



엄마젓이 면역, 영양에서 우수

생후 6개월까지 모유가 면역, 영양 뿐 아니라 정서적인 면에서 가장 이상적이고 완벽한 영아식이다. 모유수유하는 것이 중요하며 생후 7개월부터는 적절한 보충식(이유식)을 공급하여 철분과 각종 영양소를 골고루 공급하여야 한다.

보충식을 주어 음식의 다양한 맛과 질감을 느끼게 하고 작은 덩어리를 삼키면서 자연스럽게 우유병에서 수저로 바꾸어야 한다.

이러한 음식의 맛, 냄새, 색깔, 형태, 감촉, 온도를 경험하는 것이 아기의 지각을 자극하여 두뇌발달에도 좋다. 개인차가 있으나 생후 4~6개월은 다양한 맛을 느끼는 중요한 시기이며 6~8개월에 음식을 삼키는 능력이 발달하기 시작한다.

이때 삼키는 것에 익숙하지 않은 영아가 혀를 내밀거나 음식을 뱉을 수 있으나 이것이

꼭 그 음식을 거부하는 것은 아니며, 영아의 발달 단계에서 먼저 모든 것을 뱉는 시기에 삼키게 되기 때문이다. 이럴 때에는 며칠 쉬었다가 다시 주어본다. 탄수화물이 많은 부드러운 식사를 섭취하고 이유식이 늦어지면 언어 발달이 지연될 수 있으며, 체중이 늘어도 근육보다는 지방이 주로 증가하게 된다.

영아 후반기에 빠른 성장을 위하여 고열량, 고단백식을 줄 때 오히려 성장이 더 느리고 이환율이 더 높아질 수 있다고 한다. 탄수화물, 단백질, 지방을 골고루 주어야 한다.

1세 전후로는 다양한 음식을 섭취하도록

분말로 된 시판이유식은 여러 가지 재료들을 섞어 놓았기 때문에, 아기가 새로운 식품의 맛을 느끼고 탐구할 기회가 없으며 분말형태로 되어 있어, 재료의 질감을 느낄 수도 없다. 또한 알레르기가 발생하여도 어느 식품이

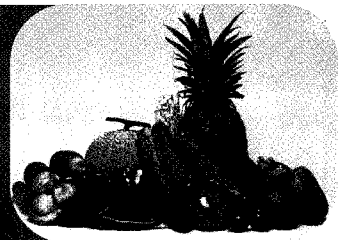


서 정 완
이화여자대학교 의과대학
목동병원 소아과 교수

모유는 생후 6개월까지 면역, 영양 뿐 아니라 정서적인 면에서 가장 이상적이고 완벽한 영아식이다. 생후 7개월부터 보충식을 주어 음식의 다양한 맛과 질감을 느끼게 하고 작은 덩어리를 삼키면서 자연스럽게 수저에 익숙해 지도록 한다. 영아 후반기의 빠른 성장을 위해 탄수화물, 단백질, 지방을 골고루 주어야 한다.

세 살버릇 여든까지 건강하게

우리 아기의 영양과 식습관



원인인지 판별 할 수도 없다. 보충식을 주는 초기에는 집에서 한가지 식품을 사용하여 조리하고, 새 식품은 1주일 정도의 간격을 두고 첨가하는 것이 좋다.

1세 전후로는 다양한 음식을 섭취하여 맛보게 할 때, 영양을 골고루 섭취할 수 있을 뿐 아니라 편식하지 않는 어린이로 기를 수 있

다. 어린이도 한번 배불리 먹으면 다음 식사나 간식에는 덜 먹는다. 안 먹는다고 따라 다니며 먹이지 말고 안 먹더라도 일정한 시간이 지나면 음식을 치운다.

그래야만 다음 식사에 잘 먹을 수 있을 것이다. 어머니가 할 일은 제때 골고루 차려주면 되는 것이다.

소아 비만과 영양불량을 예방하는 좋은 습관 만들기

■ 어릴 때 운다고 무조건 우유병을 물리기 전에 기저귀나 방안 온도 등 다른 불편함은 없는지 먼저 보살펴주고 안아 준다. 울 때마다 우유병만 물리게 되면 성장 후에도 좌절이 있을 때마다 먹을 것을 찾게 된다.

■ 생후 6~8개월부터 수저를 사용하게 하여 호기심을 자극하며 다양한 음식 맛에 길들인다. 돌 전후로 우유병을 컵으로 바꾼다. 어린 나이에도 고기뿐 아니라 시금치나 물, 김치 등 한식으로 길들인다.

■ 선물이나 '상'으로 사탕이나 초콜릿, 음료(소다수, 환타, 사이다, 스포츠 음료)를 주지 않는다. 과일 주스보다는 과일로 준다.

■ 사탕이나 단 과자는 식후 디저트로만 주며 간식은 과일로 준다. 과자, 사탕을 많이 사다놓지 않는다.

■ 패스트푸드를 많이 먹지 않는다.

피자, 햄버거, 닭튀김 등은 고열량, 고지방, 고단백으로 영양균형이 맞지 않으며 성인병의 주범이 되는 해로운 지방이 많다.

■ 음식을 꼭꼭 씹어 천천히 일정한 시간에 먹는다. 식사 중에 책, TV 나 비디오를 보지 않는다.

■ 생일잔치를 음식점에서 하지 않는다.

■ TV를 보면서, 공부하면서, 늦은 밤에 먹지 않는다. TV는 운동부족 뿐 아니라 과자광고로 더 먹고 싶은 생각이 들게 한다.

■ 가족이 함께 식사하며 좋은 식습관을 길들인다.

■ 야외활동은 가족과의 관계를 좋게 하며, 뼈를 튼튼하게 하고, 햇빛을 쬐이므로 피부에서는 비타민D를 생성할 수 있다. 운동은 비만을 예방할 수 있다.