많은 양의 음식을 안전하게 다루기가 그 만큼 더 힘들기 때문입니다.

식품 속에 있는 세균

대부분의 식품에는 세균이 존재합니다. 식품의 부패는 흔히 세균에 의해 일어나며, 보통 식품을 먹을 수 없게 만들거나 역겹게 만들지만 반드시 해로운 것 만은 아닙니다.

병원균이라고 불리는 세균은 해롭습니다. 이 세균은 식중독이나 위장염을 일으킬 수 있으며 구역질, 구토, 설사, 위경련 등을 유발합니다. 다양한 세균이 다양한 질병을 유발합니다. 즉, 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.

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 위생관리와 손 씻기가 대단히 중요합니다.





고위험 식품

세균이 쉽게 증식할 수 있는 식품은 수분이 있고 많은 영양분을 함유한 것들입니다. 이런 식품을 ‘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 세균이 발생하여 대규모로 증식할 수 없도록 하는 것에 달려있습니다.

저 위험 식품

세균이 쉽게 증식하지 못하는 식품을 ‘저위험 식품’이라고 부르며 요리하지 않은 파스타, 쌀, 비스킷 등을 예로 들 수 있습니다. 포장된 스낵 식품, 막대 사탕, 초콜릿 등도 또한 저위험 식품이지만 그런 것들은 기호성 선택식품이기 때문에 보육 기관에서 아이들에게 주면 안됩니다. 저위험 식품은 냉장하지 않고도 장시간 보관이 가능합니다. 통조림 식품은 개봉하지 않은 상태에서는 안전하지만 일단 개봉하면 고위험 식품이 될 수도 있습니다.

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.

안전한 배식

식품의 안전을 확보하기 위해서 여러 가지 조치를 취할 수 있습니다. 예를 들면:

- 음식을 준비하거나 먹기 전에 아이들과 어른들 모두 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 음식을 배식할 때는 집게와 배식용 숟가락을 사용하십시오.
- 식탁이나 개인 접시에 배식 했다가 남은 음식은 모두 버리십시오. 남긴 음식을 다시 배식하지 마십시오.
- 준비는 했지만 부엌에서 배식하지 않은 모든 음식은 다음에 배식할 수 있도록 뚜껑을 닫아서 냉장고에 넣으십시오.
- 한 번 데운 음식을 다시 데우지 마십시오. 예를 들어, 보육 기관에서 전날 요리해서 냉장 보관했다가 그 다음날 데워서 배식했던 카레 요리를 다음에 또 데워서 배식할 수는 없습니다.
- 식탁이나 접시에 배식했지만 2시간 안에 먹지 않고 남아 있는 음식은 버리십시오. 그 음식을 나중에 다시 배식하지 마십시오.
- 아이들이 그릇이나 식사 도구를 함께 사용하지 못하게 하시고 또한 서로 다른 아이의 그릇이나 컵으로 먹지 못하게 하십시오.
- 아이들이 바닥에 떨어진 음식을 먹지 못하게 하십시오.

‘음식을 배식할 때는 집게와 배식용 숟가락을 사용하십시오.’

아이들과 함께 하는 음식 준비

- 아이들이 음식을 다루기 전에는 항상 손을 씻게 하십시오.
- 부엌에 있는 동안 계속 아이들을 지켜보십시오.
- 예리한 칼이나 뜨거운 표면에 부상을 입지 않도록 돌보십시오.

신체 활동



머리말

현재 호주의 일상생활은 여러 가지 측면에서 신체적으로 비활동적이 되기 쉽습니다. 즉, 사람들은 자동차를 이용해서 이동하고, 에스컬레이터나 승강기, 리모콘 등과 같은 노동절감 장비를 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.



대부분의 아이들은 놀고 활동적이 되는 것을 재미있게 여기며, 다음 두 가지 이유로 유아기에 신체 활동을 장려하는 것이 중요합니다. 첫째로, 좋은 습관을 조기에 형성하면 그 이후의 인생을 위한 기초가 놓일 것입니다. 둘째로, 유아기의 규칙적인 신체 활동은 즉각적이고 장기적인 건강 유지에 영향을 끼칩니다.

