

청소년 영양·식생활 문제

[우리 몸에 꼭 필요한 미량 영양성분, 비타민·무기질]

비타민·무기질은 신체 기능의 유지와 조절에 필수적인 성분으로 신체 성장이 활발한 청소년 시기에 꼭 필요하며 체내에서 생성되지 않아 **식품 등으로 반드시 섭취**해야 합니다. 그러나, 가공식품과 간편식 섭취 증가 등으로 청소년들은 비타민·무기질 섭취가 부족한 실정입니다!

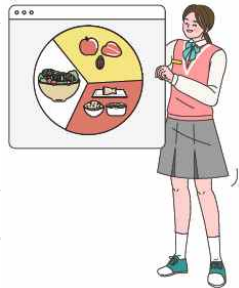
○ 청소년 영양성분별 권장섭취량 미만 섭취자 비율

- 비타민 A 91.5%, 비타민 C 83.8%, 칼슘 91.2%, 철 79.5%

(2019~2020년 국민건강영양조사)

○ 에너지음료 등 가공식품 섭취 증가

- 에너지음료 속 **카페인**은 성장에 필요한 칼슘, 철의 흡수를 방해하고 몸 밖으로 배출을 증가시켜 **칼슘 결핍** 초래



○ 편의점 이용 증가

- 라면, 삼각김밥, 떡볶이 등만 섭취할 경우 **비타민 A, 칼슘 부족, 나트륨 과다** 섭취 우려

영양정보	총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내 용 량	185 kcal	
나트륨	200mg	10%
탄수화물	15g	5%
당류	7g	7%
지방	7g	13%
트랜스 지방	0g	
포화지방	0mg	0%
콜레스테롤	0mg	27%



○ 간식이나 저녁식사를 편의점에서 해결하나요?

- 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 확인하고 현명하게 제품을 선택해요!

○ 우유를 매일 마시고 있나요?

- 우유 또는 달지 않은 요구르트와 같은 유제품을 매일 먹어요!

○ 잠을 깨기 위해 카페인 음료를 많이 마신다구요?

- 카페인 음료의 섭취를 줄이고, 우유와 물 섭취를 늘려요!

○ 공부할 때 어지럽고 기운이 없어 집중이 안되나요?

- 빈혈 예방을 위해 매 끼니 고기, 생선, 달걀 등 철이 많이 들어있는 식품 중 하나를 섭취해요!

○ 배가 고파 야식을 자주 찾나요?

- 늦은 시간 **고열량**의 야식을 피해요!

○ 나의 식습관과 건강에 맞는 영양제를 잘 선택하고 있나요?

- 영양성분 기준치에 대한 비율을 확인하고 과잉섭취 하지 않도록 주의해요!

청소년 지속가능한 건강 식생활 가이드



○ 좋아하는 음식만 먹는다구요?

- 비타민·무기질 섭취를 위해 **다양한 식품군**을 골고루 섭취해요!

