



11월 영양 소식

군산동고등학교 2023

날짜(2023. 11. 1)

영양상담실
☎(063)450-1160

제 목

아침밥의 중요성



아침밥을 꼭 먹자!

작지만 위대한 식습관 아침밥 먹기

아침식사는 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고, 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여주며, 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있게 합니다. 사랑하는 자녀의 건강과 성장발달을 위해 아침식사를 꼭 챙겨주세요!

1. 공부를 잘할 수 있도록 집중력을 높여줘요!

뇌의 유일한 영양소인 포도당은 탄수화물에 있습니다.
(밥, 빵, 떡, 감자, 고구마, 옥수수 등)



2. 폭식을 막아 비만을 예방해요.

공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있습니다.



아침식사의 중요성

3. 균형 잡힌 영양 섭취로 성장에 도움을 줘요.

아침 결식은 영양소의 불균형으로 인해 내실 있는 성장을 기대하기 어렵습니다.
그렇게 될 경우 부족한 에너지나 영양소를 근육이나 뼈 등에서 사용하게 된다면 성장에도 방해가 될 수 있습니다.



4. 정서적으로 안정감을 줘요.

가족이 모두 모여 아침식사를 할 경우 우울증이 줄고 정서적으로 안정되며 가족 간의 강한 유대를 형성하여 행복을 느낄 수 있다는 연구 결과가 있습니다.



아침밥 먹기 실천습관을 길러요~



일찍 자고 일찍 일어나도록 합니다.

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시켜 줍니다.



가벼운 아침 운동을 합니다.

맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시켜 줍니다.



저녁을 너무 늦게 먹지 않습니다.

전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 식욕이 없어집니다.



시간이 없다면 우유와 간단한 과일이라도 먹도록 노력합니다.

아침을 제대로 먹기 위한 식사원칙

지방은 적게

비만을 초래하고 심장병을 유발하는 동물성 지방은 적게 먹어요.

단백질은 적절하게

단백질(달걀, 어류, 육류 등)은 우리 몸을 구성하는 식품이므로 반드시 섭취해요. 단, 혈중콜레스테롤이 높은 사람은 고콜레스테롤식품(오징어, 새우, 달걀 등)은 피합니다.

섬유질은 되도록 넉넉하게

섬유질은 체중 조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해요. 녹즙이나 과일주스 보다는 생채소나 생과일로, 흰밥 보다는 잡곡밥, 식빵 보다는 통밀빵으로 섭취하는 것이 섬유소의 충분한 섭취에 도움이 됩니다.

충분한 칼슘, 우유와 함께

우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하게 들어 있으므로 꼭 챙겨 먹도록 합니다.

복합 당질 함량은 높게

당질은 필요한 열량을 섭취하는 가장 유익한 방법이니 되도록 복합 당질 식품(밥, 빵, 감자, 고구마 등)으로 먹고, 단순 당질(설탕, 케이크, 꿀, 사이다, 콜라 등)은 삼가도록 해요.

비타민과 무기질은 풍부하게

아침을 거르면서 다이어트를 하면 아침 식사로 얻을 수 있는 필수 영양소(비타민과 무기질 등)를 놓치게 됩니다. 특히 비타민과 무기질이 풍부한 과일류(딸기, 포도, 오렌지 등)와 채소류(콩나물, 시금치, 도라지, 양배추 등)는 빠뜨리기 쉬우므로 꼭 챙겨먹어요.

2023년 11월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)