



전북인공지능  
고등학교

☎ 063-562-9703  
FAX 063-563-4440

4월 식품안전 및  
영양 · 식생활교육

식생활교육관  
063-563-2457

### 균형된 식사를 위한 올바른 식품 섭취방법

#### ○ 균형있는 식생활이란?



균형있는 식생활은  
다양한 식품을 **골고루**  
영양적으로 **균형있게**  
섭취하는 식생활을 말해요!

▶ 식품구성자전거로 균형된 식사를 해요!



✓ 6가지 식품군을 권장하  
는 횟수만큼 골고루 섭취하  
면 영양적으로 균형된 식사  
를 할 수 있어요!

### ○ 고기·생선·달걀·콩류 섭취는 왜 중요할까요?

#### 단백질의 주원 공급원

- ✓ 청소년의 정상적인 성장에 필요한 양질의 **단백질 공급원**이에요.
- ✓ 신체의 항상성 유지 및 **면역력 증기**에 중요해요.



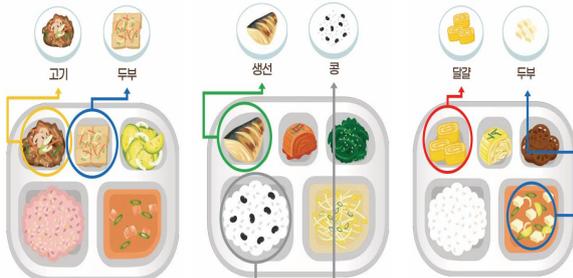
#### 성장에 필요한 다양한 영양소를 함유

- ✓ 아연, 마그네슘 등 성장에 필요한 무기질의 공급원이에요.
- ✓ 철, 비타민 B<sub>12</sub>는 혈구세포 생성에 관여하여 빈혈을 예방해요.
- ✓ 필수지방산은 피부질환 예방과 두뇌 발달에 관여해요.



### ○ 고기·생선·달걀·콩류는 어떻게 먹어야 할까요?

▶ 식사 때마다 1~2가지씩 먹도록 해요.



### ○ 채소와 과일은 왜 먹어야 할까요?



#### 성장에 필요한 다양한 영양소 함유

- ✓ 성장에 필요한 엽산, 비타민 A, 비타민 C, 각종 무기질 함유
- ✓ 건강에 도움을 주는 식물의 색소성분, 파이토케미컬 함유



#### 김치의 유기산

- ✓ 발효과정에서 생성된 유기산은 장 건강에 도움
- ✓ 김치의 양념에는 많은 비타민과 무기질 함유



#### 종부한 식사섭취

- ✓ 칼로리는 적으면서 포만감을 주어 **과식을 방지**해 체중조절에 도움
- ✓ 소화되지 않은 상태로 대장까지 이동해 변비예방

### ○ 채소와 과일은 어떻게 먹어야 할까요?

#### 1 다양하게

- 다양한 색의 채소와 과일을 먹어요.

#### 2 충분하게

- 식사할 때 **3종류 이상**의 채소반찬을 먹어요.
- **하루에 2번** 간식으로 채소와 과일을 먹어요.



### ○ 우유·유제품은 왜 먹어야 할까요?



#### 성장에 필요한 영양소를 듬뿍

- ✓ 청소년 성장에 필요한 **칼슘과 단백질, 리보플라빈, 아연** 등 풍부
- ✓ **칼슘**은 뼈와 치아를 만드는 중요한 영양소
- ✓ 우유는 최고의 칼슘 공급원

### ○ 우유·유제품류는 어떻게 먹어야 할까요?

#### 1 충분하게

- 하루에 2컵(400 mL)씩 마셔요!
- 딸기나 초코 우유 같은 가공 우유보다는 **흰 우유**로 섭취해요.



#### 2 우유의 당을 잘 소화하지 못할 때는..

- 우유의 당을 잘 소화하지 못하는 증상은 **유당불내증**이라고 해요.
- 이 때는 우유의 당을 빼서 **배가 덜 아프게 만든 우유(락토프리우유, 소화기 약되는 우유 등)**를 마셔요.
- 우유 대신 **요거트나 치즈**같은 유제품을 섭취해도 좋아요.



유당불내증이란?

우유 속 당을 분해하는 효소의 결핍으로 생기는 배통, 설사와 같은 소화불량 상태를 의미해요.

### ○ 곡류 섭취가 왜 중요할까요?



#### 에너지와 다양한 영양소를 공급해요

- ✓ 에너지를 내는 주된 공급원이에요.
- ✓ **비타민 B군과 무기질(철, 마그네슘, 칼륨, 아연, 망간)** 함유식품으로 체내의 다양한 대사 작용 조절에 필요해요.



#### 전곡류는 식이섬유의 주요 공급원이에요

- ✓ **전곡류의 식이섬유**는 장 운동을 도와 변비를 예방해요.
- ✓ 식이섬유는 **낮은 칼로리로 포만감을 제공**하여 비만의 위험도 낮추어요.

※ 정제된 곡류는 부드러운 질감을 주지만, 정제 과정에서 식이섬유와 비타민 B군, 철 등이 제거되어 건강 효과가 감소해요.