

아침밥 꼭 먹어요!

꽃모나! 아침밥 클럽

식사를 거르거나 과식하지 말자

아침식사를 거르지 않습니다

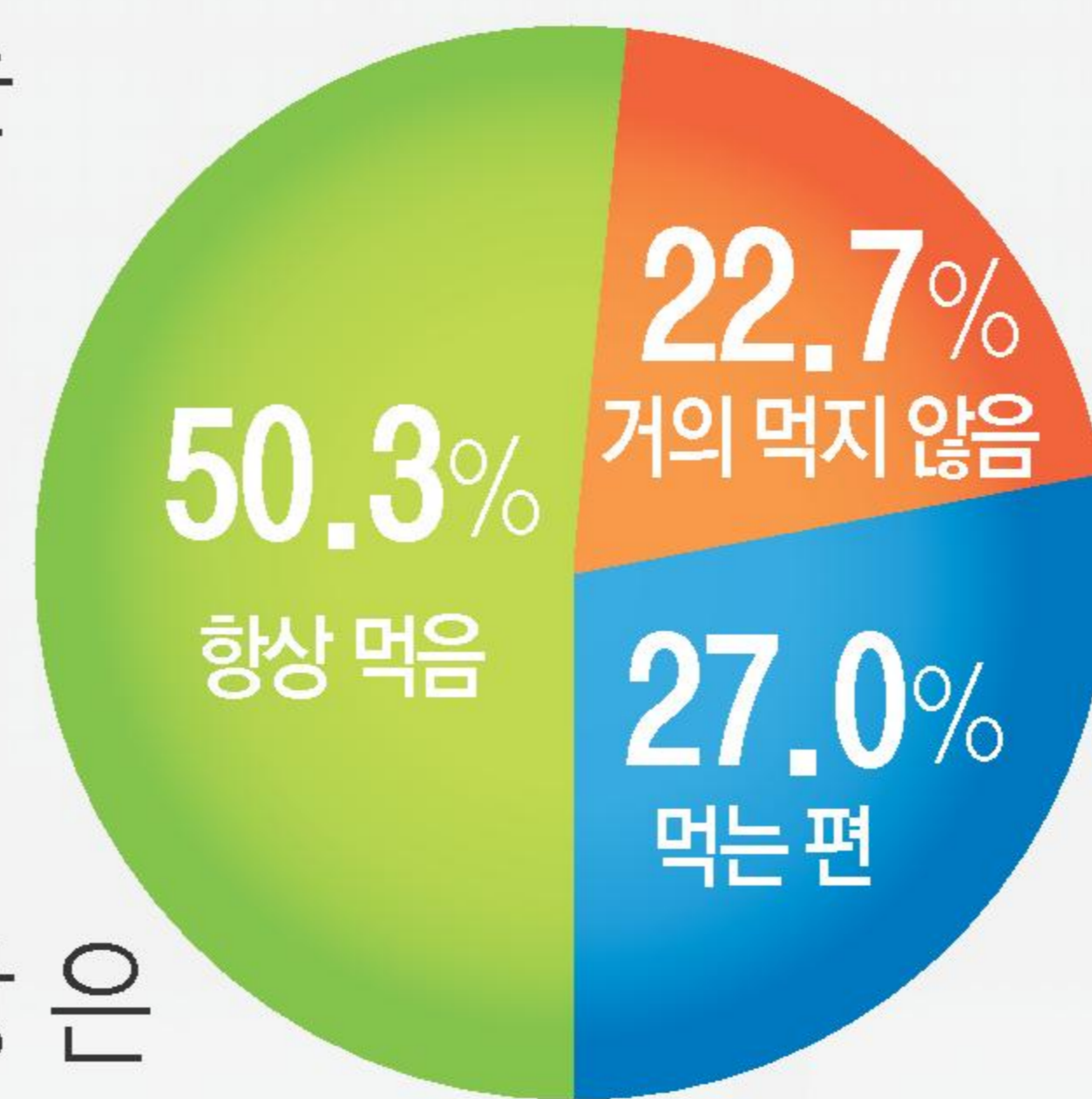
아침밥 섭취와 관련한 다음의 신문 기사를 읽고 생각해봅시다



청소년 4명중 1명 "아침 거른다"

