

[가족의 식사 관리]

① 식단 작성과 식품의 선택

- ┌가족의 하루 식단을 합리적으로 작성할 수 있다.
- └식품 구매를 계획적으로 할 수 있다.
- └품질이 좋은 식품을 고를 수 있다.

1.가족의 하루 식단을 어떻게 짤까

(1)식단

- 식단 : 매끼의 식사내용을 적은 것으로, 한 끼를 기본으로 하여 어떤 식품을 얼마나 먹으며 어떻게 조리 할 것인지를 계획하여 작성한다.
- 식단 작성 필요성 : 계획적인 식생활, 균형 잡힌 영양 섭취 가능, 예산에 맞는 식생활, 식품이나 에너지 절감, 식사 준비 및 조리 시간의 절약, 가족의 다양한 욕구 충족, 좋은 식습관 형성

(2)식단을 짤 때 고려할 사항

- ①영양적으로 균형이 잡히도록 한다.
- 식품 구성탑의 여섯 가지 식품군과 식품군별 1일 섭취횟수를 고려한다.
- 연령과 성에 맞는 식품군별 1일 섭취 횟수를 참고해 하루 먹어야 할 식품의 종류와 양 정한다.
- 같은 식품군에 속하는 식품들도 함유한 영양소의 종류, 양이 다르므로 서로 다른 식품을 번갈아 가며 먹는다.
- 권장식사패턴 : 한국인의 영양섭취 기준을 만족하는 1일 식사 구성의 예로 개인의 기호도를 고려하여 식품군별 권장 섭취 횟수를 조정할 수 있음
- 가족구성원별

- ▶성장기어린이와 청소년 : 동물성단백질과 칼슘, 바른 식습관, 간식, 여학생은 철분
- ▶성인 : 골다공증, 고혈압, 당뇨병, 동맥경화 등 성인병 예방
- ▶노인 : 기초대사량과 활동량이 줄어들어 에너지필요량 감소하고 치아, 소화기능 약함
- ▶임산부 : 열량,단백질,칼슘,철의 필요량 충분히, 5~6회 식사, 채소와 과일 번비 예방

<생애주기에 따른 식품군별 1일 섭취 횟수>

식품군	중학생 (12~14)		고등학생 (15~19)		성인 (20~49)		노인 (65세~)		임산부
	남	여	남	여	남	여	남	여	
곡류및전분류	4	4	5.5	4	4.5	3.5	3.5	2.5	4
채소류	6	5	7	5	7	7	6	6	6
과일류	2	2	3	2	2	2	2	2	2
고기,생선,달걀, 콩	5	4	6	4	6	5	5	4	5
우유및유제품	2	2	2	2	1	1	1	1	2
유지,건과및 당류	5	4	6	4	5	3	3	3	5



②기호와 바른 식습관 형성에 유의한다.

-음식은 맛있고 즐겁게 먹어야 소화 흡수가 잘 되므로 가족이 좋아하는 조리법과 식품 선택

③식생활비에 맞춘다.

-대체식품 : 같은 식품군에서 영양가가 비슷하여 식단 작성 시 서로 대체할 수 있는 식품

④시간과 노력을 고려한다.

-제한된 조리 시간과 노력을 효율적으로 활용할 수 있도록 식단을 짠다.

-한그릇 음식, 밑반찬, 인스턴트 식품, 조리된 식품을 적절히 이용

-식품 수급 상황, 음식 쓰레기 줄이기 운동 등을 고려하여 정부 식량정책을 뒷받침

★ 슬로우 푸드 운동(slow food)

패스트 푸드(fast food)에 반대되는 개념. 대량생산, 규격화, 산업화, 기계화한 음식에 대항하여 지역 특성과 수공업적 생산 유통, 전통적인 맛과 문화를 살린 음식과 식생활 양식을 추구하는 운동.

