

식생활개선의 실천과제

본고는 식생활개선 범국민운동본부에서 발간한
식생활개선에 대한 교육교재에서 발췌한 것임.

홍 보 실

1. 다섯가지 기초식품군을 매끼마다 골고루 먹자

영양의 불균형은 대부분 섭취하는 식품의 종류가 다양하지 못하고 몇가지 식품에 편중되어 있기 때문에 나타난다. 그러므로 균형잡힌 영양 섭취를 하기 위해서는 아무 식품이나 많이만 먹으면 되는 것이 아니라 식품을 골고루 먹는 것이 무엇보다 중요하다.

그러나 식품의 종류를 어떤 기준없이 그냥 골고루 먹으려고 한다면 자칫 영양소의 편중을 가져오기 쉽기 때문에 영양소별로 기준을 정해서 만들어 놓은 다섯가지 기초식품군을 이용하는 것이 효과적인 방법이다.

또한 가장 이상적으로 권장하는 분량까지도 고려하여 적당한 양을 먹는 것이라고 할 수 있으나 이것이 어려울 때는 매끼마다 다섯가지 식품의 종류만이라도 빠뜨리지 않고 먹거나, 그렇지 않으면 하루중에라도 골고루 먹도록 하는 것이 좋다.

2. 혼식을 꾸준히 하자

가. 보리혼식과 영양

혼식을 하면 <그림 1>에서 보는 바와 같이 영양이 뚜렷하게 좋아진다. 쌀밥에 보리 20%를 혼합하면 같은 양에서 단백질은 1.12배, 지방은 1.75배로 늘어나며 여기에 콩 5%를 더 혼합하면 단백질은 1.38배, 지방은 3.9배, 비타민B

는 1.73배, 철은 3.7배로 늘어나는 놀라운 효과가 생긴다.

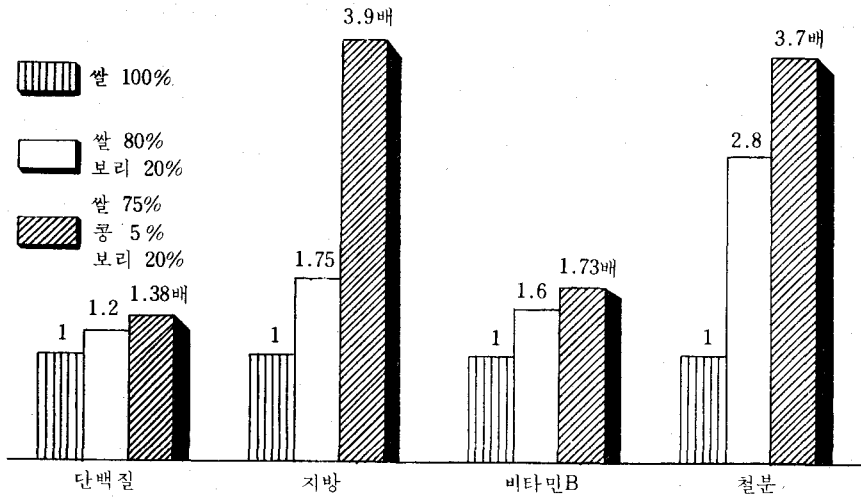
특히 단백질에 있어서 쌀밥만을 먹을 경우에 부족되는 필수아미노산이 보리·콩의 혼식에 의해 보충되어 단백질의 질이 좋아져 영양의 상승 효과가 생긴다.

또한 보리에 많이 함유되어 있는 섬유소는 소화와 생리면에서 여러가지 좋은 역할을 한다고 알려져 있다. 이 섬유소는 소화기 계통에서 장(腸)의 꿈틀운동(연동운동)을 도와주어 변비를 없애며 동맥경화의 원인이 되고 있는 콜레스테롤치의 상승을 방지해 주고 중금속 등의 유해물질을 흡착, 배설해주는 역할도 한다고 밝혀졌다.

나. 혼식이 주는 이익

혼식을 하면 영양면에서 좋을 뿐만 아니라 경제적으로도 이롭다. 우리가 하루에 곡물을 500g씩 먹는다고 할 때 1984년도 1/4분기 물가를 기준으로 하여 쌀만 먹었을 때는 약 366원이 드는데 비해 보리를 20% 섞었을 때는 약 320원, 여기에 또다시 5%의 콩을 섞었을 때는 323원이 든다.

