



간식에 대해 알아보아요

★간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식	줄일 간식
<p>우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.</p> <p>채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.</p>	<p>피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.</p> <p>탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.</p> <p>짠 과자 나트륨을 많이 먹게 되어요.</p>

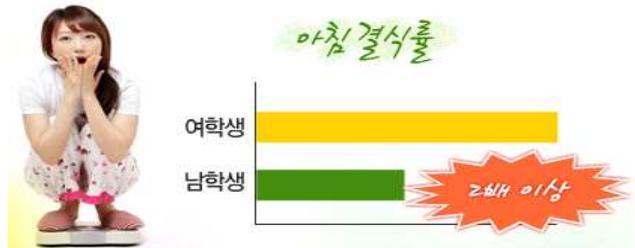
★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 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

> 아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.



아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 돼요.