1986년 이탈리아 작은 마을에서 시작되어 세계 40여개 나라 7만 명 이상의 회원을 둔 국제 규모의 운동.

(3)가족의 식단 짜기

-주기이용하면 능률적

(1주일, 10일 단위로 돌려 무가변동, 다양성을 고려하여 약간의 변화 줌)

①가족의 식품군별 1일 섭취 횟수 파악한다.

하루에 먹어야 할 식품군별 총 섭취 횟수를 계산한다.

②식품군별 1일 섭취 횟수를 끼니별로 배분한다.

- 가족의 식품군별 1일 섭취 횟수를 세 끼니와 간식으로 나누어 배분한다.
- 가족의 생활 형태, 활동 상태 등에 따라 다르나 아침 : 점심 : 저녁 = 1 : 1~1.5 : 1~2

③끼니별로 음식명을 정한다.(3번 4번 바꾸기도 함)

- 보통 음식은 조리법과 식품 재료를 동시에 생각하면서 결정
- 한식의 음식 선정 순서 : 주식 → 국물음식 → 단백질 식품을 주로 이용한 반찬 → 채소를 주로 이용한 반찬 → 기타 밑반찬, 젓갈, 장아찌류 → 김치류 → 후식

④음식의 식품 재료와 섭취 횟수를 정한다.

- 끼니별로 배분된 섭취 횟수를 고려하며, 섭취 횟수로부터 1인1회 분량을 기준으로 해서 식품 재료의 분량을 알게 된다.

★ 외식할 때 메뉴 선택 요령

- 늘 식품구성탑을 기억한다
- 자신의 1일 섭취 횟수를 고려하여 음식과 분량을 선택한다.
- 가급적 다양한 식품군으로 구성된 메뉴를 선택한다.
- 외식이 잦으면 메뉴를 자주 바꾼다.
- 지나치게 자극적인 음식, 짠 음식, 너무 단 음식은 피한다.
- 외식에서 부족했던 식품군은 다른 끼니에서 보충하도록 한다.

2.식품은 어떻게 선택하고 보관하는 것이 좋을까

(1)식품 구입의 계획

식단을 실행하는 첫 단계이며 계획을 세워 식품을 구입하면 품질이 좋은 식품을 적절한 양으로, 예산에 맞추어 살 수 있고 시간도 절약된다.

①식품목록표 작성

- 고려점 : 집에 남아 있는 음식, 폐기율, 저장기간, 대체식품
- 목적 : 경제적으로 합리적 식생활, 충동구매 방지, 낭비 막음, 장보기 소요시간 절약
- 작성한 식단에 준해서 필요한 식품의 종류와 양을 정하고, 구매순서와 장소를 미리 계획
- 폐기율 : 전체 식품 무게에 대한 다듬을 때 버리거나 먹지 못하는 부분의 백분율

식품	폐기율(%)	식품	폐기율(%)		
채소류	15	어패류	30~40		
썩갓, 달래	35			갈치	20
과일류	25			가자미	50
	감			5	오징어, 낙지
	수박	40	조개류	80	
복숭아, 사과	12	계	70		
계란	15				

-필요량 구하기 = (1인1회분량 * 총 섭취횟수)*100/(100-폐기율)

-식품의 저장 기간

식품	식품 형태	냉장 (0 ~ 2℃)	냉동
육류	덩어리	3~5일	6~12개월
	두껍게 자른 것	3~5일	3~4개월
	같은 것	1~2일	3~4개월
생선류	흰살 생선	1~2일	6개월
	붉은살 생선	1~2일	2~3개월
닭	통째	1~2일	12개월
	토막	1~2일	9개월
달걀		2주 (7℃)	-
과일	딸기	10℃ 7일 (씻지 않은 상태)	-
	사과, 배	10℃ 2주 (씻지 않은 상태)	-
채소	잎채소	7℃ 7일 (씻지 않은 상태)	-
	감자, 고구마, 양파	21℃ 3~4주 (환기가 잘 되는 건조할 시)	-

②계절식품과 대체 식품 이용

-자연적인 조건에서 생산되는 식품이 맛과 영양가가 더 좋고 값도 싸므로 계절 식품을 이용하는 것이 좋다.

