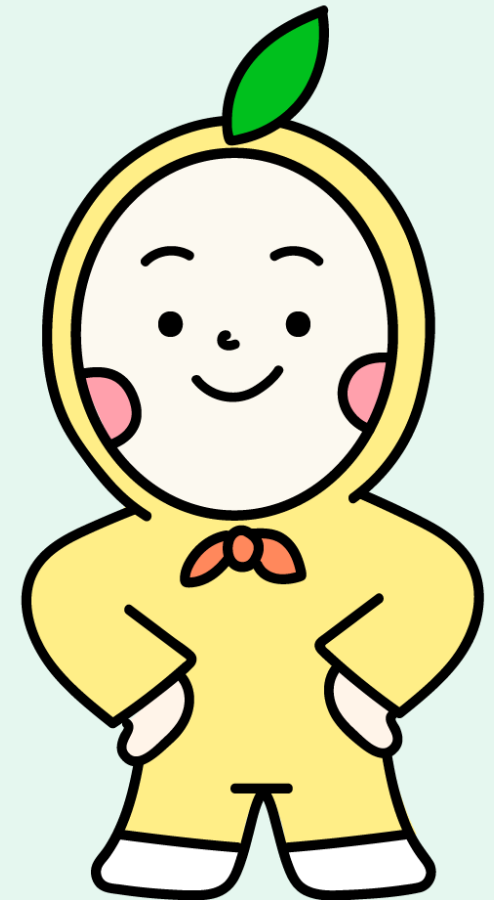




편식  
·  
결식

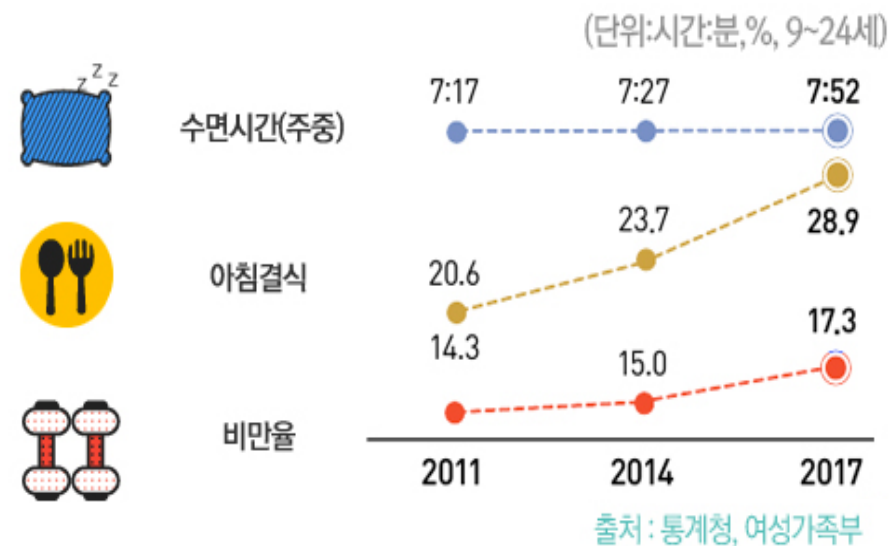
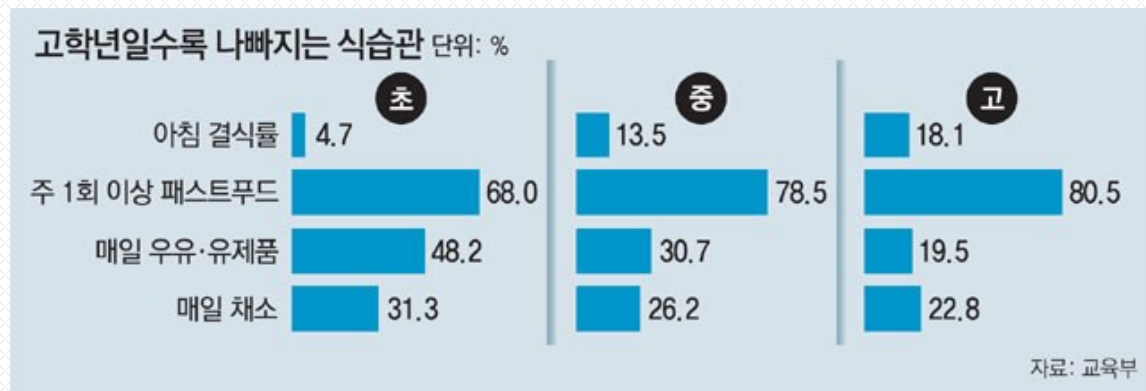


