

2021학년도 3월 영양·식생활 교육

2021.03월 학생, 학부모 식생활교육자료

작지만 위대한 식습관, 아침밥 먹기

아침식사, 얼마나 섭취하고 있을까요?



아침식사를 위해 노력해보아요!

- ★ 일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.
- ★ 저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.
- ★ 식사 전 물을 한잔 마십니다.
- ★ 밥이 아니더라도 영양소 균형을 갖춘 가벼운 식사라도 먹도록 노력합니다.

이렇게 먹어 보아요!

- ★ 탄수화물 중에서 한 가지 선택
- ★ 단백질, 유제품 중에서 한 가지 선택
- ★ 비타민, 무기질 중에서 한 두가지 선택



다양하게 먹을 수 있는 아침식사



건강한 봄맛이 활력충전 **봄나물**

1. 향긋하고 독특한 향이 살아있는 냉이

-단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘공증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B₁ 과 비타민 C가 풍부하고 뿌리 부분은 온 건강에 좋으며 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

2. 간 기능에 좋은 썩

-비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 해열과 해독, 구취작용, 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큼니다.

3. 강장효과에 좋은 달래

-신경을 안정시켜 불면증에 효과가 있고, 성질이 따뜻하고 매운맛이 있어 양기를 북돋우며, 비타민C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.