-사려고 하는 식품이 없거나, 질이 좋지 않거나, 값이 비쌀 경우 대체 식품을 이용함

-계절 식품 표

계절	채소류	어패류
봄 (3 ~ 5월)	냉이, 쑥, 달래, 돌나물, 미나리 씀바귀, 취나물, 두릅, 죽순	조기, 도미, 병어, 임연수어, 우럭, 꽃게, 바지락, 홍합, 모시조개
여름 (6 ~ 8월)	열무, 깻잎, 호박잎, 고추, 근대, 부추, 상추, 오이, 호박, 가지, 마 늘, 토마토	민어, 농어, 멸치
가을 (9 ~ 11월)	무, 토란, 당근, 더덕, 고구마, 아 욱, 토란대, 늙은 호박, 버섯류, 고 구마줄기	가자미, 갈치, 고등어, 꽁치, 오징 어, 굴
겨울 (12 ~ 2월)	배추, 연근, 우엉, 김, 고구마	광어, 대구, 명태, 삼치, 양미리, 청어, 꼬막, 낙지

③구입 장소의 선택

-동네 가게, 재래 시장, 슈퍼마켓, 농협 직판장 등 구입하는 식품의 종류와 양, 제한된 시간 등을 고려하고, 판매되는 식품의 품질과 가격을 비교하여 구매 장소 결정

(2)식품의 구매&보관

★ 식품 품질 마크(이 마크들은 농림부, 국립농산물품질관리원에서 부여)



- KS : 가공 식품 표준 규격에 합격한 식품
- 한국전통식품 : 국산 농산물을 주원료로 한 우수 전통 식품
- 라두라 : 방사선을 쬐 식품에 대한 국제적 통용 마크
- 품질인증 : 농약,비료 적정 사용 재배
- 유기농산물 : 3년 이상 농약,화학 비료를 사용하지 않고 재배한 농산물
- 전환기유기농산물 : 1년 이상 농약, 화학 비료를 사용하지 않고 재배한 농산물
- 무농약 농산물 : 농약을 사용하지 않고 재배한 농산물
- 저농약 농산물 : 농약을 1/2이하로 사용하여 재배한 농산물

① 곡류 및 감자류

식품	구입	보관
쌀	알이 고른 것 벌레 먹거나 쪽정이가 없는 것 잘 마른 것 반 투명하고 묵은 냄새가 없는 것	건조하고 서늘하며 바람이 잘 통하는 그늘에서 보관 한다. 직사광선을 피거나 덥고 습한 곳에 보관하면 질이 떨어지고 곰팡이, 벌레가 생기기 쉽다.
콩	알이 굴고 둥근 것 단단한 것 잘 건조된 것	
감자	충분히 여물어 단단한 것 흠집이 없는 것 크기가 고른 것 녹색을 띠지 않는 것 싹이 나지 않은 것	바람이 잘 통하는 그물주머니나 소쿠리에 담아 직사광선을 피하고 서늘한 곳에 보관 특히, 고구마는 저온에 약함

★ 쌀은 냉장고에 보관하지 않는 이유 : 식품을 변질시키는 세균이나 곰팡이가 잘 증식하려면 수분과 양분 적절한 온도 등의 조건이 필요하다. 쌀, 보리 등의 곡류와 콩류는 수분 함량이 적으므로 서늘하고 바람이 잘 통하는 건조한 장소에 보관하면 실온에서도 오래 두고 먹을 수 있다. 습기가 많고 더운 여름에는 벌레가 생기기 쉬우므로 한 번에 많이 구입하지 않는 것이 좋다.