# 들어가기



## 편식, 결식이 이렇게 많아요

청소년기는 **신체적 정서적 발달이 활발히 이루어지는 시기**로  
올바른 식습관에 의한 균형 잡힌 영양관리가 중요합니다.



# 알아보기



## 편식과 결식은 무엇이고 어떻게 다른가요?

- **편식이란**

: 음식을 골고루 먹지 않고 좋아하는 것만 먹는 것

- **결식이란**

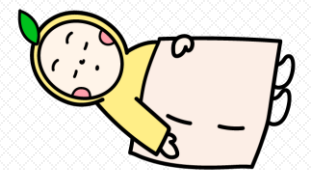
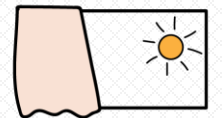
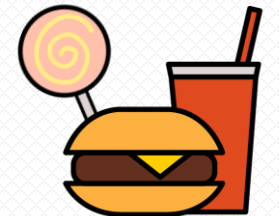
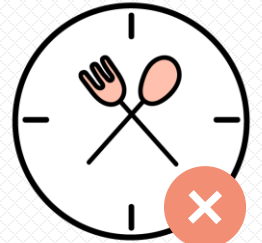
: 식사를 거르는 것, 밥을 굽는 것

## 나의 편식·결식 O/X 체크리스트

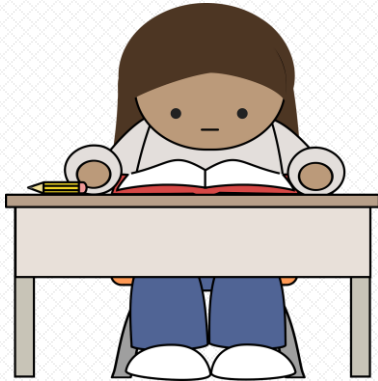
[ 나의 편식, 결식 행동을 평가해봅시다 ]	O/X
1. 나는 평소 골고루 먹는다.	
2. 새로운 음식은 먹지 않는 편이다.	
3. 나는 제자리에 앉아서 식사를 잘 한다.	
4. 입에 대지 않는 음식이 있다.	
5. 아침밥을 1주일에 안 먹는 날이 더 많다.	
6. 간식을 정해진 시간에 먹지 않고 자주 먹는다.	

## 편식과 결식의 원인은?

- 이유기에 다양한 식품을 접해보지 못했거나 이유기에 싫어했던 식품을 다시 먹이려 시도하지 않고 좋아하는 것만 먹은 경우  
\* 낯선 맛이나 냄새, 질감의 식품을 접하지 않은 경우
- 억지로 먹는 것을 강요당했거나, 식품을 먹고 아팠던 적이 있는 경우, 동물에 대한 동정 등의 심리적인 요인
- 식사 중 간섭이 너무 심할 경우
- 부모 또는 가족 중 편식하는 사람이 있는 경우  
아이가 싫어하는 음식을 주지 않는 부모의 양육태도
- 불규칙한 생활 패턴과 식사 준비의 어려움은 결식을 하게 만듭니다.
- 특히 청소년기에는 아침 결식률이 높게 나타납니다.



## 편식과 결식의 문제점은?



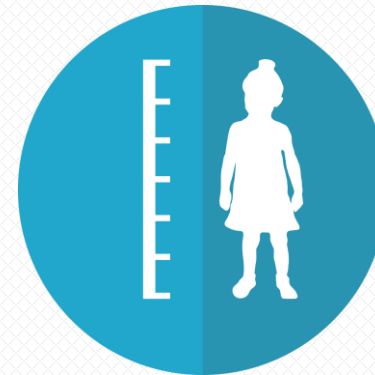
- 두뇌에 필요한 포도당이 부족해서 뇌의 성장과 발달에 공부가 잘 안되요.



