

# 하루의 보약! 아침, 꼭 챙겨먹여요~

어린이집에서 제공하는 오전 간식은 아침 식사 대체가 아닌 간식이오니, 각 가정에서는 간단하게라도 꼭 우리 아이들 아침을 챙겨주세요!

19-조리원통신문-01

하루 세 끼 식사 모두 중요하지만, **아침식사는 하루 중 가장 중요한 식사**입니다.

아침식사는 12~15시간 정도 간밤의 긴 공복을 깨뜨리므로 **하루 세 끼 가운데 가장 충분한 에너지를 공급**해주어야 합니다. 또한, 뇌의 유일한 영양분인 **포도당을 섭취**하여 **원활한 두뇌활동**이 이루어 질 수 있도록 합니다.



## 아침식사가 중요한 이유는?



두뇌활동 향상



성장에 도움



비만 예방



변비 예방



소화기계질병 예방



## 아침식사를 맛있게 하려면?



### 일찍 자고 일찍 일어나요

규칙적인 식사와  
아침 식사 시간 확보를  
위해 일찍 일어나요



### 야식을 먹지 않아요

늦은 밤 야식을 먹으면  
소화가 잘 되지 않고  
장과 위에 음식이 남아  
있어 식욕이 떨어져요



### 충분한 수면을 취해요

잠을 충분히 자면  
몸 상태가 개운해져  
식욕을 증가시켜요



### 아침에 가볍게 운동 해요

가벼운 운동은 장 기능을  
촉진시켜 원활한 배변활동과  
식욕 증진을 도와줘요



## 아침식사, 이렇게 먹어요!

- ▶ 흰밥보다는 잡곡밥, 흰 썩빵 보다는 곡물 빵 섭취
- ▶ 위에 부담주는 지방(특히 동물성)은 적게 섭취
- ▶ 달걀, 생선, 두부, 고기 등 적절한 단백질 섭취
- ▶ 가볍게 먹되, 영양은 골고루



## <상황에 따른 균형잡힌 아침 식단>

- ▶ 밥으로 먹을 경우: 밥+국+어육류반찬+채소반찬(김치등)
- ▶ 죽이나 떡으로 먹을 경우: 죽/떡+우유+과일
- ▶ 빵으로 먹을 경우: 빵+우유+과일
- ▶ 간단히 먹을 경우: 찐 고구마/감자/씨리얼+우유+과일