혼식을 하면 또한 나라살림을 도와준다. 만약 우리 국민이 모두 쌀 위주의 식생활을 개선하여 보리쌀을 20%씩만 혼식한다면 연간 약 400만섬의 쌀이 절약되기 때문에 우리의 쌀 생산량이 평년작 수준만 되어도 주곡자급이 가능하게 된다. 따라서 쌀을 수입하지 않아도 되므로 어렵게 수출하여 벌어들인 외화를 절약할 수 있어 국가경제에 도움이 된다.



자료: 농개공 식품연구소 '82식품성분표기준

그림 1. 혼식의 영양효과

3. 감자·고구마 콩은 훌륭한 식량이다.

사람이 살아가는데 꼭 필요한 에너지는 쌀·보리·밀등의 곡류에서만 얻을 수 있는 것이 아니라 감자·고구마 등에서도 얻을 수 있다. 감자류에는 다른 영양소도 많아 곡류와 섞어 먹으면 매우 좋은데 우리나라 사람들은 쌀은 필요량보다 많이 먹으면서도 감자류는 필요량보다 훨씬 적게 먹고 있는 실정이다.

우리나라의 식량사정으로 볼 때 영양도 많고 부족한 쌀도 아낄 수 있는 국내 식량자원인 감자류를 많이 이용하도록 해야 한다. 또 고기류 못지 않게 질(質)이 좋은 단백질식품인 콩은 현재 많은 양을 외국에서 수입하고 있으므로 국내

생산량을 높여야 하며 농가에서의 콩재배는 소득을 높이기 위한 것보다는 가족의 건강을 위한 영양식품을 자급자족한다는 생각으로 생산해야 한다.

가. 감 자

감자는 <표1>에서 보는 바와 같이 에너지, 단백질, 칼슘을 제외한 영양소는 쌀밥보다 많으며 또한 소화되기 쉬운 전분으로 되어 있어서 누구나가 먹기 좋은 식품이다. 비타민C는 감자 중간것 1개(100g)에 학령기 어린이와 어른이 하루에 필요로 하는 양의 약 3분의 1이 들어 있어 신선한 채소가 부족되기 쉬운 겨울철에 비타민C의 공급식품으로 좋다.

표 1. 식품별 영양가 비교

영양소 식품	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	칼슘 (mg)	0.2 (mg)	0.04			
						A (I. U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
쌀 밥	142	2.7	0.2	10	10	0	0.94	0.02	0
감 자	72	2.4	0.5	5	0.6	0	0.16	0.03	15
고 구 마	134	1.1	0.3	28	0.8	182	0.13	0.05	20
콩	410	41.3	17.6	127	7.6	0	0.6	0.17	0

감자는 매일 1개 정도를 먹는 것이 좋으며 감자를 먹을 때는 기름유와 우유, 녹황색 채소 등

과 함께 조리하거나 곁들여 먹으면 훌륭한 주식 대체식품이 될 수 있다.

나. 고구마

고구마는 전분과 섬유소가 많은 것이 특징이며 감자에 비해 수분이 적고 당질이 많아 주식 대용의 에너지원으로 좋은 식품이다. 속이 노란 고구마에는 비타민A의 모체(母體)인 베타카로틴(β -carotene)이라는 물질이 많이 있으며 고구마의 비타민C는 조리후에도 70~80%는 남아 있다. 고구마는 하루에 작은 것 1개 또는 큰 것 반개(100g) 정도를 먹는 것이 좋으며 주식으로 이용할 때는 부족되는 단백질과 지방을 보충하기 위하여 동물성식품과 함께 먹는 것이 좋다.