유아 보육 기관은 좋은 신체 활동을 발달시킬 수 있는 이상적인 장소이며 가족들의 행동 습관에도 영향을 끼칩니다. 부모와 직원 및 보모는 가정 안팎에서 신체활동을 우선 순위에 놓는 책임을 공유하며 서로 협력할 수 있습니다.

다섯 살 이하의 아이들에게는 활동적인 놀이가 신체활동의 가장 좋은 형태입니다. 활동적인 놀이는 비조직적인 ‘자유’놀이와 조직적이고 ‘계획된’ 놀이(실내 및 야외, 특이 야외놀이), ‘활동적인 이동’ (예: 자동차나 유모차를 이용하지 않고 목적지까지 걷기) 및 특정한 일상 과업 등을 포함합니다.

활동적인 놀이가 주는 유익은 신체적인 것을 넘어서 사회적, 언어적, 지적인 능력의 발달까지 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 방법의 상호작용을 통해서 배웁니다. 특히 아이들의 배움은 그들의 신체적, 사회적, 문화적인 주변 환경과 관계를 맺는 방법에서 나옵니다. 아기들을 매일 자유롭게 움직일 수 있게 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
- 자기의 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 또 다른 능력을 발달시키는
이점도 있습니다.

엎드려 노는 시간

엎드려 노는 시간은 아기들의 머리와
목, 몸통의 근육을 강화시켜 주고
사지를 자유롭게 움직이도록 해주는
시간으로서 중요합니다.

놀이 아이디어:

아기들을 다양한 재질의 바닥(
예: 양탄자나 매트) 위에 내려
놓으십시오. 아기들이 손을 뻗어서
잡을 수 있도록 장난감이나 기타 다른
안전한 물건을 아기의 손이 닿을 듯
말 듯 한 곳에 놓아 보십시오.

돌아 다니기

놀이 공간은 아기들이 새로운 운동을
시도하고 연습하며, 차고, 기고,
붙잡고 일어서기 위해 큰 근육을
사용하도록 격려하는 장소가 되어야
합니다.

놀이 아이디어:

아기들의 움직임이 더 커지면
아기들은 다양한 공간으로 다녀보는
시도를 좋아할 것입니다. 여러분은
아기들이 기어서 통과할 수 있는
열린 동굴 같은 것을 만들어주거나

아기들이 매달려 오를 수 있도록
튼튼한 벤치를 놓아 줄 수 있습니다.

(주의: 전문가들은 유아용 보행기와
유아용 놀이 옷을 사용하지 말도록
조언합니다. 이러한 것들이 혼자
걷는 데 필요한 근육 발달을 방해할
수 있다는 것이 증명된 바 있기
때문입니다.)

소리

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

놀이 아이디어:

아기들에게 딸랑이나 소리를 내는
장난감들 가령, 나무 숟가락이나
스튜 냄비를 주고 놀게 하십시오.
또한 음악을 틀어주고 아기들이
음악을 듣고 음악에 맞추어 움직이게
할 수도 있습니다.



만지기

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

놀이 아이디어:

아기들에게 장난감 및 다양한 질감과 재료로 된 물건을 주고 그것들을 만져보고 눌러보게 하십시오. 여러분이 직접 장난감을 만들어 볼 수도 있습니다(예: 종이 뭉치를 넣은 스타킹 등).

보기

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

놀이 아이디어:

아기들에게 식물이나 마분지로 만든 책들을 읽어주고 그 책들을 다양한 색상의 모빌 아래에 놓아 주거나, ‘깍깍’놀이를 해주십시오.

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.

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

‘아기들에게 식물이나 마분지로 만든 책들을 읽어주십시오...’

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. 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.

‘아이들이 할 일은 날마다
자유롭게 움직이며 활동적으로
지내는 것입니다!’



