



전북인공지능
고등학교

☎ 063-562-9703
FAX 063-563-4440

6월 식품안전 및
영양 · 식생활교육

식생활교육관
063-563-2457

아침식사의 중요성

왜 아침식사를 해야 할까요?



- ✓아침식사를 거르면?
 - 에너지 저장분이 바닥이 나면서 기운이 없어짐
 - 뇌에 혈당 공급이 안되어 두뇌 활동이 저하되고 집중력이 떨어질 수 있음
 - 공복감에 군것질을 하게 되어 오히려 비만해 지기가 쉬워짐
 - 불규칙한 식사습관으로 소화불량, 위염 등이 생길 수 있음

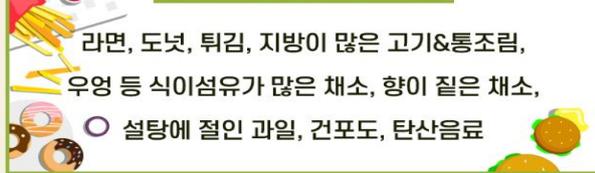
✓아침식사의 이점

- 수면 중에 떨어진 체온을 올려 두뇌를 활성화 시킴
- 탄수화물 섭취로 혈당량을 높여 생리적으로 안전한 상태를 유지함
- 음식 섭취로 에너지를 만들고 대사활동을 촉진함

아침에 나쁜 음식

- ✓소화기관이 활발하지 못한 아침에는 너무 딱딱하거나, 차갑고 기름진 음식은 위에 부담을 주기 때문에 피해야 함

[아침에 피해야 할 음식]

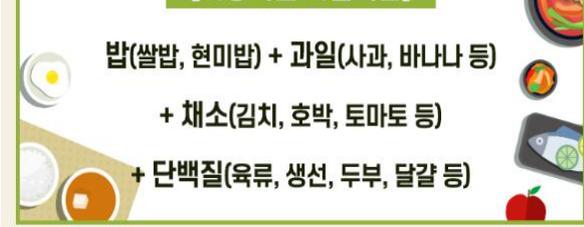


라면, 도넛, 튀김, 지방이 많은 고기&통조림,
우영 등 식이섬유가 많은 채소, 향이 짙은 채소,
설탕에 절인 과일, 건포도, 탄산음료

아침에 좋은 음식

- ✓밥, 국, 김치, 반찬의 형태로 탄수화물, 단백질, 비타민이 풍부한 식단

[이상적인 아침식단]



밥(쌀밥, 현미밥) + 과일(사과, 바나나 등)
+ 채소(김치, 호박, 토마토 등)
+ 단백질(육류, 생선, 두부, 달걀 등)

아침식사 이렇게 드세요!

- ✓아침식사를 통해 포도당과 단백질을 공급하는 것이 중요
포도당 : 뇌에 에너지를 공급해줌
단백질 : 체온을 올려 뇌의 활동 원활하게 해 줌
- ✓쌀밥 중심의 한식 섭취
깁을 바른 빵과 과일 주스 같은 단순당 위주의 식사보다 복합 탄수화물 잡곡밥과 단백질을 포함한 반찬을 섭취하는 것이 가장 좋음
- ✓바쁜 아침 밥, 국,반찬을 차려 먹기 부담스럽다면?
단백질, 지방, 식이섬유를 보충 할 수 있는 간단한 식사 추천
->채소 위주의 샐러드, 삶은 달걀, 단백질 음료, 저지방 요거트, 견과류 등

활기 넘치는 하루를 위한 아침식사꿀 TIP

✓ 아침 식사로 하루 에너지 섭취 권장량의 1/4정도를 섭취합니다.

- 약 400~500kcal 정도로 적절한 영양 섭취가 이뤄져야 합니다.

✓ 탄수화물·지방은 줄이고, 단백질과 식이섬유소는 늘리고!

- 포만감을 주고, 군것질을 줄일 수 있도록 두부·고기·콩, 과일과 채소류를 충분히 드세요.

✓ 비타민과 무기질이 풍부한 식단, 우유도 꼭 챙겨 드세요!

- 비타민은 신체 기능 조절, 무기질은 체내골격과 구조 형성에 관여하는 영양분입니다.
과채류 섭취를 통해 비타민과 무기질을 섭취할 수 있습니다.
또, 우유에는 뼈 건강에 좋은 칼슘이 풍부하답니다. 아침 식사에 우유를 곁들여 보세요.

✓ 탄수화물, '복합 당질' 식품을 통해 섭취하세요.

- 정제된 탄수화물은 소화와 흡수가 빨라 체내 혈당량이 급격히 많아집니다.
이는 인슐린 과다분비, 저혈당·허기로 이어지기 때문에 소화와 흡수에 오래 걸리는 현미밥·잡곡·통밀·감자·고구마 등을 섭취하는 것이 좋습니다.