



영아 이유식부터 유아기 연령구분(만 1-2세, 만 3-5세) 식단까지 어린이 성장시기별 영양 관리가 중요합니다.
한국인 영양소 섭취기준 등 영양학적 근거를 기반으로 영유아 1인 1회 적정 섭취량을 적극 활용하여
미취학어린이의 성장발달과 건강증진에 도움이 되는 영유아 1인1회 적정 배식량을 알아봅시다.

연령별 적정배식량 및 고려사항(예시)

유아기는 연령에 따라 1일 열량 및 끼니별 제공횟수가 다릅니다.
만 1-2세와 만 3-5세를 구분하여 영양관리하도록 합니다.

★ 만 1-2세 식단 ★

만 1-2세는 치아 및 신체 발달이
어린이마다 다르므로 치아상태,
영아의 개월수, 시설의 적응 상태 등에
관심을 갖고 영양을 고려한
메뉴를 구성합니다.



잡채

가득 2숟가락
(30 g)

면을 잘 끓지 못할 수 있으므로,
잘게 잘라 숟가락으로
떠먹을 수 있도록 배식

닭가슴살구이

3숟가락
(30 g)

반드시 뼈가 제거된 순살
닭가슴살로 조리

잘게썬배추김치

가득 1숟가락
(14 g)

앞보다 줄기부분이 적작이
용이하고, 안 매운 고춧가루로
맵지 않은 김치 조리

백미밥

1주걱(80 g)

소화가 용이하도록 물에 충분히 불림

쇠고기뭇국

1국자 + 1/3국자(90 g)

맑은 국의 형태로 상급제 조리하고, 국 건더기 크기를
숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 작게 썰어서 조리

★ 만 3-5세 식단 ★

만 3세 이후는 배고프지 않을
때는 식사속도가 느리고, 먹으면서
말하고 먹기싫으면 울면서 거부할
수 있습니다. 또한 싫어하는 음식과
좋아하는 음식을 구분하거나 친숙한
음식을 좋아할 수 있습니다.



잡채

4숟가락
(40 g)

면을 충분히 익혀서 조리하고,
포크로 면이 떠지도록 지도·배려

닭가슴살호두조림

가득 2숟가락
(40 g)

호두는 식품알레르기를 확인하고,
호두 및 견과류는 잘게
부수거나 다져서 제공

잘게썬배추김치

2숟가락
(20 g)

앞보다 줄기부분이 적작이 용이하고,
고춧가루 양념이 너무 뽕뽕거나
맵지 않도록 유의

완두콩밥

1주걱 + 1/2주걱
(120 g)

완두콩은 물에 충분히 불려서 조리

쇠고기뭇국

2국자(140 g)

짜지 않도록 간에 유의하고, 국 건더기 크기를
숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 작게 썰어서 조리

식품군별 대표식품의 유아(만 3-5세 기준) 1인 1회 분량

곡류

190 kcal



쌀밥 130 g



식빵 20 g



감자 85 g

고기·생선 달걀·콩류

50 kcal



돼지고기 30 g



고등어살 35 g



달걀 30 g

채소류

7 kcal



오이 35 g



배추김치 20 g



표고버섯 15 g

과일류

25 kcal



딸기 75 g



포도 50 g



과일주스 50 g

우유·유제품류

60 kcal



우유 100 mL



아이스크림 50 g



치즈 20 g

유지·당류

23 kcal



설탕 5 g



마요네즈 2.5 g



꿀 5 g