



영양교육

식생활관

530 - 2369

<http://www.seoyoung.hs.kr>

Breakfast(아침식사)의 의미를 알아보아요



저녁식사 후 다음 날 아침까지의 긴 시간의 금식(fast)을 깨뜨리는(break) 것이 바로 아침식사(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?



① 하루 동안 충분히 영양소를 섭취하여 성장에 도움이 되고, 면역력도 높일 수 있습니다.



② 아침식사를 하지 않으면 우리 몸을 움직이기 위한 에너지를 얻을 수 없어서 힘이 없고 피곤할 수 있습니다.



③ 아침에 우리 뇌가 활발히 활동할 수 있게 해줍니다. 따라서 집중력이 높아지고, 공부에 도움이 될 수 있습니다.



④ 아침식사를 하면 점심에 과식을 하지 않게 되므로 소화불량과 비만을 예방할 수 있습니다.

아침식욕을 돋우려면?

충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증진시킵니다.



야식을 피합니다. 전날 늦은 밤에 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득하게 남아있으면 당연히 식욕이 없어지겠죠?



가벼운 아침운동을 합니다. 맨손체조, 줄넘기, 조깅, 산책 등의 간단한 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증진시킵니다.



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.