

## Step 1. 궁금해요

## Breakfast(아침식사)의 의미를 알아보아요

저녁식사 후 다음 날 아침까지의 긴 시간의 금식(fast)을 깨뜨리는(break) 것이 바로 아침 식사(break+ ast)입니다. 우리 몸의 에너지가 없는 상태로는 하루를 활기차게 시작할 수 없습니다. 오전의 활발한 두뇌 활동을 위해서도 아침식은 꼭 필요합니다.



## 아침식사 왜 중요할까요?

하루에 필요한 에너지와 영양소를 모두 섭취하려면 아침식사를 반드시 해야 합니다. 아침식사를 잘 챙겨 먹어야 하는 이유는 무엇일까요?



하루 동안 충분히 영양소를 섭취하여 성장에 도움이 되고, 면역력도 높일 수 있습니다.



아침식사를 하지 않으면 우리 몸을 움직이기 위한 에너지를 얻을 수 없어서 힘이 없고 피곤할 수 있습니다.



아침에 우리 뇌가 활발히 활동할 수 있게 해줍니다. 따라서 집중력이 높아지고, 공부에 도움이 될 수 있습니다.



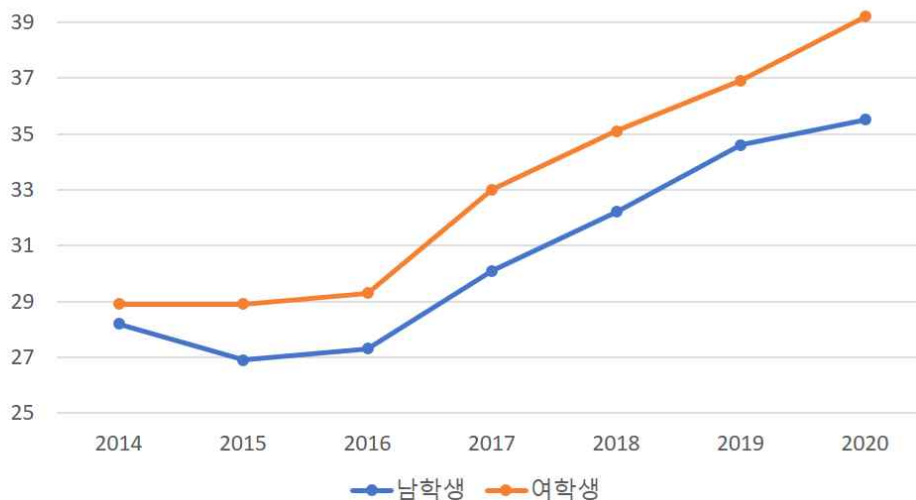
아침식사를 하면 점심에 과식을 하지 않게 되므로 소화불량과 비만을 예방할 수 있습니다.

## Step 2. 알아보아요

## 주5일 이상 아침식사 결식률(중고등학생, %)

구분	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
남학생	28.2	26.9	27.3	30.1	32.2	34.6	35.5
여학생	28.9	28.9	29.3	33.0	35.1	36.9	39.2

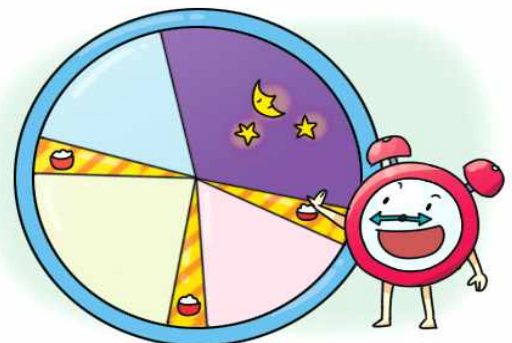
주5일 이상 아침식사 결식률 [중고등학생, %]



최근 7일 동안 아침식사를 5일 이상 먹지 않은 학생은 37.3%(남 35.5%, 여 39.2%)로 여학생이 남학생에 비해 높습니다. 고등학생(남 37.4%, 여 40.7%)은 중학생(남 33.4%, 여 37.7%)에 비해 아침 결식률이 높았으며, 2015년 이후로 남녀 학생 모두 증가하는 경향입니다.

우리나라 전체 연령대의 아침식사 결식률도 계속해서 증가하고 있습니다. 가장 결식률이 가장 높은 연령대는 20대 성인이며, 그 다음으로 청소년의 아침식사 결식률이 높게 나타났습니다. 청소년기는 빠른 성장과 발달이 이루어지는 시기입니다. 또한 에너지와 각종 영양소의 공급이 중요한 시기이며, 오전 시간 수업에 집중하기 위해 아침식사는 매우 중요합니다.

아침에 늦게 일어나거나 밤 늦게 야식을 먹는 경우 아침식사를 거를 가능성이 높습니다.



## Step 3. 실천해요

## 아침식사를 거르지 않기 위해서 어떻게 해야 할까요?

## 아침식사를 위한 실천방법

- 밤늦게 음식(야식)먹지 않기
- 일과표를 정해 규칙적인 생활 습관 가지기
- 일찍 자고 일찍 일어나서 여유로운 아침식사 시간 갖기
- 아침에 스트레칭과 체조 등 가벼운 운동으로 입맛 돋우기

## 간편한 아침식사, 이렇게 실천해 보아요

아침에도 곡류, 어육류, 채소, 우유, 과일 등을 골고루 먹는 것이 좋습니다. 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 다음과 같이 간단하게 아침식사를 할 수 있습니다.



떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.



식빵 1장에 잼을 1스푼 발라 먹어보세요.



종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.



미숫가루, 선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

▶ 과일, 삶은 달걀, 우유, 요구르트, 두유 등을 곁들이면 더 영양가 있는 식사가 될 수 있습니다.