- 피부가 거칠어지고, 허약해지고 쉽게 피곤 해요.

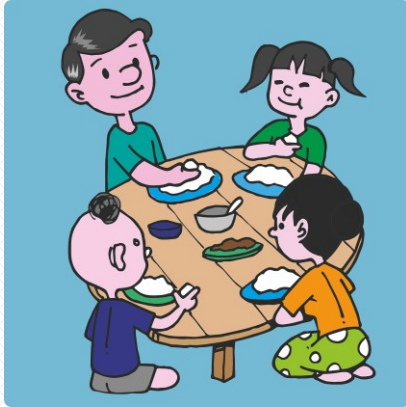


- 면역력이 낮아져서 몸이 자주 아프고 질병에 잘 걸려요.

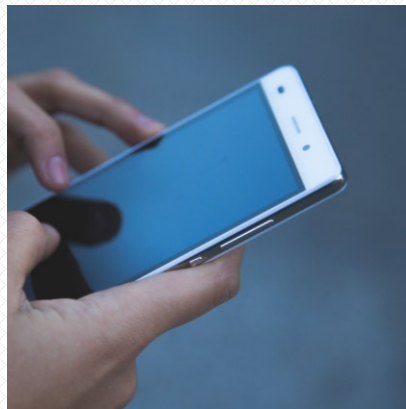


- 뼈의 성장을 늦어지게 해 키가 안 크고 치아가 잘 썩어요.

## 편식, 결식을 없애는 방법



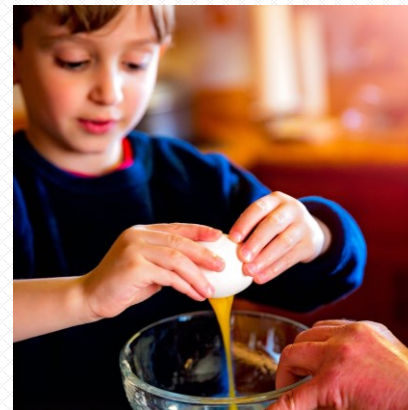
- **식사량을 적은 듯 하게 하고 식탁 주위를 화목하고 즐겁게 합니다.**



- **식사를 하면서 TV나 핸드폰, 컴퓨터를 보지 않습니다.**



- **싫어하는 음식이라도 조금씩 먹어보고 섭취량을 점차 늘리도록 합니다.**



- **음식을 직접 만들어 보며 재료와 친숙해 지고 조금씩 맛을 보는 경험을 합니다.**

## 골고루 먹기는 왜 중요할까요?

- **골고루 먹지 않으면 영양부족이 생길 수 있어요!**
- **영양부족이란 무엇일까요?**
  - 우리 몸에 필요한 영양분을 먹지 않아서 생기는 것입니다.
  - 영양부족이 생기는 이유: 편식, 결식, 식사량 부족, 과도한 다이어트, 질병 등
- **영양분이 우리에게 필요한 이유는 무엇일까요?**
  - 영양소는 우리 몸에서 중요한 역할을 합니다.
  - 영양소는 우리 몸을 만들고, 활동 및 생명 유지에 필요한 물질로서 식품을 통해 얻을 수 있습니다.

## 골고루 먹기란 어떤 것인지 알아보아요

식품구성자전거



6가지 식품군을 균형 있게 먹고 충분한 수분 섭취와 적절한 운동은 우리를 건강하게 해줍니다!

- 1~2가지 음식만으로는 하루에 필요한 영양을 모두 얻을 수 없어서 매일 6가지 식품군을 골고루 먹는 것이 중요합니다.
- 우리가 먹어야 할 6가지 식품군의 종류와 섭취해야 할 양은 식품구성자전거로 알 수 있어요.
- 자전거 뒷 바퀴에는 식품군의 종류, 바퀴의 면적은 매일 먹어야 하는 양을 알려줍니다.