②채소류와 과일류

-종류와 품종 다양하고 식사에 변화를 준다. 식욕과 소화력 증진, 비타민과 무기질, 섬유소

식품	구입	보관
채소류	제철 조직 단단하고 윤기있고 선명한 것 마늘,양파는 싹 난 것을 피함 고추,호박 오이 등은 품종 다양함	깨끗이 씻어서 물기를 없앤 후 밀폐 용기에 담아 냉장 보관 양파,마늘은 망사주머니에 담아 그늘 데친 채소는 냉동보관 함.
과일류	너무 익은 것은 좋지 않다. 제철과일 좋다. 수확 후 바로 먹는 것이 좋다. 귤 등은 크기에 비해 무거워야 즙 많음	냉장보관 바나나는 실온 보관
해조류	색깔 선명한 것 잘 건조된 것 광택 있는 것	폴리에틸렌 용기나 봉지로 밀폐시켜 상온 보관, 여름철엔 냉장이나 냉동 보관이 좋다.

- 무 : 형태가 바르고 묵직하며, 갈라지거나 터지지 않고 표면이 매끄럽고 잔뿌리가 적은 것.
- 무청 : 무에 비해 단백질 1.5배, 지방 5배, 칼슘 4배, 철 2배, 비타민 A,B1,B2,C 많음
무가 많은 것은 회분과 당분 소화를 돕는 디아스타아제 뿐이다.
- 배추 : 푸른 겉잎이 시들지 않은 채 그대로 붙어 있는 묵직한 것. 줄기의 두께가 적당한 것. 굵은 섬유질이 없고 줄기에 검은 반점이 없는 깨끗한 것.
- 양배추 : 잎의 녹색 부분이 선명하고 광택이 있으며 묵직한 것.
- 양파 : 껍질이 투명하고 색이 적황색이며 눌러 보았을 때 단단한 것. 잘 마르고 싹이 나지 않았으며, 모양이 바르고 광택이 좋은 것.
- 당근 : 붉은색이 선명한 것이 카로틴이 많음. 매끈한 것. 수확한지 오래되면 윗부분이 검게 변한다.
- 시금치 : 잎이 뽀뽀하게 나 있으면서 색이 짙고 잎이 두꺼우며 물기가 많은 것.
- 오이 : 표면의 가시가 손상되지 않아 거치고 우툴두툴한 것으로 굵기가 고르며 색이 짙고 광택이 있는 것.
- 고추 : 살이 두꺼우며 색이 진한 것.
- 호박 : 단단하고 윤이 나며 굵기가 고른 것. 몸색이 선명하며 씨가 없는 것. 부침용은 가늘고 어린 것. 찌개용은 두툼하고 단단한 것.
- 시금치 : 잎이 시들지 않고 물기를 많이 가지고 있는 것.
- 표고버섯 : 갓이 피지 않은 것으로 육질이 두꺼운 것을 고른다.
- 송이버섯 : 잎 끝이 고르고 색이 고우면서 지나치게 크기 않은 것은 고른다.
- 가지 : 색이 곱고 윤기가 나며 탄력이 있는 것을 고른다.
- 부추 : 잎 끝에 탄력이 있고 독특한 향이 강한 것을 고른다.
- 사과 : 꼭지 부분이 상처가 없고 싱싱한 것. 빛깔이 진하고 윤기가 나는 것. 사과 특

유의 향이 나는 것.

- 굴 : 껍질이 두껍지 않고 빛깔이 좋은 것.
- 배 : 매끄럽고 윤기가 있으며 단단한것. 배 특율이 향이 나는 것. 표면에 상처가 없는 것.

③ 육류

-cold chain system : 식품이 냉장 또는 냉동된 상태로 생산지에서 소비자에게 운반, 판매 되는 저온 유통 방식, 식품의 변질 예방 및 품질과 안전성 유지

-가축의 영양과 위생상태가 육류의 품질 결정 : 검인 찍힌 것이 안전함

-사후 강직 : 육류가 도살 된 직후 근육이 경직되어 굳어지며 질기고 맛이 없다.

