



내 밥상을 오색 무지개로

컬러푸드란?

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류 한 것입니다.

빨강

성분: 리코펜, 폴리페놀, 캅사이신
심장의 기능을 돕는 성분들이 함유되어 있고, 항산화력, 면역력 강화, 혈관 건강에 도움을 줍니다.



흰색

폴라보노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 세균과 바이러스에 대한 저항력을 길러줍니다. 감기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



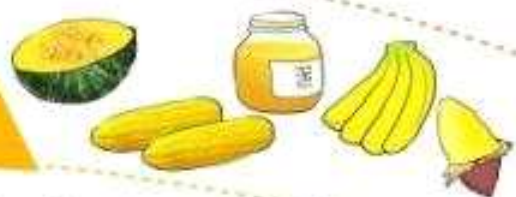
주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 왕성하게 하고 소화작용을 돕고, 면역력을 높이며 독성을 없애주는 효과가 있습니다.



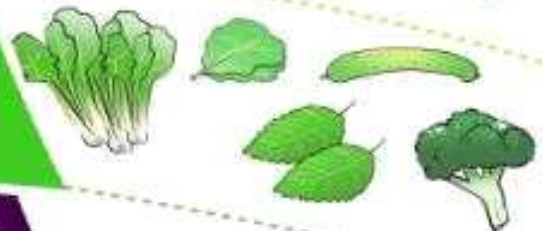
노랑

베타카로틴과 루테인 등의 성분으로 면역력이 가장 높은 채소의 하나입니다. 암예방 및 건강 증진에 최고로 유용으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



초록

장의 건강과 체내의 중금속 같은 유해물질을 체외로 배출해 독소를 제거하는 효과를 볼 수 있습니다. 용의 피로를 풀어주어 노폐물을 배출해 줍니다.



검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤 저하 효능이 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 검정색 식품은 항산화 효과가 탁월하여 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.





아침밥이 좋아!



아침밥은 왜 꼭 먹어야 할까요?

집중력을 높여줍니다



뇌의 에너지원은 포도당뿐입니다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당부족으로 집중력이 떨어집니다.

잠자는 뇌를 깨워줍니다



뇌는 심장보다 더 많은 에너지가 필요합니다. 잠자는 도중 써버린 뇌의 에너지를 채워줘야 합니다.

질병을 예방합니다



아침 결식 어린이들의 경우 당뇨병이나 빈혈이 생길 확률이 높습니다. 또 영양소 섭취부족으로 빈혈 등을 발생 시킬 수 있습니다.

가족간의 유대를 강화합니다



가족이 모여 아침식사를 할 경우 정서적 안정과 가족간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있습니다.

성장을 돕고 건강에 좋습니다



아침결식은 영양소의 불균형으로 내실있는 성장을 기대하기 어렵습니다. 부족한 에너지나 영양소로 성장에 방해가 될 수 있습니다. 장운동을 방해하여 변비의 우려도 있습니다.



아침에 시간이 없는데 간단히 먹을 수 있는 방법은 무엇일까요?

시간이 없거나 밥맛이 없어 아침 식사를 챙기기 어렵다면 우유에 전식류 타먹기, 떡국, 우유에 씨리얼, 토스트, 계란, 베이컨 등으로 대체할 수 있습니다.



함께
해보기



친구들과 함께 아침인사로 "아침식사는 잘 먹었니? (또는 오늘 아침밥은 먹었니?)" 라고 묻는 얼굴로 물어보세요.



교육부 학생건강정보센터