



EAT

- 하루 세끼 식사를 거르지 않고 제때에 먹자.
- 다양한 식품을 골고루 먹자.
- 건강체중을 위해 적절한 양의 식품을 알맞게 먹자.
- 위생적이고 안전한 음식을 먹자.
- 음료보다 물을 많이 마시자.



DON'T EAT

- 짠 음식을 적게 먹어 나트륨 섭취량을 줄이자.
- 기름진 음식을 적게 먹자.



건강한 미래

청소년을 위한
바른 식생활 지침



보건복지부



한국건강증진재단



다양한 식품을 통한 균형 잡힌 섭취는

균형 잡힌 식사의 필요성은?

우리의 건강과 성장은 '무엇을 먹고, 어떻게 소비하느냐'에 따라 달라질 수 있습니다. 특히, 한 가지 식품만으로 우리 몸에 필요한 영양을 모두 충족 시킬 수 없습니다. 따라서 **다양한 음식을 골고루 먹는 균형 잡힌 식사**가 필요합니다.



내가 먹어야 할 섭취량은?

· 청소년(12~18세)의 1일 식품군별 권장 섭취 횟수

분류	곡류	고기·생선·계란·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
권장 섭취 횟수	남(2,600kcal) 4 여(2,000kcal) 3	6 4	7 7	2 2	2 2	6 4
식품별 1회 분량의 예	밥 1공기(210g) 식빵 2쪽(100g) 고구마(중½개)(130g) 국수 1대접(간면 100g)	육류 1접시(생 60g) 두부 2조각(80g) 생선 1토막(생 60g) 달걀 1개(60g)	콩나물 1접시(생 70g) 시금치나물 1접시(생 70g) 배추김치 1접시(생 40g)	수박 1쪽(200g) 귤(중) 1개(100g) 바나나(중) 1개(100g)	우유 1개(200ml) 치즈 1장(20g) 액상유거르트½컵(150g)	식용유 1작은술(5g) 설탕 1큰술(10g) 마요네즈 1작은술(5g)

■ 유지·당류는 조리 시에 소량씩 사용되는 것만으로도 충분합니다.

* 다른 식품을 1회 분량의 ½에너지를 함유하고 있으므로 식단 작성 시 0.5회로 간주함.

청소년기의 알맞은 성장과 건강을 유지할 수 있습니다.

‘짠 음식’을 많이 먹으면?

소금, 가공식품, 장류(간장, 고추장 등), 화학조미료 등에 많이 들어있는 **나트륨(Na)**은 우리 몸의 수분조절, 신경전달, 영양소 흡수 등에 매우 중요한 영양소입니다. 그러나 **많이 먹게 되면 고혈압, 심장병, 위암 등과 같은 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.**



Na 2,000mg
(소금 5g)

세계보건기구(WHO) 나트륨(Na) 1일 권고량



Na 4,100mg
(소금 10g)

우리나라 청소년의 평균 1일 나트륨(Na) 섭취량

* 출처 : 국민건강통계, 2011

●● 나트륨(Na) 섭취를 줄이려면?

국, 찌개	국물은 적게 먹고, 건더기 위주로 먹습니다.
인스턴트&가공식품	나트륨이 많이 들어있는 라면, 햄 등의 식품은 적게 먹고, 식품 뒷면의 영양표시로 나트륨 함량을 확인합니다.
간 식	나트륨 함량이 적은 자연식품인 채소, 과일, 우유로 먹습니다. 채소와 과일에는 칼륨이 많아 나트륨이 몸 밖으로 배출되게 도와줍니다.
식 당	‘싱겁게 해주세요’라고 말합니다.

● ‘기름진 음식’을 많이 먹으면?

지방은 우리 몸의 에너지원으로 체온 유지, 호르몬 생성, 장기 보호 등의 역할을 하지만, 많이 먹게 되면 비만의 원인이 됩니다.
특히, 가공식품을 만들기 위해 식물성 기름에 수소를 넣는 과정에서 생기는 **트랜스지방**은 **많이 먹게 되면 비만, 제2형 당뇨병, 심장병, 동맥경화 등의 위험을 높입니다.**

영양 성분		
1회 분량 1개(100g)/총 2회 분량(200g) ①		
2회 분량당 함량 ②	열량 ③	%영양소 기준치 ④
탄수화물	40g	12%
식이섬유	2.5g	10%
당류	20g	
단백질	4g	7%
지방	26g	52%
포화지방	15g	100%
트랜스지방	5g	
콜레스테롤 ⑤	30mg	10%
나트륨	300mg	15%
칼슘 ⑥	15mg	2%
비타민	5mg	5%

* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

●● 지방 섭취를 줄이려면?

