

자녀의 건강은 아침식사부터

아이들의 영양섭취는 신체의 발육뿐 아니라 학습능력, 행동, 정신의 발달에도 매우 중요합니다. 그러나 하루 세끼 중 첫 끼니인 아침식사를 거르는 아이들이 증가하고 있습니다. 아이들이 아침식사를 못하는 원인은 늦잠 자는 친구들이 많고 부모님의 기상시간이 늦기 때문이라고 합니다. 자녀의 건강한 하루를 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

1. **‘아침식사는 위로 들어가지 않고 뇌로 들어간다’** 고 할 정도로 특히 두뇌활동에 큰 영향을 미칩니다. 그 이유는 뇌세포를 움직이는 에너지원은 밥이 소화되면서 생기는 포도당이며 지방과 단백질은 뇌의 신경전달물질을 만드는 원료가 되기 때문입니다. 따라서 아침을 굶게 되면 특히 포도당을 가장 많이 필요로 하는 뇌 활동이 떨어져서 지적 활동이 둔해질 수 밖에 없습니다.

2. **아침밥은 잠들어 있는 뇌를 깨우기 위해서도 꼭 필요합니다.** 눈만 뜬다고 잠이 깨는 것은 아닙니다. 음식을 씹는 동안 얼굴 근육이 풀어지고, 온몸의 장기도 운동을 시작합니다.



3. **정서적 안정을 위해서도 아침식사를 꼭 해야 합니다.** 아침식사를 하지 않으면 오전 내내 시상하부 속의 식욕중추가 흥분을 하게 되고 또한 그 옆에 있는 감정중추도 흥분을 하게 되어 정서가 몹시 불안해집니다. 따라서 아침밥으로 먹는 탄수화물이 혈당량을 높여 흥분을 가라앉혀 주어야 생리적으로 안정상태가 유지되어 편안한 마음으로 공부할 수 있게 됩니다.

4. 그 외에도 아침식사를 하지 않는 경우 불규칙한 식습관으로 신체의 리듬이 깨지고, 비만, 위장질환 등을 유발할 수 있으며, 특히 오전 중의 피로, 집중력 감소와 무기력감을 경험하게 되므로 유치원 생활을 활기차게 할 수 없습니다.