



영유아기는 출생 후 급성장을 하는 시기로 이러한 성장과 유지에 필요한 균형 있는 영양소를 충분히 공급해 주어야 합니다.  
수유기간이 끝나는 시점부터 칼슘과 철분은 부족되기 쉬운 영양소이므로 급원식품을 충분히 섭취하도록 해야 합니다.

### 칼슘(Ca)

#### 1 칼슘의 기능

- ▶ 체내 칼슘의 대부분(99%)은 치아와 뼈에 존재합니다.
- ▶ 칼슘은 골격과 치아의 발달, 혈액의 응고, 신경전달, 근육 수축과 이완 등의 역할을 하는 주요 영양소입니다.



#### 2 칼슘 부족 시 증상

- ▶ 영유아와 성장기 아동에서 만성적으로 칼슘섭취가 부족하면 성장이 지연되고 골연화증 및 골다공증의 발생위험이 증가합니다. 그 외에도 신경과민 등이 나타날 수 있습니다.



#### 3 칼슘의 급원식품

- ▶ 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 녹색채소 등



### 철(Fe)

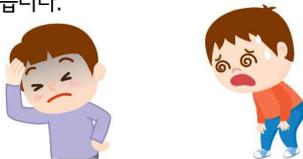
#### 1 철의 기능

- ▶ 철은 체내에 산소를 공급해주는 헤모글로빈의 구성성분으로서 산소를 각 조직으로 운반하는 중요한 역할을 합니다.



#### 2 철 부족 시 증상

- ▶ 철분이 부족하면 철 결핍성 빈혈이 일어날 수 있으며 어린이의 운동실조, 발달장애, 인지능력 손상 등이 발생할 수 있습니다.



#### 3 철의 급원식품

- ▶ 지방이 적은 붉은 살코기, 닭고기 등 가금류, 어패류, 달걀, 녹색채소 등



더  
알아  
볼  
까요?

- 육류, 생선, 닭고기 등의 동물성 식품에 함유된 철이 식물성 식품의 철보다 더 흡수가 잘 되므로 철이 풍부한 동물성 식품을 충분히 섭취합니다.
- 비타민 C 함유량이 높은 식품(귤, 딸기, 양배추, 오렌지 주스, 토마토 주스 등)과 철이 풍부한 식품을 함께 먹으면 철 흡수율이 높아집니다.
- 섬유소, 녹황색채소, 콩류를 많이 먹는 경우 철 흡수를 방해하거나 체내 철을 배출시킬 수 있습니다.

<출처 : 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터>

## # 부산진구센터에서 알려드립니다.



### 2019년 최종차시 영양·위생·안전 순회방문이 시작되었습니다.

본 센터에서는 부산진구 어린이들이 영양적으로 우수하고, 위생적으로 안전한 급식을 제공 받을 수 있도록 어린이 급식소를 대상으로 맞춤형 순회방문지도와 함께 피드백을 제공하며 체계적인 관리를 지원하고 있습니다. 방문일정은 2019년 10월 10일부터 12월 11일까지 진행될 예정이니 부모님들의 많은 관심 부탁드립니다^^

