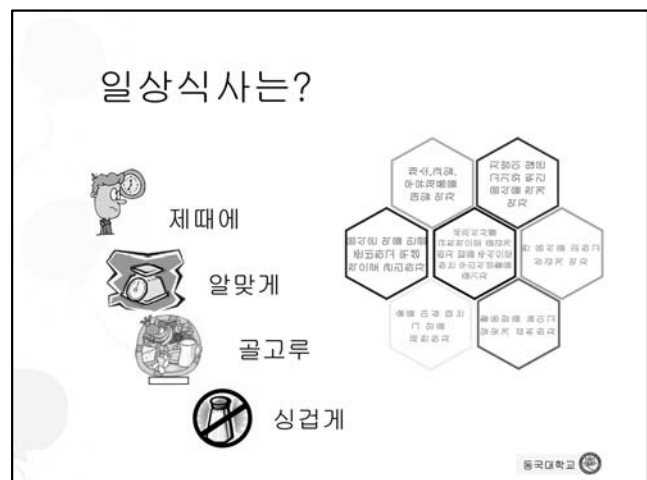


동국대학교



6군 식품군에 의한 분류: 식품구성탑



- 식품 구성탑의 다섯 층은 각기 표시된 식품군을 나타내며 각 층의 크기와 위치는 실제 식생활에서 차지하는 중요성과 양을 개념적으로 표현
 - 유지, 견과 및 당류
 - 우유 및 유제품
 - 고기, 생선, 계란, 콩류
 - 과일류
 - 채소류
 - 곡류 및 전분류
- 알아야 할 내용
 - 탑 모양?
 - 각 식품군 영양소 공급

동국대학교

건강한 식생활을 돕기 위한 5A's



동국대학교

Ask

- 건강한 식생활 습관이 필요한 환자를 파악한다.
 - 식생활과 관련된 질병여부를 파악한다.
 - 건강검진 결과통보서의 건강위험요인 평가 항목을 확인한다

동국대학교

Assess

- 현재 식생활습관과 식생활개선에 대한 의도를 평가한다.
 - 영양평가도구를 이용한다.
 - 식생활을 개선시키고자 하는 의도가 있는지 파악한다.
 - 건강한 식생활을 방해하는 요인들을 파악한다.

동국대학교

식생활 진단표의 개발

- 간편, 비용절감적 높은 신뢰도
건강증진 사업현장에서 쉽게 적용
- 용도
 - 일선 보건소에서 지역사회 영양상태파악
 - 질병관리를 위한 영양위험군 선별과 영양개선사업에 활용
 - 비 영양전문가(의사, 간호사 등 의료팀)이 영양상태를 간단히 판정하고자 할 때

동국대학교

식생활진단시 고려항목

- 충분한 섭취를 권장하는 항목
 - 우유 및 유제품, 육류 · 생선 · 달걀 · 콩 · 두부, 채소, 과일 등
- 과잉섭취를 줄이도록 하는 항목
 - 튀김 · 볶음요리, 아이스크림 등 단순당류, 짬뽕
- 균형 잡힌 식생활에 대한 항목
 - 규칙적인 식사, 다양한 식품의 섭취여부

동국대학교

식생활 진단표

본인에게 해당되는 항을 찾아 √ 표를 하십시오

1. 우유나 우유 기반 유제품(요구르트, 치즈 등)을 매일 1병 이상 마신다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

2. 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 단백질을 매일 3~4회 이상 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

3. 감자 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

4. 과일(1개)이나 과일 주스(1잔)를 매일 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

5. 튀김이나 볶음요리를 2일에 1회 이상 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

1. 유제품 섭취 빈도
2. 어육류군 섭취 빈도
3. 채소 섭취 빈도
4. 과일류 섭취 빈도
5. 튀김/볶음요리 섭취 빈도

동국대학교

식생활 진단표

6. 지방이 많은 육류(삼겹살, 갈비, 갈비 등)를 3일에 1회 이상 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

7. 아이스크림, 케익, 과자, 음료수(커피, 콜라, 식음 등)중 1가지를 매일 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

8. 견과류, 장아찌, 자반 등을 매일 먹는다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

9. 식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다.
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

10. 모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다(편식하지 않는다).
□ 항상 그런 편이다(5점) □ 보통이다 (3점) □ 아닌 편이다 (1점)

6. 동물성기름 섭취빈도
7. 단순당류 섭취 빈도
8. 염분 섭취 빈도
9. 불규칙한 식사 빈도
10. 편식 빈도

합계

동국대학교

평가지표

• 각 문항별 점수

5점: 바람직한 상태

3점/1점: 개선이 필요한 상태

• 10문항 점수 합산

>35점 : 전반적으로 식생활습관이 양호한 상태

26~35점: 한국인의 평균적인 식생활습관 영위

<26점: 식생활습관이 불량한 상태

동국대학교

Advise

• 환자에게 개별화된 맞춤형 조언을 제공한다.

- 현재 환자의 식생활습관 상태를 설명한다.
- 건강한 식생활습관이 가져다 주는 건강상 이점을 설명한다.
- 교정 가능한 방해요인에 대하여 이야기한다.
- 건강한 식생활습관에 관한 서면정보를 제공한다.

동국대학교

영양 조언

• 동기유발 상담

- 식생활습관 개선으로 호전될 수 있는 건강/질병 상태 설명: 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 통풍 등

• 개인 맞춤형 조언

- 연령, 교육, 이해도, 식습관 등을 고려한 상담이 효과적
- 수검자의 식생활습관 상태 설명
- 교정 가능한 방해요인 토의

• 영양상담도구

- 영양섭취기준, 식사구성안, 식사지침, 기타 교육 매체

동국대학교

Assist

• 영양처방을 한다.

- 환자와 협의하여 현실적인 목표를 정한다.
- 환자의 건강상태나 질병상태에 맞추어 영양처방을 개별화한다.
- 정확한 영양평가가 필요한 환자는 전문가에게 의뢰를 고려한다.
- 다음 방문일을 정한다.

동국대학교

영양 처방(전)

1. 식생활습관 상태 제시
2. 식생활습관 개선 항목 설명
 - 간이 식생활진단표 모항 중 1점 혹은 3점을 획득한 문항을 중심으로
 - 수포설취율이 8잔 미만인 경우 수포 설취 권장
3. 건강한 식생활습관을 통해 호전 기대할 수 있는 동기/질병 상태 설명
 - 지속적인 동기부여
 - 환자의 질병 상태 파악
4. 의뢰
 - 정확한 영양 평가가 필요한 환자
5. 환자의 이름

[illegible]

Arrange

- 의뢰하거나 다음 방문일을 정한다.
 - 임상영양사나 영양전문가에게 의뢰한다.
 - 2~4주 뒤 다시 방문한다.