



건강한 식습관





여러분은 어떤 음식을 자주 먹나요?
다음 영상을 시청하고 질문에 답해 봅시다.



유튜브 검색창에서 [호기심파지 시즌4-비만탈출작전1]을 검색해 보세요.

🌙 **임금님과 세자가 맛있게 먹은 음식은 무엇인가요?**

- 피자, 치킨, 콜라, 음료수

🌙 **피자, 치킨, 음료를 많이 먹은 임금님과 세자는 어떻게 되었나요?**

- 똥똥해져서 움직이기 힘들어졌어요. 비만이 되었습니다.

🌙 **몸속으로 들어간 음식들은 많은 에너지를 만들게 됩니다.**

이 에너지들은 어디에 쓰이게 되나요?

- 공부할 때, 운동을 하거나 신나게 뛰어 놀 때

🌙 **쓰고 남은 에너지들은 어떤 영양소로 변신하게 되나요?**

- 지방

🌙 **음식을 골고루 먹으면 어떤 점이 좋은가요?**

- 에너지는 적당히 영양소는 듬뿍, 비만예방, 키 쑥쑥 뼈 튼튼, 질병 예방





🍎 청소년을 위한 건강한 식생활 지침에 대해서 알아보시다.

채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹도록 하자.

다양한 채소와 과일을 먹자.
우유를 매일 2컵 이상 마시자.



튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹도록 하자.

스낵류와 튀긴 음식을 적게 먹자.
햄버거, 피자 등 패스트푸드를 적게 먹자.
가공식품과 인스턴트 식품을 적게 먹자.

건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.

내 키에 맞는 체중을 알도록 하자.
활동량을 늘리고 매일 운동하자.
무리한 다이어트를 하지 않도록 하자.



음료로는 물을 마시자.

술은 절대 마시지 않도록 하자.
탄산음료를 적게 마시자.
물을 자주 마시자.

아침을 꼭 먹자.

아침을 거르지 않도록 하자.
저녁을 제 시간에 먹자.
한끼번에 많이 먹지 않도록 하자.



위생적인 음식을 선택하자.

불량식품을 먹지 않도록 하자.
가공식품의 영양표시와 유통기한을 확인하자.

밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자.

하루에 두 끼 이상을 밥으로 먹자.
밥과 다양한 반찬을 갖추어 먹자.





🍎 음식을 골고루 먹는 방법 대해서 알아보시다.

HiDoc

건강한 식사를 위한 식품구성탑

5가지 식품군을
골고루 섭취합니다.
위 단계로 갈수록
섭취량을 줄입니다.



5F	유지, 견과 및 당류	조리할 때 익힌 맛을 내는 정도로 사용
4F	우유 및 유제품류	하루 2컵 이상 성인 및 과체중 청소년 저지방 우유 > 함유유 > 첨가우유
3F	고기/생선 계란/콩류	하루 3번 이상 콩류/사슴이 적은 고기 > 기름기가 적은 부위와 고기 > 햄버거 등의 패스트 푸드 NO
2F	과일류 채소류	채소는 끼니마다 2개씩, 과일은 하루 1번 이상 생채소/생과일 > 채소즙/과일주스 > 가공주스
1F	곡류 및 전분류	하루 3~4번 잡곡/감자/고구마 > 흰 쌀 > 국수/식빵 등의 일가루 음식 > 라면/과자 등의 가공식품 NO

Copyright©HiDoc.co.kr

<자료출처 : 하이닥<https://www.hidoc.co.kr/healthstory>>





🍎 건강한 식습관에 대한 설명과 알맞은 그림을 연결해 보세요.



건강 체중을 알고
매일 적당한 운동을 하자!



식품의 영양표시와 유통
기한을 확인하자!



밥과 다양한 채소와
반찬을 골고루 매일 먹자!



아침밥을 꼭 챙겨먹고
과식하지 않는다!



짠 음식과 기름진 음식을
적게 먹자!



탄산음료 대신
물을 자주 마시자!



나의 식생활 습관을 점검해 봅시다.

실천내용	잘함	보통	부족
	3점	2점	1점
끼니마다 다양한 채소반찬을 먹습니다.			
고기, 생선, 달걀, 콩류 등 단백질 식품을 매일 한번 이상 먹습니다.			
매일 한 시간 이상 신체활동을 합니다.			
식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.			
아침식사는 반드시 합니다.			
짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다.			
간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹습니다.			
한꺼번에 많이 먹지 않습니다.			
과자나 탄산음료, 즉석식품을 먹지 않습니다.			
가족과 함께 식사하려고 노력합니다.			
합계	총점:		

30~25점

올바른 식생활 습관을
실천하고 있습니다.

24~15점

올바른 식생활 습관 실천을
위해 노력해야 합니다.

14점 이하

올바른 식생활 실천을 위해
많은 노력이 필요합니다.

<자료 출처: 기본교육과정 중학교 과학 ⑤ 5단원 수업자료>



나의 식생활 습관 중 고쳐야 할 점은 무엇인가요?

- 1.
- 2.
- 3.



영양 UP! 건강 UP! 간식 만들기에 도전해 보세요.

〈영양간식 까나페 만들기〉



무엇이 필요할까요?

삶은 달걀 두세 개, 오이 반 개, 당근
반 개, 식빵 두 장, 치즈 두 장, 방울토
마토 네 개, 마요네즈, 도마, 칼, 접시



1 삶은 달걀은 0.5cm 두께로
퉁퉁썰기 한다.



2 오이, 당근도 같은 모양으로
썰는다.



3 식빵과 치즈를 4등분한다.



4 방울토마토를 반으로 자른다.



5 식빵에 마요네즈를 바르고
재료를 얹는다.



6 맨 위에 마요네즈를 약간
얹어서 카나페를 완성한다.

<사진 출처 : 기본교육과정 중학교 과학 ② 5단원 p.90>



Quiz. 오늘의 댓글 퀴즈

건강하게 생활하기 위해서는 음식을 골고루 먹는
것 말고도 꼭 함께해야 하는 것이 있어요.
무엇일까요? 셋업블로그에 댓글로 써주세요^^

초성힌트 : ○ □ (2글자)