초등 2~4학년 학생 10명 중 9명이 국어, 영어, 수학 가운데 적어도 한 과목 이상 사교육을 받고 있는 것으로 조사됐다. 또 중고생 4명 중 1명 꼴로 아침식사를 거르고 절반 가량은 운동도 거의 하지 않아 청소년들의 영양 및 신체활동 불균형이 심각한 것으로 확인됐다. 21일 보건복지가족부에 따르면 서울대 산학협력단에 의뢰해 전국 6,923가구를 대상으로 아동청소년 종합실태를 조사한 결과, 청소년들의 영양 불균형도 심각했는데, 12~18세 가운데 아침을 '항상 먹는다'는 비율은 50.3%에 불과했다. 27.0%는

먹는 편, 나머지 22.7%는 거의 먹지 않는다고 답했다. 또 일주일에 운동이나 야외 신체활동을 하는 시간을 묻는 질문에 45.1%는 '거의 하지 않는다'고 대답했다. 1~3시간 이 36.5%였고, 3시간 이상은 18.3%에 불과했다. -중략-



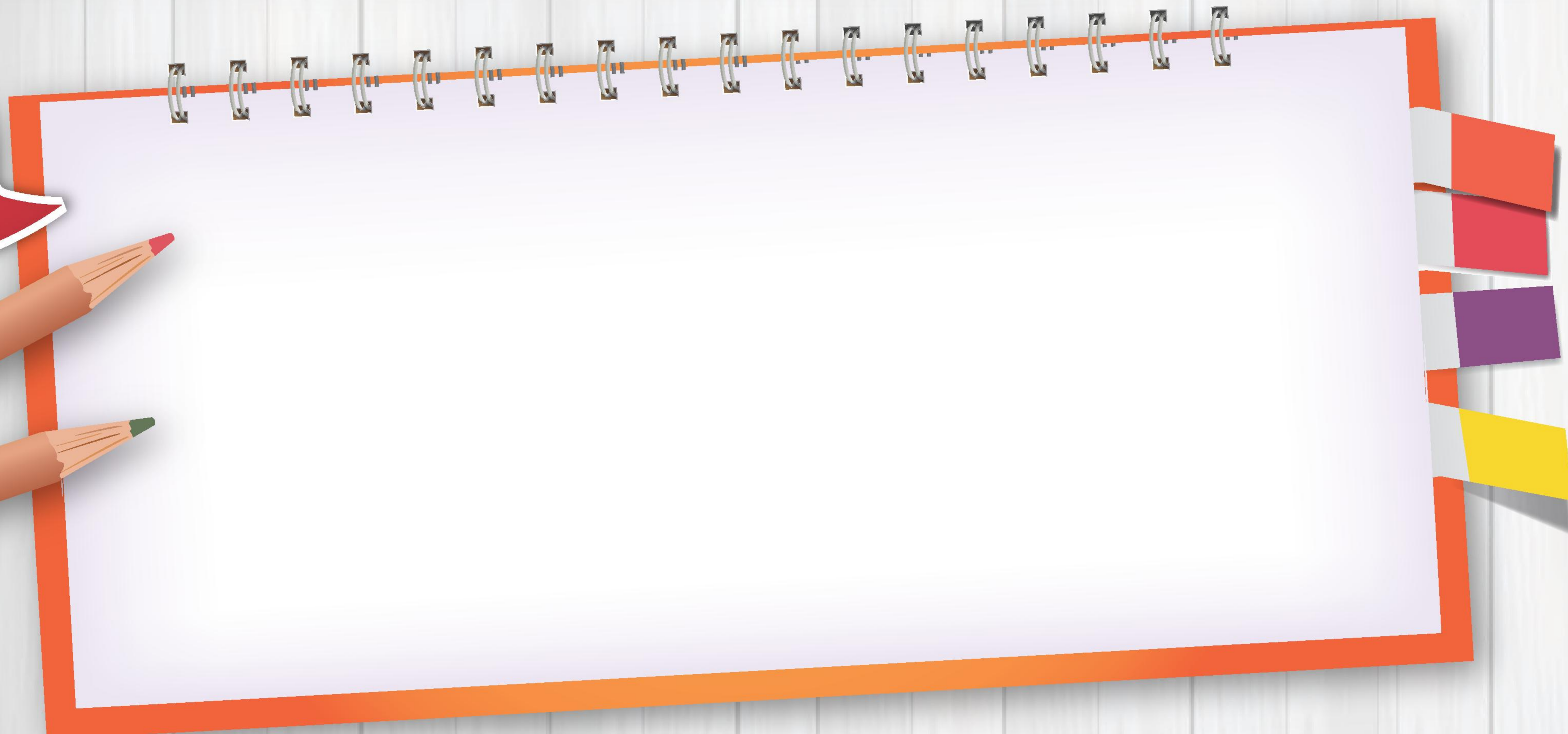
한국일보 2009.5.22

아침밥 먹은 학생, 수능 점수 20점 높아

2009년 현재 1,060만명을 대상으로 학교 아침급식 프로그램을 운영해 온 미국의 연구 결과에 따르면, 학교에서 아침급식을 제공 받는 학생이 그렇지 않은 학생에 비해 수학 성적과 읽기 능력, 기억력과 인지속도가 향상되고 시험성적이 좋았다. 또 결석 및 지각률도 낮은 것으로 나타났다. 2002년에도 비슷한 결과가 보고된 바 있다. 농촌진흥청이 대학생 3,612명을 대상으로 아침식사와 수능 성적 간의 관계를 조사한 결과 "매일 아침식사를 했다고 응답한 학생들의 평균 수능 성적이 '아침 식사를 하지 않았다'고 응답한 학생들의 평균 성적보다 5% 높았다. 점수로 환산하면 약 20점에 해당한다.

헤럴드경제 2010.11.6

수능점수가 높아진다? 왜 그럴까? 나의 생각을 적어 보아요



아침밥 꼭 먹어요!

아침밥을 먹으면 공부를 더 잘한다?!