-숙성 : 갓 잡은 육류를 일정 시간 동안 냉장 온도(0℃안팎)에서 보관하여 고기에 들어 있는 효소에 의해 단백질이 분해되어 고기가 맛이 좋고 연해짐

-육류 부위별 조리 하기-부위별로 질긴 정도와 맛이 조금씩 다름

식품	구입	보관
소고기	선명한 붉은 색 지방 색이 흰 것 숙성된 것(7-10일) 소의 종류, 부위, 산지, 등급에 따라 값	단기간 보관 할 때는 냉장 보관하고, 장기간 보관 할 때는 부위와 용도에 따라 한 번에 조리할 분량으로 나누어 폴리에틸렌 봉지에 넣어 냉동보관한다.
돼지고기	연분홍색을 띠는 것 지방이 희고 끈기가 있는 것 단단한 것. 지방이 풍미를 결정 함. 적당히 끈기가 있어 썰 때 칼에 붙음	
닭	단단한 것. 분홍색을 띠며. 영계 껍질막이 투명하고 크림색을 띠며 털 구멍이 오톨도톨 튀어 나옴 닭고기는 갓 잡은 것이 좋다	

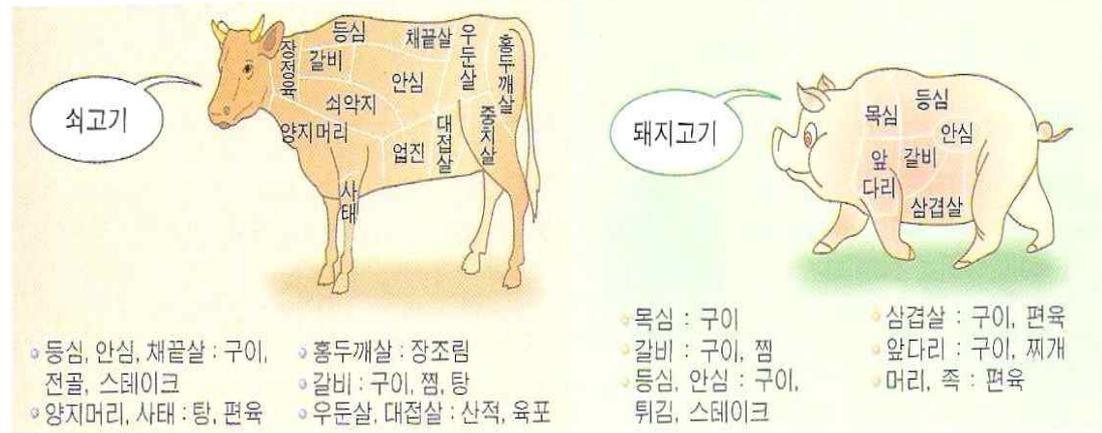


그림 II-17 육류의 부위에 따른 조리법

★ 식육의 온도별 특징

120℃	중심 온도 4분 이상 처리시 멸균 온도	2℃	적정 냉장 보관 온도
63℃	중심 온도 30분 이상 처리시 살균 온도	-1.7℃	고기가 얼기 시작함
15℃	병원성 대장균 증식이 빨라짐	-10℃	세균 증식 정지
8℃	병원성 대장균 증식이 시작됨	-20℃	적정 냉동 보관 온도

④어패류

- 갓 잡은 것이 신선하고 신선도가 떨어질수록 비린내가 심함
- 육류보다 결합조직이 적어 살이 연함
- 수분이 많고, 표피, 아가미, 내장 등 세균이 침입하기 쉽다
- 전이나 찜에는 흰 살 생선, 구이나 조림에는 붉은 살 생선