활동적인 놀이

어린이들은 천성적으로 모험을 찾고 탐색하기를 원합니다. 활동의 속도는 가벼운 동작(예를 들어, 쌓기나 바닥에서 놀기)부터 힘찬 동작(예를 들어, 달리기, 높이 뛰기)까지 이어질 수 있습니다. 어떤 활동과 놀이가 아이들에게 적절하고 흥미 있는지는 아이들의 능력과 발달 정도에 따라서 결정되어야 합니다. 여러분은 이미 보육 기관에 있는 아이들 개개인의 발달 수준과 그들이 무엇을 좋아하지를 알고 있을 것입니다. 어린 아이들은 이미 자기가 할 수 있는 것을 어른들에게 보여주기를 좋아하며, 또한 정기적으로 새로운 것을 시도해 보도록 도전 받는 것도 좋아합니다.



활동적인 놀이는 다음과 같습니다:

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

여기에 있는 모든 종류의 놀이, 특히 비조직적인 자유 놀이가 여러분의 보육 기관 프로그램에 포함되어 있어야 합니다.

비조직적인 놀이

비조직적인 놀이는 아이들에게 자기들의 놀이 속도에 맞추어 어떻게, 무엇을 하면서, 어디서 놀지를 스스로 결정하게 하는 창의적인 놀이입니다.

비조직적인 놀이의 실례는 다음과 같습니다:

- 놀이터나 놀이용 모래밭에서 하는 자유 놀이
- 음악에 맞추어 춤추기
- 해당 계절을 구체화한 상상 놀이(예: 여름에 하는 ‘물고기 되기 놀이’ 혹은 가을에 하는 ‘낙엽 되기 놀이’ 등).

‘거칠고 뒹구는’ 놀이는 때때로 비조직적인 놀이의 한 부분이 될 수 있는데, 특히 남자아이들의 경우가 그렇습니다. 남자아이들이 여자아이들과는 다른 방법으로 놀 수도 있지만, 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 춤
- ‘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, 한 발 스케이트 타기 등과 같이 이동할 때 신체활동을 이용하는 것입니다. 가족들도 활동적인 이동수단을 이용하도록 장려될 수 있습니다. 대부분의 어린아이들은 비록 짧은 시간 동안이지만 걷거나 페달을 밟을 수 있습니다. 그리고 아이들이 나이를 먹고 튼튼해질수록 걷거나 페달을 밟을 수 있는 거리와 시간이 점점 늘어납니다. 또한 활동적인 이동은 아이들에게 도로 및 보행자 안전에 대해 가르칠 수 있는 좋은 기회입니다. 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.

‘또한 활동적인 이동은 아이들에게 도로 및 보행자 안전에 대해 가르칠 수 있는 좋은 기회입니다.’





신체적인 일상 과업

아이들은 어른들을 돕는 여러 가지 신체적인 일상 과업을 좋아합니다. 이러한 활동을 반드시 집안일 돕기에만 국한시킬 필요는 없으며, 즉흥적인 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.

‘...아이들이 자기들 스스로 의 게임과 활동을 만들어 내도록 장려하십시오.’

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. 때로는 아이들의 활동적인 놀이에 참여해보십시오. 하지만 아이들이 자기들 스스로의 게임과 놀이를 만들어 내도록 장려하십시오.

어른들은 아이들이 활동적이 되고 또한 활동적이 되는 것을 좋아하게 만드는 과정에서 대단히 중요합니다. 어른들은 아이들에게 다양한 놀이 경험을 제공해 줄 수 있는 자기의 능력에 대한 자신감을 가져야 합니다. 어른들이 미치는 긍정적인 영향력을 과소평가해서는 안됩니다. 어른들은 아이들이 규칙적인 신체 활동과 운동을 통해서 학습하고 성장하도록 돕는 과정에서 지속적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

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
- 어느 방향으로 몸을 움직일 수 있는지
- 무엇을 몸으로 할 수 있는지
- 누구와 함께 움직일 수 있는지.





몸이 움직이는 방법

속도

- ‘...를 얼마나 빨리 할 수 있니?’
- ‘그것을 천천히 할 수 있니?’
- ‘그것을 빨리 한 다음에 천천히 할 수 있니?’

힘

- ‘뭔가 무거운 것을 찾아낼 수 있니?’
- ‘...를 얼마나 살며시 할 수 있니?’
- ‘그것을 살며시 또는 부드럽게 잡을 수 있니?’

동작의 흐름

- ‘그리고 멈춰!’
- ‘흔들면서 그것을 할 수 있니?’
- ‘...를 얼마나 매끄럽게 할 수 있니?’

