



아침밥이 좋아!



아침밥은 왜 꼭 먹어야 할까요?

집중력을 높여줍니다

뇌의 에너지원은 포도당뿐입니다. 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당부족으로 집중력이 떨어집니다.



잠자는 뇌를 깨워줍니다

뇌는 심장보다 더 많은 에너지가 필요합니다. 잠자는 도중 쉼버린 뇌의 에너지를 채워줘야 합니다.



질병을 예방합니다

아침 결식 어린이들의 경우 당뇨병이나 빈혈이 생길 확률이 높습니다. 또 영양소 섭취부족으로 빈혈 등을 발생 시킬 수 있습니다.



가족간의 유대를 강화합니다

가족이 모여 아침식사를 할 경우 정서적 안정과 가족간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있습니다.



성장을 돕고 건강에 좋습니다

아침결식은 영양소의 불균형으로 내실있는 성장을 기대하기 어렵습니다. 부족한 에너지나 영양소로 성장에 방해가 될 수 있습니다. 장운동을 방해하여 변비의 우려도 있습니다.



아침에 시간이 없는데 간단히 먹을 수 있는 방법은 무엇일까요?

시간이 없거나 밥맛이 없어 아침 식사를 챙기기 어렵다면 우유에 설탕류 타먹기, 떡국, 우유에 씨리얼, 토스트, 계란, 베이컨 등으로 대체할 수 있습니다.



친구들과 함께 아침인사로 "아침식사는 잘 먹었니? (또는 오늘 아침밥은 먹었니?)" 라고 웃는 얼굴로 물어보세요.