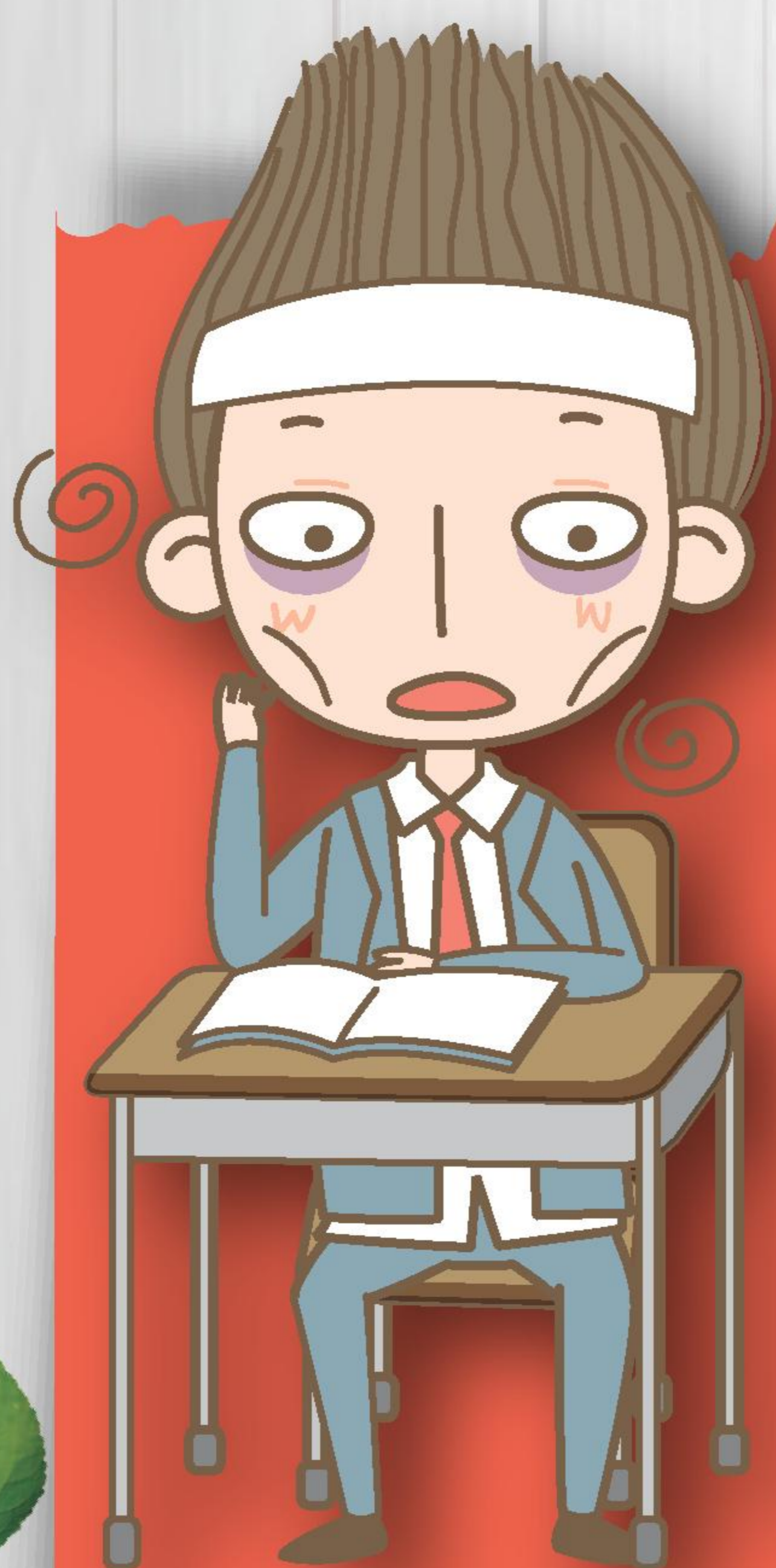
아침밥의 효과는 이미 많은 과학적인 연구에서 보고되고 있습니다.
 아침밥을 통해 영양적, 심리적, 학습적 기능이 향상될 뿐 아니라
 세끼 식사의 균형 잡힌 배분을 통해 건강한 식생활을 갖게 됩니다.
 이는 앞으로 성인기 건강에 훌륭한 디딤돌이 됩니다.
아침밥 클럽은 이미 미국과 영국에서 잘 시행되고 있는 제도입니다.



식사를
거르거나
과식하지
말자

아침식사를
거르지
않습니다

아침식사를 거르는 것이 왜 나쁠까요?

