

슬기로운 식생활



슬기로운 식(食)생활

중·고등용

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

바른 식생활 실천으로 건강생활을!

비만, 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 증가함에 따라 이와 밀접한 관련이 있는 식생활을 개선하기 위해 균형 있는 영양소 섭취가 필요합니다.

바른 식생활 실천 활동



계획

바른 식생활을 위한 원칙을 고려하여 식사를 계획함



구매

바른 식생활 식품구매 활동을 실천함



조리

식품보관, 조리 시 에너지 및 물 절약, 식재료 낭비를 최소화하여 합리적으로 조리



식사

건강한 한국형 식생활을 실천



세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물 쓰레기 줄이기를 실천

식품구성자전거

식품구성자전거는 다양한 영양소를 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



[출처 : 보건복지부, 2015 한국인 영양소 섭취기준]



제철 식재료

전 세계적인 향신료

마늘



영양 이야기

마늘은 우리나라의 4대 채소 중 하나로 한국인의 밥상에서 빠질 수 없는 중요한 식재료이다. 강력한 살균작용을 하는 알리신 성분이 다량 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 주며, 체내 비타민 B6와 결합하여 체장 세포의 기능 및 인슐린의 분비를 활성화해 혈당을 떨어뜨리는 데 도움을 준다.

식재료 활용 꿀팁

통마늘은 들었을 때 묵직한 것, 마늘의 쪽수가 많은 것보다 적은 것이 좋고, 짜임새가 단단하며 알차 보이는 것이 좋다. 깎 마늘은 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 밀폐 용기에 보관한다. 통마늘은 비닐 팩에 밀봉한 후 바늘구멍을 여러 개 뚫어주면 변색을 방지할 수 있다.

최고의 보양식

낙지



영양 이야기

지쳐 쓰러진 소에게 낙지를 먹이면 벌떡 일어난다는 이야기가 있을 정도로 보양식으로 인기가 많다. 필수아미노산인 히스티딘과 타우린, 철분 등이 피로를 풀어주고 기력을 충전해 주며, 칼로리는 높지 않아 다이어트에도 좋다. 두뇌에 좋은 DHA 성분도 많아 아이들의 두뇌 발달과 어르신들의 치매 예방에 좋다.

식재료 활용 꿀팁

낙지를 고를 때는 모양이 잘 유지되어 있으며 윤기와 탄력이 있는 것이 좋다. 낙지 빨판에는 이물질이 많으므로 소금이나 밀가루로 박박 문질러 닦는다. 신선도에 따라 내장을 제거하지 않고 사용할 수 있으나, 오염 물질이 있을 수 있어 익혀먹는 것이 좋다.

제철 식재료로 만드는 요리



마늘
감아찌



알리오
올리오



마늘
바게트



낙지
연포탕



낙지
볶음



낙지
숙회