

정말 안돼요! 고열량·저영양식품, 똑똑하게 먹어요!

고열량·저영양식품이란?

열량, 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질의 양은 적은 식품으로
열량은 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만과 영양불균형을 초래할 수 있습니다.



고열량·저영양식품 판별하기

1회제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기

☆간식용☆



☆식사용☆



똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하나! 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.

믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.

샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.

찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.



단단하게 **무**력무력 자라는 **지**름길-골고루 먹기!(편식예방)

편식이란?

골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려 먹는 것을 말합니다.

편식의 원인은 무엇일까요?

- ☆ 이유기에 다양한 맛을 접하지 못했을 때
- ☆ 혀의 감수성이 예민할 때
- ☆ 부모나 가족의 편식습관이 있을 때
- ☆ 음식을 억지로 먹도록 강요당한 적이 있거나 구토, 복통 등의 불쾌한 경험이 있을 때



편식의 문제점은 무엇일까요?



편식 고치기

- ☆ 맛있다고 한 가지 음식만 먹지 않습니다.
- ☆ 가끔 또래 친구들과 모여서 식사를 합니다.
- ☆ 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹습니다.
- ☆ 간식은 조금만 먹습니다.
- ☆ 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어 봅니다.

올바른 식사지침

- ☆ 채소, 과일, 우유제품을 매일 먹습니다.
- ☆ 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹습니다.
- ☆ 영양소가 풍부한 식품을 간식으로 먹습니다.
- ☆ 아침밥을 꼭 먹습니다.
- ☆ 음식을 낭비하지 않습니다.
- ☆ 식사예절을 지킵니다.

부모님께!

밥상머리 대첩에서 승리하는 길 👉 사람, 사랑 그리고 함께!

- ☆ 자극적인 음식은 어릴 때부터 피하기
- ☆ 부모의 태도 바꾸기
 - ☞ 먹기 싫어하는 아이를 쫓아다니며 한 수저라도 더 먹이려는 노력부터 멈춰야 합니다.
- ☆ 다양한 요리법 개발하기
- ☆ 식사시간을 방해하는 요소 치우기
 - ☞ 식사 시간이 부모나 아이에게 모두 즐거운 시간이어야 합니다.
- ☆ TV, 비디오, 컴퓨터, 핸드폰 등 식사를 방해하는 요소는 모두 없애고 가족이 함께 모여 식사를 해야 아이도 음식에 흥미를 느끼게 됩니다.
- ☆ 아이와 함께 요리하기



건강한 학교급식을 먹을 권리가 있습니다.



전 세계 여러 나라에서 학교급식으로 햄버거와 탄산음료와 같은 패스트푸드를 금지하고 있습니다. 패스트푸드가 어린이들의 건강을 해치기 때문입니다. 그 대신 지역에서 생산하는 농산물인 로컬 푸드로 가공식품이 아닌 천연식품으로 학교급식이 이루어지게 하고 있습니다. 로컬푸드는 학생들에게 건강한 음식을 지역주민들에게는 지역 경제를 발전시키는 원동력이 됩니다. 그리고 한 농산물이 우리식탁에 오기까지의 시간을 단축함으로써 온실가스 배출량을 줄여 환경을 보호합니다.

또한 학교급식은 가난한 나라의 어린이들이 최소한의 영양과 교육을 제공받을 수 있게 하는 수단이 되기도 합니다. 부모들이 자식들의 배를 채우게 하기 위해서라도 아이들을 학교에 보내기 때문입니다.

전 세계 모든 어린이들은 건강한 학교급식을 먹을 권리가 있고, 건강한 학교급식은 단순히 몸에만 좋은 것이 아니라 궁극적으로는 지구를 지키는 일이기도 합니다. 학교급식은 우리가 사는 지구촌이 다 함께 행복하게 살 수 있는 문제를 함께 고민하고 해결 할 수 있는 중요한 역할을 하고 있습니다.

학교의 식습관 교육, 먹을거리의 소중함을 일깨우다.

세계 각국의 식습관 교육

프랑스 
미각을 자극하여 감성을 기른다.

영국 
환경을 중시하는 로컬푸드 운동

독일 
간식시간을 이용한 식생활 교육

일본 
식육법을 통해 먹을거리를 강조

미국과 캐나다  
유치원부터 시작되는 비만예방교육

싱가포르 
학교, 학생, 학부모가 함께 하는 체험

이탈리아 
전통음식을 지키는 슬로우푸드 운동

스위스 
건강한 패스트푸드 프로젝트



다른 세계 한편에서는 굶주리고 있는 아이들도 있습니다. 이 아이들에게 유엔세계식량계획(WFP)에서는 학교급식 지원을 통해 영양공급과 교육의 기회를 제공하고 있습니다.

★학교급식 프로그램 (School Feeding Programme)★

“모든 학생들은 굶주리지 않고 학교에 다닐 수 있어야 합니다”. 이 목표는WFP가 2015년까지 성취하고자 세운 비전입니다. 학교급식은 아동들을 위한 강력한 사회 안전망입니다. WFP는 각국 정부, NGO, 그리고 기부자들과의 협력을 통해 이 목표를 달성하고자 노력하고 있습니다.

학교급식을 통해 최빈 국가에서 가장 많이 필요로 하는 식량을 제공함으로써 기아, 빈곤과 아동착취의 악순환을 끊을 수 있습니다. 학교급식은 또한 HIV/AIDS 감염 아동, 고아, 장애 아동, 소년병 출신 아동들에게 혜택을 줄 수 있습니다.

