



2024년 8월2차 영양교육자료



- 편식·결식과 골고루 먹기 -

우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

편식·결식과 골고루 먹기

1. 편식과 결식은 무엇일까요?

가. 편식

- 특정 음식에 대해 좋고 싫은 감정을 강하게 보이며 이에 따라 음식을 가려 먹는 경향을 얘기해요.

나. 결식

- 하루 세끼 규칙적인 식사를 하지 않고 식사를 거르는 것, 즉 밥을 굶는 것을 말해요.

다. 청소년기는 **신체적 정서적 발달이 활발히 이루어지는 시기**로 올바른 식습관에 의한 균형 잡힌 영양 관리가 중요해요.



2. 편식과 결식의 원인은 무엇일까요?

- 불규칙적 식습관
- 잦은 간식 소비
- 늦은 기상 시간

3. 편식과 결식의 문제점은 무엇일까요?

- 가. 두뇌에 필요한 포도당이 부족해서 뇌의 성장과 발달을 저해하고, 공부가 잘 안 돼요.
- 나. 피부가 거칠어지고, 허약해지고 쉽게 피곤해요.
- 다. 면역력이 낮아져서 몸이 자주 아프고 질병에 잘 걸려요.
- 라. 뼈의 성장을 늦어지게 해 키가 안 크고 치아가 잘 썩어요.

4. 편식과 결식의 줄이는 방법은 무엇일까요?

- 가. 싫어하는 음식이라도 조금씩 먹어보고 섭취량을 점차 늘려보아요.
- 나. 식사하면서 TV나 핸드폰, 컴퓨터를 보지 않아요.
- 다. 음식을 직접 만들어 보며 재료와 친숙해지고 조금씩 맛을 보는 경험을 해 보아요.

5. 골고루 먹기란 어떤 것인지 알아보아요?

- 가. 1~2가지 음식만으로는 하루에 필요한 영양을 모두 얻을 수 없어서, 매일 6가지 식품군을 골고루 먹는 것이 중요해요.
- 나. 우리가 먹어야 할 6가지 식품군의 종류와 섭취해야 할 양은 '식품구성자전거'로 알 수 있어요.

6. 식품구성자전거란 무엇일까요?

- 한국인 영양소 섭취기준에서 권장식사패턴을 반영한 균형 잡힌 식단과 규칙적인 운동이 건강 유지에 중요함을 전달하기 위해 만든 식품 모형이에요.

가. 곡류 (매일 2~4회 섭취)

- 우리가 활동하는데 필요한 **에너지를 만들어주고**, **우리의 뇌가 활발하게 활동**하도록 도와줘요.
- 흰밥, 잡곡밥, 빵, 떡, 국수, 고구마 등

나. 고기·생선·달걀·콩류 (매일 3~4회 섭취)

- 우리 **몸을 구성하는 단백질이 풍부**해요.
- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 콩, 두부, 달걀, 고등어 등

다. 채소류 (매일 2가지 이상 섭취)

- **비타민과 식이섬유가 풍부**하고, 녹색 채소에는 칼슘도 많아요.
- 오이, 배추, 버섯, 김, 김치 등

라. 과일류 (매일 1~2회 섭취)

- 비타민과 식이섬유가 풍부하고, **식이섬유는 장운동을 도와서 변비 예방**을 도와줘요.
- 사과, 딸기, 포도, 바나나 등

마. 우유·유제품류 (매일 1~2잔 섭취)

- 칼슘과 단백질이 많아서 **몸의 뼈와 치아를 만드는데 중요한 영양소**예요.
- 우유, 요구르트, 치즈 등

바. 유지·당류 (조리 시 적당량만)

- 힘을 내는 **지방을 많이 가지고 있으며**, 많이 먹으면 살이 찌요.
- 버터, 설탕, 기름 등

사. 물 (매일 섭취)

- 물은 우리 **몸에서 영양소를 잘 사용하게 운반**하며, 노폐물을 소변으로 배출하게 도와줘요.

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



식품구성자전거/자료출처: 보건복지부 · 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021

< 출처: 교육부 학교 영양상담 자료, 경남교육청 가정연계 영양·식생활 교육자료(2022), 한국영양학회 >