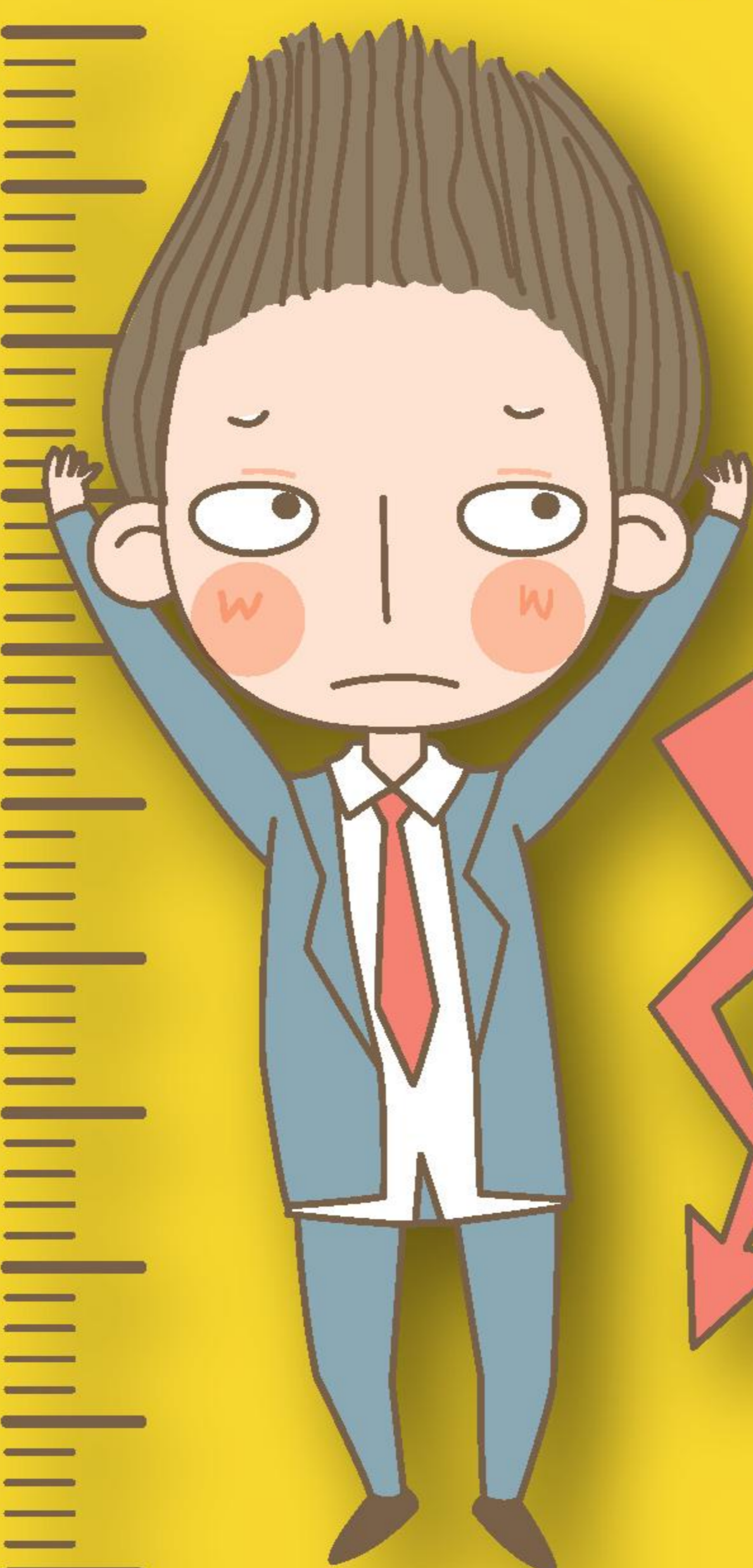


1. 학습효과 저하

혈액의 포도당
농도가 낮아져,
기운이 없고
집중이 안되어
학습효과가 떨어짐

2. 비만 유발

식사를 거르고
다음 끼니에
과식을 하게 되면
비만이 되기 쉬움



3. 성장 저하

청소년기에는 성장을
위해 필요한 영양소
섭취량이 높음.
끼니를 거르면 비타민
무기질 등 영양소
섭취 부족으로
성장저하 및 빈혈 발생



4. 빈혈, 소화불량 등 건강문제

청소년기에
필요한 철 등의
섭취 부족으로
빈혈발생

아침밥 꼭 먹어요!