# 6가지 식품군을 자세히 알아볼까요

## 곡류



쌀밥(210 g)



백미(90 g)



라면사리(120 g)



고구마(70 g)\*



식빵(35 g)\*

## 과일류



참외(150 g)



사과(100 g)



배(100 g)



건포도(15 g)



과일주스(100 mL)

## 고기·생선 달걀·콩류



돼지고기(60 g)



쇠고기(60 g)



닭고기(60 g)



달걀(60 g)



두부(80 g)

## 우유· 유제품류



우유(200 mL)



호상요구르트(100 g)



액상요구르트(150 mL)



아이스크림(100 g)



치즈(20 g)\*

## 채소류



오이(70 g)



상추(70 g)



배추김치(40 g)



느타리버섯(30 g)



미역(30 g)

## 유지· 당류



깨(5 g)



콩기름(5 g)



마요네즈(5 g)



버터(5 g)



설탕(10 g)

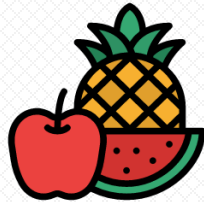
## 6가지 식품군을 자세히 알아볼까요

곡류	주요 제공 영양소는 탄수화물로서, 활동하는 데 필요한 에너지를 제공합니다. 정제된 곡물(예:쌀)보다 식이 섬유, 무기질이 풍부한 통곡물(예: 현미)로 만든 곡류의 섭취를 권장합니다.	밥, 백미, 국수, 냉면 국수, 떡국용 떡, 식빵	탄수화물
고기·생선· 달걀·콩류	주요 제공 영양소는 단백질로서, 우리 몸의 살과 피를 만들어주며 질병에 걸리지 않도록 도와주는 역할을 합니다. 매 끼 지방 함량이 낮은 살코기, 생선, 두부, 콩류 중 1가지의 섭취를 권장합니다.	육류, 닭고기, 생선, 콩, 두부, 달걀	단백질
채소류	주요 제공 영양소는 비타민, 무기질로서, 에너지 대사를 도우며 식이섬유가 함유되어 체중 감소 및 변비 해소에 도움을 줍니다. 항산화 효과로 노화예방, 피부 건강에 도움을 줍니다. 매끼 녹색채소 2가지, 매일 해조류(미역, 다시마, 김)1가지를 섭취를 권장합니다.	콩나물, 시금치 나물, 배추김치, 오이소박이 버섯, 미역	비타민, 무기질
과일류	주요 제공 영양소는 비타민, 무기질로서, 에너지 대사를 도우며 항산화 효과로 노화예방, 피부건강에 도움을 줍니다. 또한 식이섬유가 함유되어 변비 해소에 도움을 줍니다. 당류가 많이 함유되어 있어 다량 섭취 시 체중 증가를 초래하므로 1일 1~2회 소량 섭취를 권장합니다.	사과, 귤, 참외, 포도, 수박, 오렌지주스	비타민, 무기질
우유· 유제품	주요 제공 영양소는 무기질, 칼슘으로서 뼈와 치아를 만들고 튼튼하게 합니다. 매일 1~2회 저지방 우유 섭취를 권장합니다.	우유, 치즈, 호상/액상요구르트, 아이스크림	단백질, 무기질
유지·당류	힘을 낼 수 있도록 도와주고, 체온을 유지해주지만 다량 섭취 시 체중증가를 초래합니다. 특별히 챙겨먹지 않아도 음식 조리 등에 많이 첨가되므로 별도의 섭취는 필요하지 않으며, 특히 당류는 과식하지 않도록 주의합니다. 호두, 아몬드 등 불포화지방산을 많이 함유한 견과류의 섭취를 권장합니다.	식용류, 버터, 마요네즈, 커피믹스, 설탕, 꿀	지질, 탄수화물

