기관명 _____ 이름 _____

아침밥을 꼭 먹어요!

아침밥을 왜 먹어야 할까요?



- **집중력을 높여줘요.**
  두뇌활동에 필요한 유일한 에너지원인 포도당을 공급해서 집중력 향상에 도움을 줘요.



- **비만을 예방해줘요.**
  점심시간에 과식하지 않고 적당히 먹을 수 있어요.



- **변비를 예방해줘요.**
  장의 연동운동을 도와 배변활동을 도와줘요.

아침밥을 먹지 않으면 어떻게 될까요?



뇌
집중력 및 기억력 저하

심장
고혈압 및 심장병 발생 위험 증가

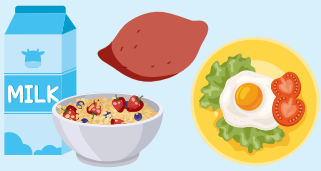
간
콜레스테롤 합성 및 비만 위험 증가

위장 및 소화기관
소화 기능 저하 및 기초대사량 감소

아침밥으로 무엇이 좋을까요?

○ 아침밥으로 좋아요.

탄수화물, 단백질, 비타민이 풍부한 식단이 건강한 아침밥이에요.
최소 2가지 이상의 식품을 먹어야 해요.



밥, 시리얼, 고구마, 달걀, 두부, 과일, 우유 및 유제품 등



밥+국+반찬



시리얼+우유



찐감자/찐고구마+우유



과일+플레인 요거트

⊘ 아침밥으로 좋지않아요.

소화기관이 활발하지 못한 아침에는 너무 딱딱하거나, 차갑고 기름진 음식은 위에 부담을 주기 때문에 피해야 해요.



도넛, 라면, 튀김류, 탄산음류, 설탕에 절인 과일 통조림 등

아침밥을 맛있게 먹으려면 어떻게 해야할까요?



- 일찍 자고 일찍 일어나요.



- 가벼운 아침운동을 해요.



- 밤에 간식을 먹지 않아요.

QUIZ 빈칸에 알맞은 단어를 채워보아요!

1. _____ 은 뇌의 유일한 에너지원으로, 아침밥을 먹으면 집중력이 높아져요.
2. 아침밥을 먹으면 장의 연동운동을 도와 _____ 를 예방할 수 있어요.
3. 아침밥을 먹지 않으면 간에서 콜레스테롤 합성이 증가하고, _____ 위험이 증가해요.
4. 아침밥으로 좋은 식품 3가지를 적어보아요. _____ _____ _____

정답 : ① 포도당, ② 변비, ③ 비만, ④ 시리얼, 고구마, 달걀 등

출처 : 식품의약품안전처,
농림축산식품부 - 식생활교육국민네트워크

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center