가공식품을 먹을 때는 영양표시의 지방 함량을 확인합니다.

튀김, 볶음 요리보다 구이, 찜을 먹습니다.

☐ 치킨
328kcal

☒ 닭찜
201kcal

(200g 기준)

육류는 지방이 적은 부위를 먹습니다.

☐ 삼겹살
지방 8g

☒ 돼지고기 안심
지방 5g

☐ 껍질 있는 닭고기
지방 8g

☒ 껍질 제거 닭고기
지방 2g

(40g 기준)



물보다 좋은 음료는 없습니다!

물은 노폐물을 배설하고, 음식의 소화를 도우며, 체온조절에 매우 중요한 역할을 하므로 열량이 높은 음료 대신 물을 충분히 마십니다.

청소년은 하루에 5~6잔의 물을 마시는 것이 좋습니다.

* 출처 : (사)한국영양학회, 한국인영양섭취기준, 2010



알록달록 예쁜 색을 만들어 내지만, **천식, 두드러기**가 생길 수 있습니다.

음료수, 가공우유 등 가공식품을 만드는 과정에 따로 향을 첨가한 것입니다. 착향료는 **알레르기**를 유발할 수 있습니다.

단맛을 나게 해주지만 당이 많이 들어간 음료수를 먹게 되면 **비만, 충치**가 생길 수 있으니 주의하세요!



술은 절대 안돼요!

알코올 섭취는 뇌세포에 비타민 등 필수영양소 공급을 어렵게 하고, **영양불균형을 초래합니다.** 청소년 시기 때, 술은 절대 NO!

식품 선택에 필요한 정보를 알고, 활용하도록 합니다.

식품 포장의 표시에는 유통기한, 원재료 함량 외 중요한 정보들이 있습니다. **가공식품, 건강기능식품 등 식품 포장의 표시를 잘 살펴서** 건강하고 안전한 식생활을 실천합니다.

Step1 식품표시 확인하기

- 색소 · 식품 첨가물이 적은 것을 선택
- 고카페인 함유 음료를 주의
- 당 · 나트륨 함량이 적은 것을 선택

제품명 : 에너지 드링크 음료
250ml(12kcal) 고카페인 함유
원재료명 : 경색소, 설탕, 포도당, 구연산, 이산화탄소, 티우린, 구연산나트륨, 탄산마그네슘, 합성착향료 (바닐라향, 파인애플향), 카라멜 색소
영양성분 1회 제공량 1회 / 총 1회 제공량 (250ml)
1회 제공량당 함량 : 열량 112kcal, 탄수화물 28g(9%), 당류 27g, 단백질 0g(0%), 지방 0g(0%), 포화지방 0g(0%), 트랜스지방 0g, 클레스트롤 0mg(0%), 나트륨 200mg(10%)



Step2 유통기한 확인하기

- 부패, 변질되지 않은 안전한 식품을 선택
- ✓ 유통기한 : 판매 허용기간
- ✓ 제조일자 : 식품을 제조한 날짜로 즉석 섭취 식품, 빙과류 등에 표시



Step3 부정 불량 식품 확인하기

- 제조회사명이 표시되었는지 확인
- 원재료명과 영양표시가 있어 안심하고 먹을 수 있는 것을 선택



VS



- 재료명
- 영양표시
- 제조원

식중독 위험이 높은 무허가 길거리 식품을 주의하세요. 위생적으로 안전한 음식을 선택하세요!



나를 위한 건강 체중을 바로 알고, 올바른 식습관과 규칙적인 운동으로 유지하도록 합니다.

●●● 현재 나의 모습은 어떤가요?
(나의 생각)

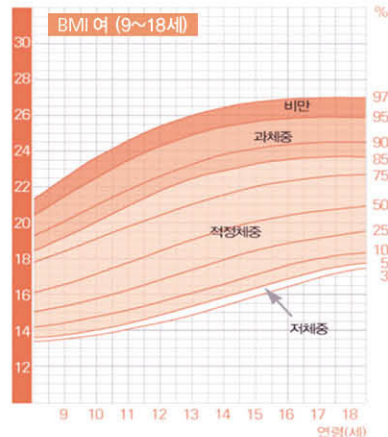
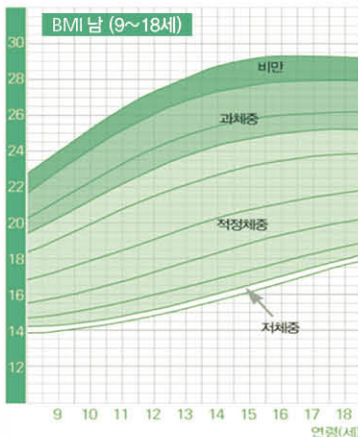
- ① 저체중
- ② 적정 체중
- ③ 과체중
- ④ 비만

①●● BMI 그래프로 평가한
나의 모습은 실제 어떤가요?