다. 콩

밭에서 나는 고기로 일컬어지는 콩은 단백질 함량이 40%나 되며 우리의 식성에도 맞는 식품이다. 곡물을 주식으로 해 온 우리의 식생활에 그리 심한 영양실조 없이 체력을 유지해 온 것은 국민 한사람이 1일 약 20g 정도 먹고 있는 콩의 덕택이라고 할 수 있으나 아직도 고기류의 섭취가 부족하므로 더 먹도록 해야 한다. 콩을 이용할 수 있는 방법으로는 밤에 5~10% 정도를 혼식하도록 하며 부식으로는 콩제품인 된장, 청국장, 두부, 콩나물, 콩장, 두유등을 이용하면 좋다. 특히 콩나물에는 비타민C가 많으며 두부는 단백질, 지방, 철 등이 많이 함유되어 있는 영양식품이다.

4. 영양많고 경제적인 동물성식품을 활용하자

가. 동물성식품의 영양가

우리가 고기류나 생선류 등의 동물성식품을 먹는 목적은 질이 좋은 동물성단백질을 섭취하

표2. 고기·생선류의 영양가 (100g당)

영양소 식품	돼지고기	닭고기	쇠고기	고등어
단백질(g)	20.7	20.7	22.8	18.0
지방(g)	4.6	4.8	3.7	4.0
비타민B ₁ (mg)	0.95	0.09	0.12	0.08

기 위함이다. 하루에 필요한 단백질량의 1/3은 동물성식품에서 섭취하는 것이 좋다.

동물성식품의 주요 영양소인 단백질의 양을 보면 <표2>와 같다.

돼지고기는 근(筋) 섬유가 섬세하여 고기가 부드러우며 지방은 융점(녹는 온도)이 낮아(24~48℃) 입안에서도 쉽게 녹는다.

이외에도 지역에 따라 이용되고 있는 토끼고기, 오리고기, 염소고기 등은 자급할 수 있는 동물성 식품으로서 영양가도 우수하다.

나. 동물성식품의 경제성

우리는 옛부터 고기하면 쇠고기를 으뜸으로 알고 돼지고기, 닭고기는 싫어하는 경향이 있었기 때문에 국내생산량으로는 쇠고기의 수요를 감당할 수 없어 비싼 외화를 들여 외국에서 사 들여오는 실정이다. 그러나 경제성을 비교해 보면 식품중에서 단백질 100g을 공급하는데 비용이 가장 적게 드는 식품은 콩이지만 동물성식품 중에서는 <표3>에서 보는 바와 같이 가격의 변동에 따라 달라질 수는 있지만, 일반적으로 생선류가 가장 값이 싸고 다음으로 달걀, 돼지고기, 닭고기, 쇠고기 순서이다.

이와같이 우리는 맛위주의 식품선택보다는 경제적이면서도 영양가 높은 식품을 많이 활용할 줄 아는 식생활태도가 필요한 것이다.

표3. 식품별 단백질 100g 공급에 드는 비용

식품	고등어	달걀	돼지고기	닭고기	쇠고기
가격(원)	525	1,040	1,130	1,600	3,650

* 가격은 '84. 4. 1 현재 기준(수원)

다. 돼지·닭고기의 이용

옛부터 돼지고기는 “잘 먹어야 본전”이라는 말이 있다. 그것은 돼지고기에 단백질과 지방이 많아 옛날에는 식품으로서의 관리가 어려웠음을 뜻하고 있다. 일반적으로 동물성지방을 과잉 섭취하면 혈액중 콜레스테롤 함량이 늘어 성인병의 원인이 되는데 돼지고기에는 20~30%의 높은 비율의 지방이 함유되어 있기 때문에

기피하는 경향이 있으나 동물성지방은 삶으면 52~61%가 손실되므로 조리법에 의해 지방의 함량을 줄일 수 있다.

돼지고기는 고기를 직접 조리에 이용하기도 하지만 요즈음은 가공제품의 활용도 권장하고 있다. 대부분의 돼지고기 가공제품은 고기를 일단 소금절임한 후에 훈연(연기에 그을림) 하여 세균의 번식을 막고 특이한 향기를 식품에 첨가하여 향미를 향상시킨 것이다. 그러한 제품으로 많이 이용되고 있는 것으로는 햄, 베이컨, 소세지 등이 있다.

닭고기는 쇠고기나 돼지고기에 비해 부드러우며 맛이 담백하고 소화흡수율이 좋은 식품이다. 닭고기는 튀김, 구이, 조림 등 어떤 조리법에도 다양하게 이용될 수 있다.

