

★ 간식의 문제점

간식에 대해 알아보아요



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



줄일 간식



★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
- 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
- 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
- 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

☞ 아침밥은 왜 중요한가?

- ① 잠자는 중에 써버린 열량(300~500Kcal)을 보충해 준다.**
- 아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족
- 피로감을 느끼고, 식은땀이 나며 어지럼증을 호소
- ② 학습능력을 높여준다.**
- 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당 부족으로 학습능력이 떨어진다.
- ③ 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해준다.**
- ④ 비만을 예방해준다.**
- 공복의 시간이 길어질수록 섭취열량을 지방으로 축적하려는 경향이 나타나기 때문에 오히려 비만을 초래할 수 있다.
- ⑤ 청소년의 성장을 도와준다.**
- 아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 되므로 성장에 지장을 줄 수 있다.
- ⑥ 성인병의 발생위험을 낮춰준다.**
- 아침을 거르면 혈액순환을 방해하는 혈소판이 증가하기 때문에 성인병 발생위험이 더 높아진다.

☞ 아침식사는 어떻게 할까요?

- ♠ 반드시 탄수화물을 섭취해 주세요
- ♠ 양은 적게, 영양소는 고루고루~
- 주식으로 밥, 빵, 씨리얼 중 1가지
- 생선, 달걀, 콩, 두부, 고기류 중 1가지
- 채소류, 해조류, 과일류 중 1가지 이상
- 우유, 유제품 중 1가지를
각각 선택하여 골고루 먹는 것이 바람직합니다.
- ♠ 따뜻한 음식을 준비한다.
국이나 찌개, 수프 등 따뜻한 음식은 소화가 잘 되고 몸을 따뜻하게 해줘서 신진대사에 도움을 준다.
- ♠ 위에 부담 없는 식품이 좋다.
반쯤 익힌 달걀 프라이나 달걀찜, 바나나, 우유 한잔 등은 바쁜 아침, 위를 달래주기 좋은 음식이다.
- ♠ 과일과 채소는
꼭 같이 먹어주세요~~~