몸이 움직이는 방향

운동의 방향과 형태

- ‘그것을 앞으로/뒤로/옆으로/아래로/위로 할 수 있니?’
- ‘그것을 통과해서/넘어서/밑으로/돌아서 갈 수 있니?’

높낮이

- ‘...를 얼마나 높이 할 수 있니?’
- ‘그것을 낮게 할 수 있니?’

운동장 방식

- ‘직선으로/곡선으로/꾸불꾸불하게/대각선으로 움직일 수 있니?’

몸이 할 수 있는 것

형태

- ‘몸을 뻗고 ...를 할 수 있니?’
- ‘몸을 웅크리고 ...를 할 수 있니?’
- ‘얼마나 크게/작게...를 할 수 있니?’
- ‘뭔가 키가 큰 것/낮은 것/조그마한 것/큰 것/작은 것/긴 것/넓은 것을 쌓을 수 있니?’

몸 지탱하기

- ‘그것을 서서/앉아서/무릎 꿇고/꾸그리고/누워서/엎드려서/등을 대고 누워서 할 수 있니?’
- ‘이것을 한 발로 할 수 있니? 그리고 다른 쪽 발로도 할 수 있니?’

일반적 신체 자각

- ‘네 머리/손가락/무릎을 자각할 수

있니?’

- ‘그것을 발을 높이 올린 채로/손을 아래로 늘어뜨린 채로/손을 밖으로 뻗은 채로 할 수 있니?’
- ‘이것을 한 발/손/팔꿈치/무릎으로 할 수 있니? 이제 다른 쪽으로 할 수 있니?’

다른 사람과 함께 움직이기

- ‘그것을 어떻게 하는지 보여줄 수 있니?’
- ‘안나에게 가르쳐줄 수 있니?’
- ‘압둘이 하고 있는 것을 따라서 할 수 있니?’
- ‘너희 둘이서 함께 그것을 할 수 있니?’





한 살부터 다섯 살까지 활동적인 놀이 용품 아이디어

놀이 용품으로는 장난감이나 일상적인 물건들도 이용 가능하지만, 아이들의 발달 측면에서 적합해야만 합니다. 활동적인 놀이는 실내와 실외의 놀이 공간에서 상체와 하체 및 전신을 사용하도록 유도하는 것이어야 합니다.

사용과 보관을 포함하여 모든 놀이 용품이 안전한지를 늘 확인하십시오. 연령대가 높은 아이들에게 적합한 일부 용품이 더 어린 아이들에게는 안전하지 않을 수도 있다는 것을 기억하십시오.

‘놀이는 상체와 하체 및 전신을 사용하도록 유도하는 것이어야 합니다.’

상체 운동

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

용품 제안

공, 털 방울, 소형 빈백의자, 방망이, 라켓, 놀이용 고리, 탬버린, 띠, 빈 용기, 냄비, 후라이팬.

하체 운동

위로 넘고, 속으로 통과하고, 주위를 돌 수 있는 물건을 제공하십시오.

용품 제안

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

오르기

오르기 활동을 계획할 때에는 항상 아이들의 안전을 고려하십시오. 하지만 아이들에게 적절한 위험 부담은 허용해야만 합니다.

용품 제안

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



균형잡기

균형잡기 활동을 높은 데서 할 필요가 없으며, 장비를 설치할 때에는 항상 아이들의 연령을 고려해야 합니다.

같은 것을 짓기 등이 될 수 있습니다.

용품 제안

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

용품 제안

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

창의적인 운동

용품 제안

음악, 악기, 종, 딸랑이, 띠, 리본.

쌓기

쌓기 활동은 물건 쌓기 혹은 오두막





한 살부터 다섯 살까지 운동 아이디어

하체 운동

실례로 점프하기, 차기, 행진하기, 걷기, 달리기가 있습니다.

이렇게 시작하십시오:

- 정해진 지점에서, 음악에 맞추어서 또는 낮은 트램펄린 위에서 점프하기
- 정지해 있는 커다란 부풀린 공이나 구긴 종이 뭉치 또는 빈 플라스틱 용기를 차기
- 정해진 지점에서, 음악에 맞추어서 또는 가구 주위로 행진하기
- 다양한 표면 위로 또는 다양한 물건 주위로 걷기
- 종이 띠를 묶어 둔 사이로 달리기.



