

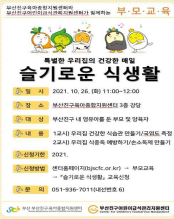
발행처 :
발행일 :
원 장 :

10월 가정통신문

영유아를 위한 건강 간식 레시피

부산진구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

부산진구센터에서 알려드립니다.



2021년 『부모 대상 집합교육』 안내

본 센터에서는 부산진구 육아종합지원센터와 연계하여 부산진구 내 영유아를 둔 부모 및 양육자를 대상으로 「즐거로운 식생활」을 운영합니다. “건강한 식습관 & 식중독 예방 교육”을 통해 가정 내 건강한 식생활 실천을 유도하고자 하오니 많은 관심 부탁드립니다!

■ 일시 : 2021. 10. 26. (화) 11:00~12:00 / ■ 장소 : 부산진구육아종합지원센터 3층 강당

부모 대상 영양 교육자료

영유아를 위한 건강 간식 레시피

영유아는 성장 발달이 급속하게 이루어지는 시기이므로 개인의 발달 상황에 맞는 음식을 제공해야 합니다. 음식의 크기나 조리 형태 등을 달리하여 균형 있는 영양 공급을 할 수 있도록 해주세요.



다진유부죽먹밥



파프리카유부초밥



고구마사과퓨레



사과스틱, 호상요구르트

연령별 간식 레시피

1 만 1-2세

고구마사과퓨레



재료(1인분)
사과 40g, 고구마 30g



제공량
70g

에너지
77.5kcal

단백질
0.4g

칼슘
7.2mg

철
0.2mg

나트륨
2.8mg

Tip

• 어금니가 없는 유아는 저작이 어려울 수 있으므로 음식을 갈거나 잘게 다져 제공

2 만 3-5세

파프리카유부초밥



✓ 식품알레르기 유발물질
대두(콩류), 밀

재료(1인분) * 초밥 소스 : 설탕 1.5g, 식초 1g, 소금 약간
백미 35g, 유부 15g, 당근 3g, 양파 4g, 주황 파프리카 2g, 빨강 파프리카 4g, 콩기름 0.2g



제공량
65g

에너지
195.4kcal

단백질
5.3g

칼슘
48.7mg

철
1.1mg

나트륨
39.8mg

Tip

• 초밥의 식초 향이 강하면 유아가 섭취하기에 거부감이 있을 수 있으니 조절하여 사용

<출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라, 중앙급식관리지원센터>