5. 지방을 너무 기피하지 말자

우리나라 가정의 상차림을 살펴보면 일반적으로 지방의 섭취량이 적은 식사를 하고 있다. 물론 생활 수준에 따라 다르며 고기를 많이 먹는 사람은 지방을 너무 많이 섭취하여 문제가 되고 있지만 반면 지방 섭취량이 너무 적어서 문제가 된다고 보는 사람들이 대부분인 것으로 평가되고 있다.

지방의 적합한 섭취량에 대해서는 의견을 서로 달리하지만 국제식량농업기구(FAO)에서 제시한 자료를 참고한다면 하루의 전체 섭취 에너지 중에서 최소한 20~25%는 지방에서 얻어야 한다는 것이며 이 이하로 되면 자라나는 어린이들의 발육이 불완전해지고 체력의 지구력이 부족해지며 신경이 과민하게 되고 허기에 의하여 한번에 많이 먹으려고 하는 대식 습관이 생겨 위확장등 여러가지 부작용이 일어난다고 한다. 반대로 지방이 40% 이상 되면 비만증, 동맥경화 등 여러가지 성인병의 원인이 된다. 우리 국민의 현재 지방섭취량은 공급면으로 보면 15%이며 실제 섭취한 양은 9% 정도에 머무르고 있다. 따라서 현재로는 너무 많이 먹어서 해로운 것보다는 평균적으로 너무 적어서 문제가 되고 있는 편이다.

이와 같은 섭취부족에서 오는 문제점을 해결하는 방법으로는 우선 우리 식생활에 있어 식용유를 식품조리에 많이 이용하도록 하는 것이다. 모든 무침, 부침, 튀김류를 비롯한 부식 또는 찌개 중에 기름을 적절히 넣음으로써 맛이 더 좋아지는 음식에 기름을 넣어 조리하도록 한다. 조리에 쓰이는 식품재료는 광범위하여 생선·감자·호박·미역 등 여러가지를 들 수 있다.

이러한 방법으로 지방의 섭취량을 늘리면 자연히 칼로리가 보충되므로 식량대체 효과도 동시에 얻어지는 결과가 된다.

6. 우유는 우수한 식품이다

가. 우유의 영양가

우유는 성인에게는 물론 자라나는 어린이나 임신부, 수유부들에게 영양면에서 거의 완벽한 식품이다.

우유의 단백질에는 몸 안에서 합성할 수 없는 중요한 단백질 구성물질인 필수아미노산이 골고루 많이 함유되어 있으며 우리 몸 안에서의 흡수율은 98%나 된다.

우유에는 칼슘이 많이 들어 있을 뿐만 아니라 다른 식품에 들어있는 칼슘에 비해 흡수율도 좋다. 즉 채소류에 들어 있는 칼슘은 몸 안에서 10~20%밖에 이용되지 않지만 우유의 칼슘은 50%가 흡수된다.

또한 우유중에는 비타민D 골고루 들어 있는데 그 중에서도 당질과 단백질, 지방의 대사작용을 돕는 비타민B₂가 많이 들어 있다. 이것은 쌀밥 위주인 우리 식생활에서 부족되기 쉬운 비타민으로서 우유에서 공급받는 것이 좋다.

나. 우유를 마시는 방법

학령기 어린이를 건강하게 기르기 위해서는 우유가 학교 급식의 필수식품으로 되어야 하며 한국인 영양권장량에서는 하루에 성장기(7~19세)에는 360g(2 컵), 어른은 180g(1 컵)을 마시도록 권장하고 있다.

사람에 따라서는 우유를 먹고 설사를 하는 경

우도 있는데 이것은 대개 우유속에 들어 있는 에너지원인 유당(乳糖)이라고 하는 당질성분이 소화가 안되어 부작용을 일으키기 때문이다. 젖을 먹는 어린이의 소화계통은 유당소화효소(락타제)를 분비하고 있지만 젖을 빼면 이 분비기능이 없어지므로 유당은 소화가 잘 되지 않는다. 그러나 빵, 비스킷, 후레이크를 곁들여 조금씩 먹기를 계속하면 얼마후에는 별 문제가 없게 된다. 우유를 잘 마시려면,

- 우유는 조금씩 여러모금에 씹듯이 마신다.
- 우유는 배달되면 즉시 마시거나 냉장고에 보관한다.
- 우유는 익숙해지려면 처음에는 조금씩 마시고 차차 그 양을 늘린다.
- 비위에 맞지 않으면 설탕이나 소금을 약간 넣어 마신다.
- 햇별이 쬐는 곳에 두거나 끓여 먹으면 비타민과 무기질 성분의 손실이 크다.

