

건강하고 바른 식생활을 실천하는 학교급식

## 7~8월 영양·식생활 교육자료

### 올바른 식습관, 골고루 먹어요!

#### ■ 식품구성자전거란?

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형 있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강 체중을 유지할 수 있다는 것을 표현합니다.

우리 몸에 필요한 영양소들은  
여러 식품에 골고루  
들어있어요.  
**식품구성자전거**를 보면서  
골고루 적당량을 먹는 습관을  
가져볼까요?

#### 곡류

매일 2~4회 섭취

우리가 활동하는데  
필요한 에너지를 만들어주고,  
우리의 뇌가 활발하게 활동하도록 도와줘요.

- ✓ 흰밥, 흰밥보다 잡곡밥, 통밀밥을 먹어요.
- ✓ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.

#### 고기·생선·달걀·콩류

매일 3~4회 섭취

우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부해요.

- ✓ 콩밥, 두부부침, 비지 등 콩으로 만든 음식을 먹어요.
- ✓ 샐러드에 두부를 넣어 먹어요.

#### 채소류

매끼 2가지 이상 섭취

비타민과 식이섬유가 풍부하고,  
녹색 채소에는 칼슘도 많아요.

- ✓ 식사할 때 나물 등의 채소반찬을 먹어요.
- ✓ 샐러드에 양배추, 오이, 샐러리 등 채소를 넣어요.

#### 과일

매일 1~2개 섭취

비타민과 식이섬유가 풍부하고,  
식이섬유는 장 운동을 도와서  
변비예방을 도와줘요.

- ✓ 신선한 과일을 먹어요.

#### 우유·유제품류

매일 1~2잔 섭취

칼슘과 단백질이 많아서 몸의 뼈와 치아를  
만드는데 중요한 영양소예요.

- ✓ 간식으로 우유, 플레인 요거트, 치즈를 먹어요.

#### 물

매일 섭취

물은 우리 몸에서 영양소를  
잘 사용 하게 운반해주며,  
노폐물을 소변으로 배출하게 도와줘요.

- ✓ 탄산 음료나 스포츠 음료보다 물을 마셔요.



[출처] 학교급식 정보마당 - 영양식생활교육자료, 식품의약품안전처

#### ■ '올바른 식습관이란?

- ▶ 끼니마다 5가지 식품군을 편식하지 않고, 골고루 먹기 위해 노력해요.
- ▶ 꾸준한 운동을 통해, 나이에 맞는 표준체형을 유지해요.
- ▶ 하루 세 끼를 거르지 말고 규칙적으로 식사하며, 간식을 지나치게 먹지 않아요.
- ▶ 식사 예절을 잘 지키고, 음식을 남기지 않아요.

[출처] 어린이를 위한 영양·식생활 실천 가이드

건강하고 바른 식생활을 실천하는 학교급식

## 7~8월 영양·식생활 교육자료

편식은 NO! 건강한 나를 만들어요!

### ▶ 편식이란?

- 특정 식품에 대해서 특별히 싫어하거나, 좋아하여 음식을 가려 먹는 것을 말합니다.
- 편식을 하면, 성장·발달이 저해되며, 면역력이 약해져 병에 걸리며 쉽게 피로함을 느낍니다.



편식, 이렇게 하면 고칠 수 있어요!

#### ♥ 식사 환경을 바꾸기 ♥



- 식사는 정해진 시간, 정해진 장소에서 합니다.
- 식사 of 흐름을 방해하는 행동 (TV, 휴대폰 시청 등)은 하지 않아요.

#### ♥ 올바른 식습관 만들기 ♥



- 식재료의 맛을 느낄 수 있도록 천천히 꼭꼭 씹어먹어요.
- 하루에 세 끼를 챙겨먹으면 과식하지 않아 비만을 예방할 수 있어요.

#### ♥ 음식 조리법 바꾸기 ♥



- 다양한 조리법 (예) 삶기 대신 튀기기)을 활용하여 싫어하는 음식에 대한 거부감을 줄입니다.

이달의 제철 식재료, 수박!

- 아삭아삭한 식감과 달콤하고 수분이 많아 여름철을 대표하는 과일입니다.
- 다량의 수분을 함유하고 있는 수박은 이뇨작용을 돕고, 피로 회복 효과가 있습니다.
- 수박은 라이코펜이 풍부하여 활성산소를 제거하고, 노화 예방에 도움을 줍니다.

신선한 수박 고르는 방법



껍질이 윤기가 나며  
검은 줄무늬가 고르고 진함



모양이 원형 또는 단타원형



두드렸을 때 '통통'하는 청명한 소리



오른손으로 두드린 진동이  
수박 아래 왼손에서도 잘 느껴짐