곳모나!
아침밥 클럽

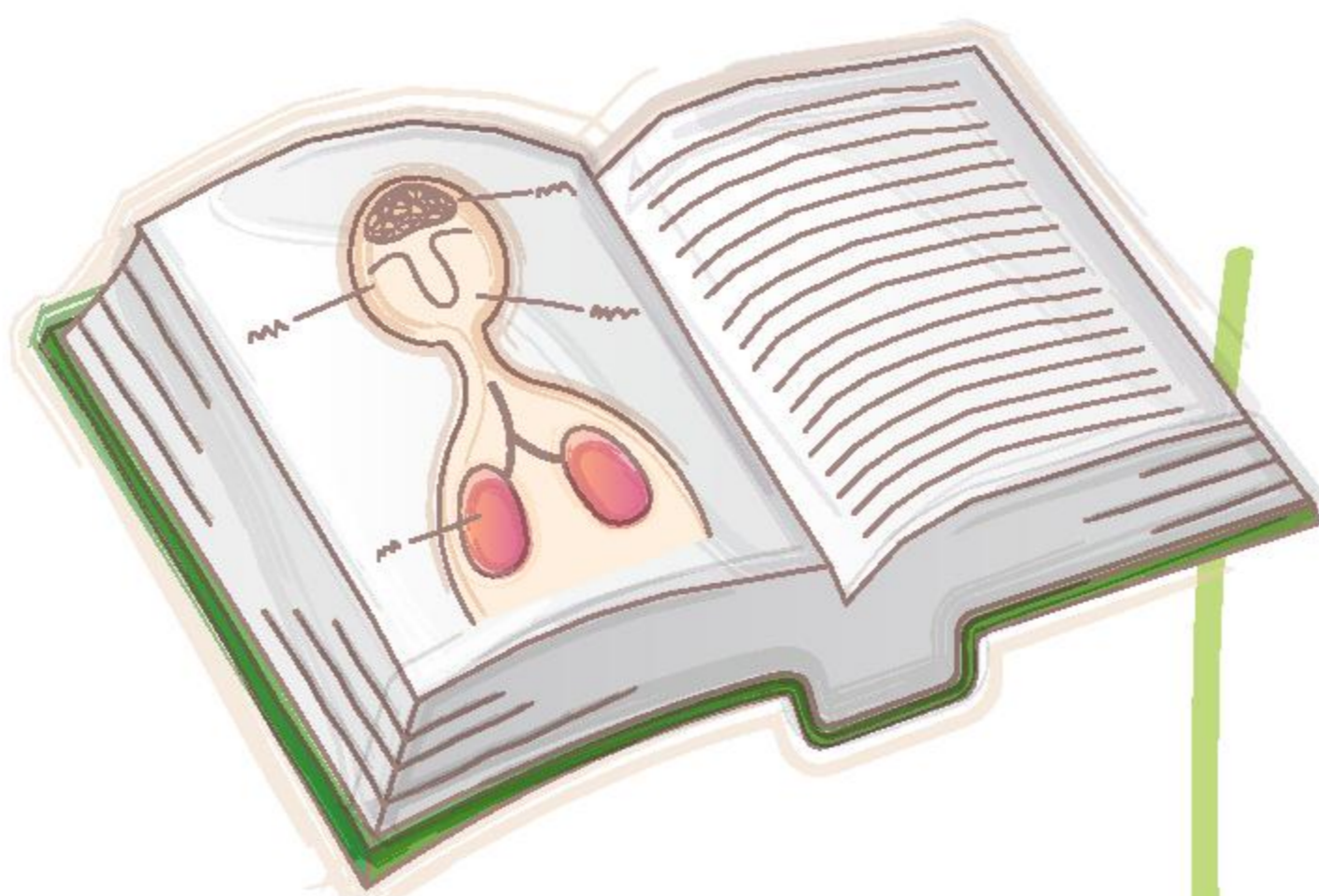
식사를
거르거나
과식하지
말자

아침식사를
거르지
않습니다

아침밥을 먹는 학생 무엇이 다를까요? 미국에서는 다음과 같이 보고하고 있어요

학습능력 향상

아침밥을 먹은 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 수학, 과학, 영어 등 주요한 과목의 성적과 인지기능, **집중력, 기억력**이 향상됨