다. 여러가지 유제품

우유뿐만 아니라 그 가공제품도 여러가지가 있으므로 경제적인 여유가 허락하는 범위내에서 알맞게 선택하여 식생활에 이용하도록 한다.

- 탈지유: 우유에서 지방만 제거한 것으로 그 외의 영양성분은 그대로 있다.
- 조제분유: 유아용 분유를 말하며 성분이나 영양가를 모유와 비슷하도록 제조한 것이다.
- 분유: 주로 전유와 탈지유를 주원료로 하여 이것을 건조한 것이 전지분유와 탈지분유다.
- 발효유(요구르트): 우유를 가공한 것으로 우유 고형물이 3% 이상 함유되어야 하며 발효에 의해 생성된 유산균은 위산의 분비를 줄여 위의 부담을 가볍게 해준다(유산균 음료와는 다름)
- 아이스크림: 아이스크림은 우유의 지방분이 3% 이상 함유되어야 하는 기호식품이며 그 영양가치는 원료의 배합에 의해 결정된다.
- 치즈: 우유에 젖산균을 첨가하여 발효시킨 것으로 주성분은 우유의 단백질과 지방이며 소화되기 쉽게 분해되어 있어 아동이

나 임신·수유부에게 좋은 식품이다.

- 버터: 고형분의 전부가 우유의 지방으로 칼로리가 높으며 비타민A가 풍부하고 소화가 잘되는 유가공제품이다.

7. 생선류와 해조류도 좋은 식량이다

우리 밥상에 가끔 반찬으로 올라오는 동태, 고등어, 꽁치와 같은 생선류는 우리몸에서 중요한 역할을 하는 단백질을 풍부하게 함유하고 있을 뿐만 아니라 동물성 단백질 식품 중에서 비교적 값이 싸다.

식품별 영양가와 경제성을 비교해 보면(표4)와 같다.

표4. 생선류·해조류·고기류의 영양가 및 경제성 (100g 당)

식품	영양소 (mg)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철 (g)	비타민B (mg)	가격 (원)
생선류	동태	16.6	15	0.4	0.10	60
	고등어	18.0	5	1.8	0.20	150
해조류	생미역	2.0	457	4.1	0.15	75
고기류	돼지고기	20.7	4	3.0	0.11	233
	쇠고기	22.8	19	4.8	0.63	833

가격은 '84. 4. 1 현재기준(수원)

생선류는 소화가 잘되고 다른 동물성 식품에 비해 위속에 머물러 있는 시간이 짧으므로 위장 장애자나 육식을 싫어하는 사람에게 특히 좋은 동물성 단백질식품이다. 생선은 종류마다 독특한 맛을 지니고 있기 때문에 조리방법에 따라서 굽거나, 끓이거나, 찌거나, 튀기는 등 다양하게 이용할 수 있고 값도 여러층이어서 경제적인 형편에 맞게 선택할 수 있다.

미역, 파래, 다시마와 같은 해조류는 흔히 영양면에서 소홀히 하기 쉬운 무기질이 풍부하여 체온, 호흡, 신경계통의 작용을 바르게 하는 등 모든 복잡한 몸의 움직임을 조절하여 준다. 특히 해조류에 많이 들어있는 요오드 (I) 같은 영양소는 갑상선 호르몬을 만드는데 필요한 성분으로 신진대사가 왕성한 임신부에게는 많은 양이 필요하다.

우리나라는 삼면이 바다로 둘러싸여 있어서 생선류와 해조류가 풍부하므로 이러한 수산식품들이 우리 식탁에 많이 이용되어야 한다.