이렇게 다음 단계로 나아가십시오:

- 밧줄이나 원뿔나 색채 있는 정사각 카펫 위나 주위로, 더 멀리, 동물 흉내 내며 점프하기
- 한 쪽 발로 또는 더 멀리, 더 높이 차기
- 옆으로, 뒤로, 앞으로 또는 반대쪽 다리부터 행진하기
- 다양한 방향과 속도, 형태로 또는 발 끝으로 또는 밧줄을 따라서 걷기
- 뒤로, 장애물을 돌아서 또는 더 멀리 달리기.

상체 운동

실례로 쌓기, 치기, 던지기, 파기가 있습니다.

이렇게 시작하십시오:

- 마분지 상자, 우유 상자 또는 양동이 같이 크고 가벼운 물건을 쌓기
- (손으로)정지해 있는 큰 비치볼이나 종이 뭉치를 치기
- 털방울, 커다란 공 또는 빈백의자를 던지기
- (손으로) 스카프나 털실로 채운 상자를 파기.

이렇게 다음 단계로 나아가십시오:

- 상자나 막대기, 블록과 같이 크고 작은 물건들을 쌓기
- 천천히 움직이는 공을 한 손으로 다음에 다른 쪽 손으로 치기
- 한 손으로 다음에 다른 쪽 손으로, 혹은 표적을 향해서 던지기
- 삽이나 헨 그릇으로 흙이나 모래를 파기.

전신 운동

실례로 춤추기, 기어오르기, 균형잡기가 있습니다.

이렇게 시작하십시오:

- 다양한 이야기와 소리, 리듬 또는 타악기에 맞추어 춤추기
- 가구나 베게 위로 또는 굴렁쇠를 통과하거나 시트 밑으로 기어오르기
- 분필로 표시한 선 사이나 굴렁쇠 안 또는 크고 평평한 표면 꼭대기에서 균형잡기.

이렇게 다음 단계로 나아가십시오:

- 다양한 속도로, 띠와 같은 물건을 가지고 또는 춤의 연속 동작을 배우며 춤추기
- 밧줄이나 사닥다리를 위아래로 또는 상자나 기어오르는 구조물을 넘어서 기어오르기
- 나무 판자 위에서, 한 발로, 팔을 벌린 채로 혹은 발끝으로 균형잡기.



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 함께 다양한 근육을 사용하고 모든 형태와 속도, 방향의 움직임을 체험할 기회를 제공합니다. 또한 아이들은 야외 놀이를 통해서 어지럽히며 떠들 수도 있습니다.



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 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.

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

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. 장애아동과 함께 시간을 보내면서 인내심을 가지고 넓은 마음으로 대하면 도움이 될 것입니다.



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
항상 아이를 적극적으로 보호감독
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

야외 놀이에서 아이들의 놀이에
참여하면서 아이들을 지원하십시오.
하지만 아이들이 놀이를 주도해
가도록 하십시오.



다양한 문화를 가진 아이들

민감한 문화적 차이가 존중되어야 합니다.

- 놀이와 신체활동이 출신 국가와 문화에서는 어떤 의미를 가지는지에 대해 부모님과 상의하십시오.
- 부모들에게 다양한 음악과 악기, 놀이 용품을 가져와 달라고 요청하십시오.
- 다양한 양식의 춤과 운동을 장려하십시오.
- 신체 접촉과 의상에 대한 상이한 관점을 염두에 두십시오.

안전 권고사항

각 주 및 준주에는 안전한 실내 및 야외 놀이 공간을 위해서 호주의 표준에 따른 자체적인 안내지침과 권고사항이 있습니다. 여러분의 보육 기관은 소속된 지방의 법규를 준수해야 할 것입니다.



