4월 영양소식지

간식에 대해 알아보아요

간식의 문제점

좋은 간식 VS 줄일 간식

좋은 간식

우유·유제품류
뼈와 치아를 튼튼하게 해요.

채소류·과일류
비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.

줄일 간식

피자·햄버거·라면
에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.

탄산음료·단 음료
자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.

짠 과자
나트륨을 많이 먹게 되어요.

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 되요.