8. 음식은 짜고 맵게 먹지 말자

우리가 음식을 만들거나 먹을 때 가장 먼저 생각하는 것은 간(염도)이 잘 맞는가 하는 것이다. 맛을 느끼는 것은 혀의 감각신경에 의해서인데 짠맛, 단맛, 신맛, 쓴맛을 느끼는 혀의 감각부위가 다르다.

일반적으로 우리의 혀는 한번 맛에 길들여지면 고치기가 어렵고 느낌이 무디어져서 더 진한 농도를 원하게 되는데 이 중에서도 짠맛에 대한 것이 가장 큰 문제가 된다.

소금은 주성분이 나트륨으로 우리몸에 흡수되어 세포내의 삼투압을 유지시키는 역할을 한다. 즉 세포막내의 삼투압은 칼륨(K)이, 세포막밖의 삼투압은 나트륨(Na)에 의해서 유지되는데 어느 한 쪽이라도 많거나 모자라면 삼투압의 균형이 깨어져서 생리적으로 이상이 온다. 즉 소금섭취가 모자라면 근육의 경련과 발작이 오고 너무 많이 섭취하면 소변으로 내보내기 위하여 생리적으로 협압을 올리게 되어 고혈압이 되기 쉽다.

현재 우리나라 국민이 하루에 먹는 소금의 양은 평균 18~25g 정도이고 농촌에서는 30g 이상이나 되는데 이것은 세계보건기구(WHO)에서 권장하는 하루섭취량 10g을 훨씬 초과하고 있다. 식물성식품 위주의 식사를 많이 하게 되면 칼륨과 섬유소의 섭취량이 많아져서 자연히 소금섭취량도 많아지게 된다.

따라서 그 나라의 식사구조가 어떻게 되어 있는가에 따라 소금 섭취량이 달라진다. 과거 우리나라는 식물성식품 위주의 식사구조로 인하여 소금을 너무 많이 먹게 되어 있었다. 그런데 현재 도시의 식생활은 동물성식품에서 우유, 달걀, 고기류, 생선류 등 동물성식품을 많이 섭취하는 방향으로 큰 변화가 일어나고 있다. 이렇게 동물성 식품을 많이 먹게 되면 소금의 섭취량도 따라서 줄어야 할 것인데도 불구하고 옛날부터

짜게 먹어왔던 식습관에 의하여 우리는 여전히 짜게 먹고 있는 실정이다.

또한 짠맛은 온도가 올라감에 따라 맛의 느낌이 둔해지는데 우리나라 음식은 대체로 뜨거운 상태로 먹는 음식이 많기 때문에 간을 맞출때는 유의하도록 해야 한다.

매운 것은 소화계통을 자극하여 식욕을 돋우고 소화액의 분비를 촉진시켜 소화를 도와주기도 하지만 너무 많이 먹으면 위산의 분비를 지나치게 촉진시켜 위장장애를 일으킬 뿐만 아니라 혀의 미각을 마비시켜 음식 본래의 맛을 잘 못느끼게 하여 과식하게 된다.

이러한 식습관을 고치려면 반찬은 짜고 맵지 않게 만들어서 식품 자체가 지니고 있는 본래의 맛을 살려서 먹도록 하는 것이 좋다.

9. 식량절약을 생활화 하자

식량이라 함은 쌀을 포함한 곡식으로만 생각하기 쉬우나 사실은 우리가 먹는 식품 모두가 식량이라고 보아야 한다. 우리의 생명과 직결되는 이 중요한 식량이 부족된다고 상상해 보라. 예기치 못할 많은 문제가 생겨날 것은 분명한 일이다.

잘사는 나라 독일국민들은 접시에 묻은 국물조차 빵조각으로 알뜰히 닦아먹는 근검하고 절약하는 정신이 몸에 배여 있어 부강한 나라를 만들 수 있는 바탕이 되었다고 한다. 사실 우리조상들도 식량을 귀하게 여겨왔다. 옛날 어느 정승이 새며느리가 밤찌꺼기를 함부로 버리는 것을 보고 이것을 전부 주워서 씻어 먹음으로써 새며느리에게 식량절약과 식량의 귀중함을 몸소 일깨워 주었다는 일화가 있다. 쌀 한톨, 밥 한알도 함부로 버리거나 흘리지 않고 소중히 여겨왔던 우리 조상의 슬기를 여기서도 알 수 있다.