식품	구입	보관
생선류	갓 잡은 것, 살이 단단하고 탄력 있는 것 눈이 투명하고 약간 튀어나온 것 아가미 선홍색, 비린내 나지 않는 것 비늘이 고르게 잘 붙어 있는 것 냉동 생선은 형태와 냄새가 깨끗한 것 오징어 : 광택이 나고 갈색이 진할수록	구입 즉시 조리 하는 것이 좋음 하루 정도 냉장 가능 그 이상 보관 시는 부위나 조리법 등으로 나누어 냉동 보관
조개류	퍼지지 않은 것이 신선하다 껍데기가 조금 열려 있는 것 만지면 즉시 오므림 살이 탄력, 빛깔 투명, 살이 단단 함	하루 정도는 냉장 보관 하고, 그 이상은 냉동 보관 함
건어물류	빛깔이 깨끗한 것, 향이 진한 것 냄새가 없고 곰팡이가 생기지 않은 것 보관이 잘 되어 변색되지 않음 기름기가 배이지 않은 것	폴리에틸렌 봉지나 용기에 넣어 밀폐시켜 상온에 보관하고 여름에는 냉장 또는 냉동 보관한다.

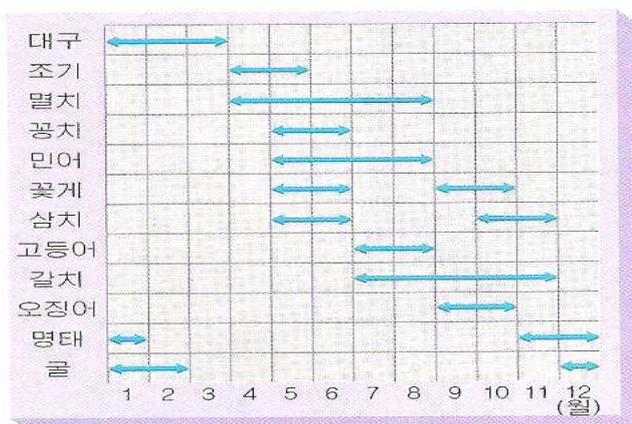


그림 Ⅱ-18 생선의 맛이 좋은 시기

⑤ 알류

- 신선한 달걀은 껍질이 꺼칠꺼칠하고 윤이 나지 않는다.
- 깨뜨려 보면 노른자와 흰자가 모두 볼록하고 탄력이 있다.
- 오물이 묻어 있지 않은 것을 고르며, 껍질에 금이 간 것은 세균의 침입
- 6%식염수에 의해 가라앉는 것이 신선 함
- 보관 : 뾰족한 부분이 아래로 해 냉장 보관하고 2주일 내 먹도록 한다.

⑥우유 및 유제품

- 우유는 유백색으로 독특한 향기 외에는 아무 냄새가 나지 않는 것이 신선한 것
- 냉장상태 판매되고, 유통기한이 지나지 않으며 용기가 깨끗한 것 구입
- 신선한 분유는 분말 상태가 고르나 오래 된 것은 덩어리가 지고 맛이 변질
- 살균 처리된 우유 선택
- 1등급 A우유 : 젖소의 상태나 사육장의 위생에 어느 정도의 세균 포함하는지 여부
3만마리/1mL, 1등급 B우유(3만~10만마리/1mL)

⑦유지류

- 식물성 유 : 특유의 향, 침전물이 없는 맑은 것 선택
- 버터, 마가린 : 물기가 걸돌지 않고 냉장 보관 되고 유통기한 확인 함
- 보관 : 식물성 기름은 산패되지 않도록 밀봉하여 서늘하고 어두운 곳에 보관해야 하며, 버터와 마가린은 냉장보관 하되 밀봉하지 않으면 주변의 냄새를 흡수하여 맛이 없어짐

⑧가공식품

- 가공식품 : 식품 원료의 특성을 살리면서 먹기 편하고 미생물에 의한 부패를 막아 저장성을 높인 식품으로 간편한 특징을 지님
- 가공식품의 종류