착석활동 및 화면 시청 시간



‘착석활동’이란 신체적으로 많은 활동력을 요구하지 않는 비활동적인 일과를 하면서 보내는 시간을 가리키는 용어입니다. 텔레비전 시청은 아동기의 보편적인 착석활동입니다. 장시간 비활동적으로 시간을 보내는 아이들에게는 신체적, 사회적, 지적인 발달이 부진할 가능성이 더 높습니다. 아이들이 깨어있는 동안 신체활동을 계획하고 장려하는 것은 건강한 생활방식을 증진하는 중요한 일입니다. 아이들이 장시간 비활동적으로 지내는 것을 제한하는 것도 그들이 충분한 활동을 하도록 하는 것만큼이나 중요합니다.

착석 일과는 ‘생산적인 일과’와 ‘비생산적인 일과’로 구분될 수 있습니다. 생산적인 착석활동과 조용하고 ‘차분한 시간’은 어린아이들에게 꼭 필요합니다.

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.

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 뽀뽀, 차기, 만지기 등과 같은 운동을 할 수 있는 시간을 많이 필요로 합니다. 아기들의 움직임이 좀 더 많아지고 기거나 걷기 시작할 때에도, 아기들은 자유롭게 창의적으로 움직이며 새로운 움직임을 연습하고 다른 아기들과 놀 수 있는 시간을 계속해서 필요로 합니다.

화면 시청 시간은 아기들과 두 살 미만의 아이들, 특히 유아 보육 기관에 있는 아이들에게 권장되지 않습니다. 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.





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 기관은 화면 시청 시간을 프로그램에 포함 시키지 않거나 특별한 경우만으로 제한하도록 결정할 수 있습니다.

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

- 활동적인 놀이, 야외 놀이 및 창의적인 놀이 시간의 감소
- 과체중이 될 위험부담의 증가
- 불건전한 식습관
- 사회적인 능력의 부진
- 사고 능력의 발달 기회 감소
- 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. 심지어 야외놀이 시간 중에도 일부 아이들이 비활동적으로 시간을 보낼 수 있습니다.

놀이하는 동안 어른들과 상호작용하는 어린아이들은 활동적이 될 가능성이 더 높습니다. 놀이에 참여해서 놀이 시간에 덜 활동적인 아이들을 도와줄 준비를 하고 계십시오. 아이들을 아래와 같이 하도록 격려하는 것이 포함됩니다.

- 항상 유모차나 자동차 좌석에 있는 대신에 걷거나 페달을 밟게 하십시오
- 장난감이나 옷 또는 쇼핑물건을 정리하는 것을 돕게 하십시오
- 양동이나 변장놀이용 옷 또는 헛 상자나 용기 등과 같은 단순한 물건들을 가지고 놀게 하십시오
- 큰 동작을 하게 하고 새로운 것을 시도하게 하십시오
- 낮에는 야외에서 놀게 하십시오.

‘놀이하는 동안 어른들과 상호작용하는
어린아이들은 활동적이 될 가능성이 더 높습니다.’



다양한 문화 배경을 가진 아이들

다양한 문화권에는 착석활동이나 차분한 시간에 대한 다양한 가치관이나 전통이 있을 수 있습니다. 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.
- 가족들에게 화면 시청 시간과 신체활동 권고사항에 관해서 알려주십시오.



‘가족들에게 화면 시청 시간과 신체활동 권고사항에
관해서 알려주십시오.’



한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 권고사항 요약





2장: 신체 활동

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.
작성 활동 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.
작성 활동 권고사항-장시간의 비 활동	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.

더 자세한 정보

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 Dental Association

(호주 치과 협회)

전화: (02) 9906 4412

웹사이트: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and 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

Australian Government Department of Health and Ageing Health Insite

(호주 정부 보건복지부 위원회)

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: (02) 6163 5200 혹은 1800 812 942

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**

웹사이트: [www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/
pages/home.aspx#nqf](http://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.asn.auPhysical activity

신체 활동

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)
(호주 정부 보건복지부 위원회(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

Raising Children Network

(육아 네트워크)

웹사이트: www.raisingchildren.net.au

Sport New Zealand (SPARC)

(스포츠 뉴질랜드)

전화: +64 4 472 8058 (international)

웹사이트: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now

(2010레거시 나우)

웹사이트: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



3장: 추가읽기자료



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 단불포화지방으로 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.

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.