- ① 저체중
- ② 적정 체중
- ③ 과체중
- ④ 비만

● 나의 건강 체중은?

- BMI(Body Mass Index) = 체중(kg) ÷ 키(m)²
- 현재 나의 BMI와 만 나이를 성별에 맞는 그래프에 점을 찍어 보고, 비만도를 평가해 봅시다.



* Percentile(백분위수): 같은 또래 아이 100명 중에서 나의 위치를 의미하는 것으로 50th이면, 평균 수준으로 평가합니다.

● 우리에게
'건강 체중'이란?

- '건강 체중'이란 성별(남·여)에 따라 키와 연령에 맞는 "적정 체중"을 의미하는 것으로 청소년기에 건강 체중을 유지하면 신체적 성장, 성적 성숙은 물론 건강과 학습능력 향상에 도움이 됩니다.

"건강 체중" 유지 습관

균형 잡힌 식사

- 세끼 식사를 골고루 먹기

+

규칙적인 운동

- 매일 60분 이상 유산소 운동하기 (걷기, 수영, 자전거 타기, 줄넘기 등)
- 주 3회 이상 근력운동 하기 (팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기 등)

건강, 성장, 학습능력 향상

"위험한 체중관리" 방법

잘못된 인식

- 건강 체중임에도 "난 너무 뚱뚱해"라고 생각

+

잘못된 체중감량

- 변비약, 이노제, 의사 처방 없는 다이어트 약 복용
- 무조건 굶기(절식, 단식), 원푸드 다이어트 등 시행

+

지나친 운동

- 몸의 손상과 운동 강박증 유발

요요 현상, 성장지연, 섭식장애(거식증, 폭식증) 위험도 증가



세끼 식사와 간식을 규칙적으로 평소 나의 활동량에 맞게 먹습니다.

●●● 규칙적인 식사를 통해 하루에 필요한 영양을 충분히 얻을 수 있습니다.

식사를 불규칙적으로 하면 과식이나 폭식을 유발하여 위장질환이나 체중증가의 원인이 될 수 있습니다. 특히, 아침밥은 공부하는 학생들에게 활동에 필요한 에너지를 공급하기 때문에 거르지 않는 것이 좋습니다.

● 아침밥이 좋은 이유는?

학습능력과 학습태도 향상

아침밥을 먹으면 우리 뇌에 에너지를 공급하여 인지기능, 집중력, 기억력을 좋아지게 하고, 정신적 스트레스에 대한 대처 능력을 향상 시켜 줍니다.

다양한 영양섭취로 건강과 성장에 도움

아침을 안 먹으면 비타민 섭취가 권장량을 충족하지 못 할 수 있습니다.

비만 예방

규칙적인 식사는 폭식과 과식의 위험을 줄여 비만 예방에 도움이 됩니다.

★ 출처 : Food Research & Action Center, USA

● 아침밥을 먹으려면?

- 1 TV시청과 컴퓨터 사용을 밤늦게까지 하지 않고, **일찍 자고 일찍 일어납니다.**
- 2 적은 양이라도 **곡류(탄수화물)가 포함된** 아침밥을 먹는 습관을 갖습니다.
✓ 떡, 빵으로 먹을 때 우유, 과일로 칼슘, 비타민을 보충해 주세요.
- 3 저녁 식사 이후에는 **간식을 줄입니다.**
- 4 **가벼운 운동**으로 아침에 입맛이 생기도록 합니다.

● 과식을 피할 수 있는 방법은?



세끼 식사를 **규칙적**으로 먹습니다.



식사는 **천천히 즐겁게** 합니다.



먹을 만큼 **덜어서 알맞게** 먹습니다.



식사 시간에 **집중**합니다.



잠을 충분히 잡니다.



스트레스를 먹는 것으로 풀지 않습니다.

발 행 일 2013년 11월

발 행 처 보건복지부, 한국건강증진재단

디자인 편집 팬헬스

홈 페이지 www.khealth.or.kr

발 행 인 문창진(한국건강증진재단 이사장)

기 획 한국건강증진재단 영양비만팀(2013-영양비만팀-006)

대표전화 02-3781-3500

주 소 (150-888)서울시 영등포구 국회대로 76가길 14(여의도동 11-13) 5층