



# 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 >