종류	정의	구입	보관
통조림.병조림	식품을 가열, 조미한 다음 용기에 넣고 밀봉, 살균	용기가 녹슬거나 팽창된 것은 내용물이 부패한 것	개봉후 냉장-통조림의 금속이 산화되어 내용물이 변질
훈제식품	소금에 절인 육류, 생선 등을 연기에 썬어 건조, 살균 효과를 얻고, 독특한 풍미를 갖게 한 것	냉장 보관 되어 있고, 포장을 열었을 때 표면이 끈적이지않고 냄새가 없는 것	유통기한이 짧다. 남은 양은 밀봉하여 냉장
즉석식품	인스턴트식품, 간단히 익히거나 물만 부으면 먹을 수 있게 만든 것이다.	유통기한 확인	비교적 장기간 보관 가능
냉동식품	조리 또는 반 조리된 식품을 -18℃이하의 저온에서 급속히 냉동시켜 미생물의 번식을 억제한 다음 냉동 보관 한 것	제품이 녹지 않았는지, 포장이 파손되지 않았는지 살펴봄. 내용물 안에 얼음조각이 많은 것 피함	냉동보관

연제식품	생선을 갈아서 양념한 다음 만들어 가열한 것	냉장 보관 되어 있고, 포장을 열었을 때 표면이 끈적이지않고 냄새가 없는 것	유통기한이 짧다. 남은 양은 밀봉하여 냉장
레토르트식품	파우치라는 포장 주머니나 용기에 넣어 밀봉한 다음 살균한 것으로 포장 용기 채 데우기만 하면 먹을 수 있다.	포장이 부풀지 않은 것	

- 식품첨가물 : 저장성을 높이기 위한 방부제나 색과 맛을 좋게 하기위한 색소 등을 첨가 함
 - ▶보존제 : 식품 속에 들어 있는 미생물을 죽이거나 증식을 억제시켜 식품의 변질과 부패를 막고, 영양가나 신선도를 보존하는 작용을 한다. 햄, 소시지, 토마토 케첩
 - ▶산화방지제 : 식품이 공기 중에 산소나 빛, 열, 금속 등에 의해 산화되는 것 방지, 마가린, 기름
 - ▶착색제, 발색제 : 선명한 색을 띠게 함
 - ▶표백제 : 색깔 있는 물질을 화학적으로 분해하여 무색으로 만드는 작용. 물엿, 밀가루 설탕
- 불룩한 과자 봉지 : 질소충전 함. 내용물이 부서지는 것을 막고 쉽게 변질 되는 것을 막는다. 스낵을 만드는 데 사용된 기름이 공기 중의 산소와 결합하면 산패되어 스낵의 맛과 신선도를 떨어뜨린다.
- 가공이 많이 진행될수록 나트륨 함량 많아진다.
- 식품 표시 : 식품 명, 원재료 및 원산지, 식품 첨가물, 용량, 영양가, 제조일자 또는 유통기한, 보관 시 주의 점, 제조 회사명, 영양 강조 표시
- 원재료명 : 식품 제조에 사용한 재료 중 많이 사용한 순서에 따라 5가지 이상 표시하도록.
- 영양 표시 : 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨의 양은 의무적으로 표시
- 식품영양표시 필요성



- ▶소비자가 경쟁 상품과 비교하여 합리적인 식품을 선택 할 수 있도록 함
- ▶구매 식품에 대한 소비자의 알 권리를 보장 함
- ▶식품에 포함된 영양소와 건강에 영향을 미치는 요소들에 대한 정보 제공-영양교육
- ▶식품제조업자는 제품 품질과 영양가 향상을 위해 노력 할 수 있게 함
- ▶국제 교역 증대와 우리나라의 수입 식품 관리를 위해 필요
- 품질 유지 기한 : 정해진 조건에서 보관했을 때 최상의 상태를 유지하는 최종일, 품질 유지 기한이 지나도 일정기간 동안 소비할 수 있다.