그런데 오늘날 생활이 좀 나아지자 식량을 그다지 귀한 것으로 여기지 않는 관념이 생겨 절약하는 생활정신이 사라져가는 경향마저 나타나고 있다. 이러한 점을 고쳐서 식량절약이 생활화되기 위해서는 식품의 수확, 운반, 저장, 조리, 식사 등의 모든 과정에서 절약의식을 가지고 다루어야 할 것이다. 예를들면 가족수에 알

맞는 양의 밥을 지어 남아서 버리는 일이 없도록 하는 한편 공기를 사용하여 각자가 먹고 싶은 양만큼 먹도록 하는 것도 식량절약의 한 방법이다. 손님이 왔을 때나 가족끼리의 식사라도 음식별로 큰 그릇에 담아 중앙에 두고 저마다 개인그릇에 먹고싶은 양만큼 덜어서 남기지 않고 먹는 방법을 실천해 보는 것도 좋을 것이다. 특히 관혼상제때 지나치게 많은 양의 음식을 준비해서 며칠씩 과식하는 풍습을 고쳐서 알맞은 양만큼 장만하여 식량의 합리적 소비뿐만 아니라 가계에도 부담이 되지 않도록 하는 것이 현명하다.

또한 조리도중 조리법이 옳지 못하여 귀중한 영양소를 마지막 단계에 와서 잃어 버리는 일이 없도록 하여야 할 것이다.

10. 올바른 식습관을 갖도록 하자

가. 편식고치기

편식이란 어떤 특정한 식품만을 좋아하고 다른 식품은 싫어하여 먹지 않는 것을 말하는데 이것은 영양섭취를 고르지 못하게 하여 건강을 해치게 되고 나아가서는 식품수급에 있어서도 과부족현상을 일으키게 되는 나라의 식량사정을 어렵게 하는 요인이 되고 있다.

편식은 어머니나 가족에 의해서 생기기 쉬우며 항상 거의 같은 음식만 준비하여 먹음으로써 생기는 수가 많은데 평소에 잘 먹지 않으나 색다른 음식은 학교급식이나, 소풍, 행사, 친구초대등의 기회를 이용하여 냄새, 맛, 향기 등을 적응시켜 거부감 없이 먹을 수 있도록 세심한 주의를 하면 고칠 수가 있다. 주의할 사항은 억지로 강요하거나 나무라지 말고 자연스럽게 주위 사람들의 올바른 식습관을 따라올 수 있도록 하여야 하며 이를 위해서는 가족의 올바른 식습관이 무엇보다도 중요하다.

나. 식사에절

아무리 영양이 풍부한 식사라도 매일의 식생활이 즐겁지 않거나 규칙적으로 하지 못하면 사회의 영양의 흡수과정이 순조롭지 못할 뿐만 아니라 정신위생상에도 문제가 생긴다.

식사는 온 가족이 한자리에 모여 즐거운 분위기에서 하도록 해야 하며 가족간의 신뢰감, 소속감, 편안함 감을 줄 수 있도록 해야하는데 그러기 위해서는 식사중에 짜증나는 일, 꾸지람, 걱정스러운 대화는 피하도록 하고 최소한의 식사에절은 갖추어야 할 것이다.

식사에절은 갑자기 몸에 익힐 수는 없으므로 다음의 몇가지 기본예절은 어려서부터 자연스럽게 몸에 익히도록 한다.

- ① 음식을 먹기 전에는 먼저 손을 깨끗이 씻고 가족 모두가 자리에 앉을 때까지 기다린다.
- ② 음식을 먹을 때는 팔꿈치를 식탁위에 올려 놓지 않으며 숟가락과 젓가락을 동시에 사용하지 않도록 한다.
- ③ 음식물이 입속에 있을 때는 이야기를 삼가 하며 씹는 소리나 삼키는 소리가 크게 나지 않도록 조심한다.
- ④ 음식물은 골고루 먹되 집었다 놓았다 하거나 뒤적거리려 다른 사람에게 불쾌감을 주지 않는다.
- ⑤ 식사가 끝난 후에는 주위를 잘 정리하고 가능하면 주부의 일손을 도와준다.