# 생각 정리하기



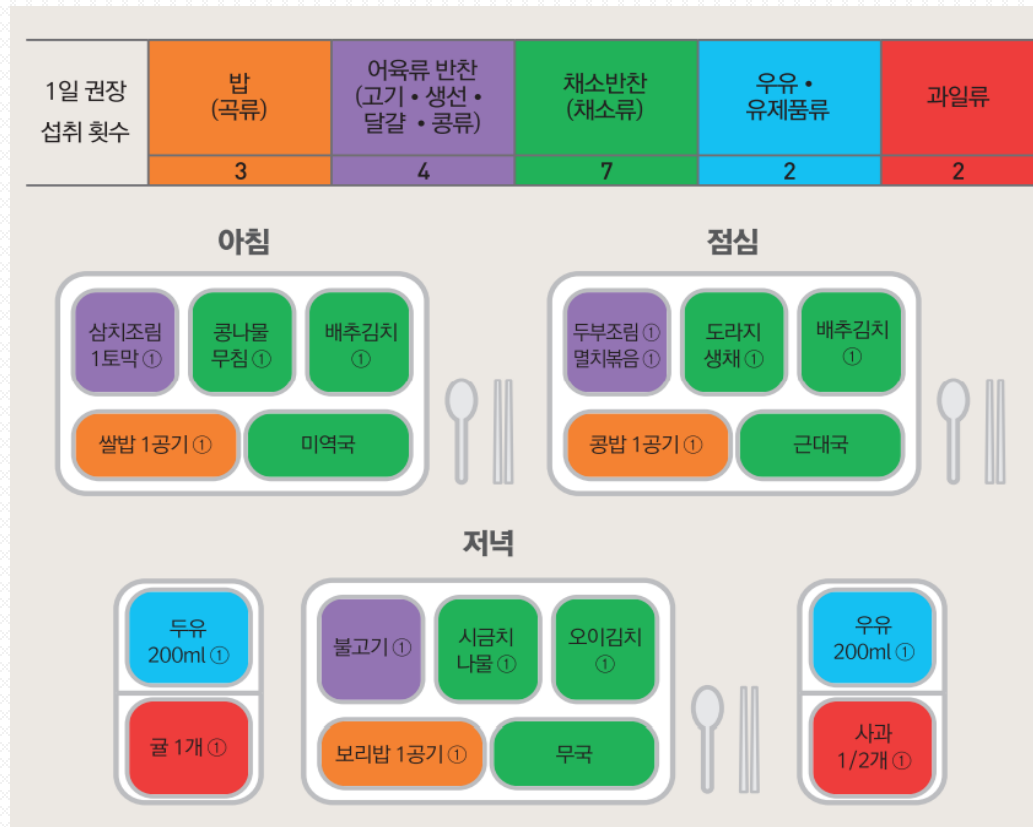
## 성장을 위한 올바른 식습관



성별 연령별 표준 체격 및 기준 에너지 섭취량

성별	연령 (세)	체중 (kg)	신장 (cm)	기준 에너지 (kcal)	단백질 권장섭취량(g)
남자	6-8	25.6	124.6	1,700	35
	9-11	37.4	141.7	2,000	50
여자	6-8	25.0	123.5	1,500	35
	9-11	36.6	142.1	1,800	45

## 골고루 먹기 실천하기



- 6가지 식품군을 학습하고 응용해봅니다.
- 골고루 먹으려면 어떤 식품군을 아침, 점심, 저녁에 먹어야 할지 적어봅니다.
- 오늘 점심시간에 나온 음식이 6가지 식품군 중 어디에 속하는지 색칠해봅니다.

## 올바른 식습관 실천하기

올바른 식습관	월	화	수	목	금	토	일
음식을 골고루 먹는다.							
새로운 음식을 한 번 시도해본다.							
식사는 제때에 한다.							
제자리에 앉아 꼭꼭 씹어 먹는다.							
매일 아침식사를 한다.							
알맞은 양의 음식을 먹는다.							
과자나 탄산음료보다 물이나 우유를 마신다.							

학교 영양상담으로

편식과 결식

극복해요



교육부 17개 시·도교육청