



간식에 대해 알아보아요

★간식의 문제점

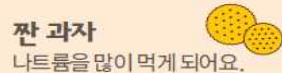
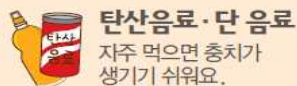
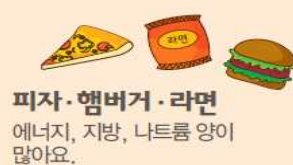


★좋은 간식 vs 줄일 간식

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 함량이 높아 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.

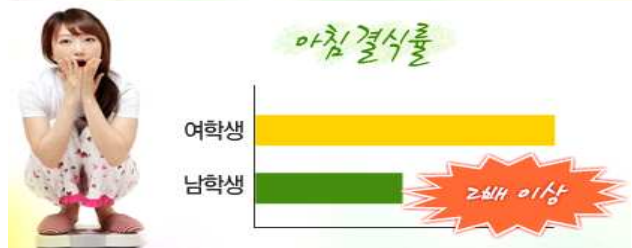
★아침식사 이야기

> 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.

