

## 여름철 영양관리

### ☀️ 여름철 식생활 지침

여름에는 식욕이 감퇴되고 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽고 수분섭취도 줄어들기 때문에 **수분을 섭취**하는 등 **영양관리**에 신경 써야 합니다. 영양의 균형을 위해서는 먼저 **규칙적이고 계획적**인 생활이 우선되어야 합니다. 이에 따라 **1일 3회의 식사와 일정한 식사량**이 요구됩니다. 또한, 날씨가 덥고 습기가 많아 식중독 균의 번식이 왕성하므로 미리 예방해야 합니다.

### ☀️ 여름철, 특별관리 해야 할 영양소



단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 합니다.  
**단백질이 많은 식품**  
콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한 비타민을 섭취하도록 합니다.

### 비타민이 많은 식품

녹황색채소, 버섯, 제철과일 등



식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 합니다.

## 맛도 있고 건강도 챙길수 있는 여름철 슈퍼푸드



오이는 열량이 낮고 포만감이 높아 다이어트 식품으로 좋습니다. 수분이 95%로 가장 많고, 칼륨과 비타민A, C 등이 풍부합니다.



수박은 피로회복, 해열, 해독작용에 효과가 있으며 이뇨 효과가 뛰어납니다. 신경을 안정시켜주고 갈증을 풀어줍니다.



녹두는 강한 이뇨작용과 체내의 열을 없애는 작용을 하며 여름에 더위를 먹었거나 입맛이 없을 경우 섭취하면 좋습니다.



토마토는 비타민, 칼륨, 구연산 등이 있어 피로를 빨리 회복하게 해줍니다. 또, 몸을 차게 해주기 때문에 더운 여름에 열을 내리는 효과가 있습니다.

힘도 약해지고 식욕도 떨어지는 무더운 여름철, **건강**을 관리할수 있는 방법을 알아보아요.

### 갈증해소·수분보충 방법



물은 수시로 마세요.



탄산음료의 단맛은 갈증을 일으켜요.



소금물 추가섭취는 필요하지 않아요.

### 식재료 장보기 요령



식재료는 상온에 1시간 이상 두지 않아요.



생선은 눈이 또렷하고 비늘이 부착된 것으로 구매하세요.



권장하는 식재료 구입 순서는 상온 보관 식품, 과일·채소, 육류, 어패류입니다.

<출처 : 인천광역시 남동구 어린이급식관리지원센터, 안산시 어린이급식관리지원센터, 식품안전나라>