

## 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 아침식사는 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 충분하게 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.