

친구야~ Good Morning 우리 아침 먹자!

즐거운 아침...
맛있는 아침식사로 하루를 활기차게 시작해요.

아침식사는 왜 해야 할까요?

1. 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여줘요.
2. 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있어요.
3. 세끼 식사를 통하여 고른 영양섭취로 영양소 이용의 효율을 높일 수 있어요.
4. 규칙적인 식습관의 형성으로 평생 건강을 도모할 수 있어요.

아침을 먹지 않으면...

1. 에너지가 부족해 원활한 체내활동에 지장을 받는다.
2. 학업능률과 업무능률이 떨어진다.
3. 위산이 습관적으로 분비되어 위장이 약해진다.
4. 체내의 에너지 소비량이 저하된다.
5. 과식의 우려가 높다.
6. 변이 정체된다.
7. 아침 식사는 청서와도 밀접한 관계가 있다.



아침식사 어떻게 먹는 것이 좋을까요?

아침식사에 대한 지나친 부담을 갖거나 어렵게 생각할 필요는 없어요. 밥이 아니더라도 간단하게 먹을 수 있는 음식을 선택할 수 있어요. 대신 음식을 골고루 먹는 것이 중요해요.



한식단



빵식단



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 일찍 자고 일찍 일어나요.
▶ 충분한 수면 후의 깨어난 몸의 상태는 식욕을 증가시킨다.
2. 밤에 간식을 먹지 않아요.
▶ 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어진다.
3. 아침에 가벼운 운동을 해요.
▶ 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시킨다.
4. 식사 전에 물을 한잔 마셔요.
▶ 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시킨다.

“ 매일 아침은 새로운 하루의 시작입니다.
건강한 하루를 위한 가장 좋은 방법으로는
아침을 먹는 일입니다. ”