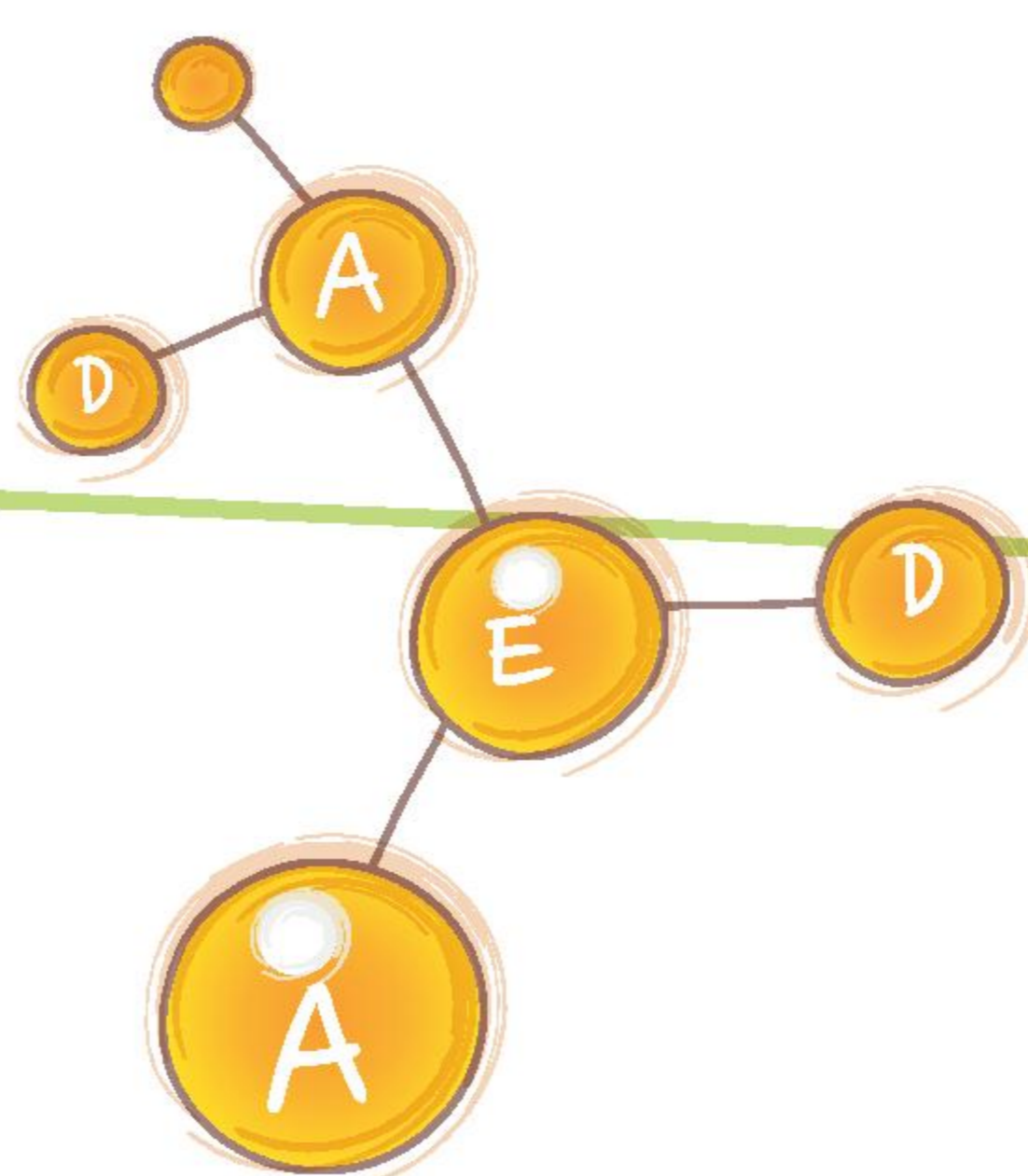


학습태도 향상

- 학교에서의 아침식사는 학생들의 행동과 배우는 분위기를 향상시킴
- 모든 학생에게 아침식사를 제공하는 학교는 지각과 정학에서 감소를 보이며, **출석률이 향상됨**
- 아침밥을 먹는 아이들은 그렇지 않은 아이들에 비해 **정신적 스트레스**에 대한 **대처능력 향상됨**

큰 영양섭취

- 아침밥 프로그램에 참여하는 학생들은 **우유, 과일, 식이섬유소 등을 더 많이 섭취**하게 됨
- 아침밥을 먹는 학생은 그렇지 않은 학생들에 비해 더 적절한 영양섭취를 하게 됨
- 결식 학생들이 비타민 A, E, D 권장량의 2/3를 충족시키지 못한 비율이 더 높음



비만 위험 감소

아침밥을 먹는 청소년의 비만율이 더 낮았으며, **여학생의 경우 적절한 체중을 갖게 됨**



출처 : Food Research & Action Center, USA

아침식사를 하려면??

첫째 일찍 자고 일찍 일어납니다. 아침에 여유롭게 식사하는 환경을 만듭니다. 아침밥클럽에 참여하면, 일찍 일어나서 학교에 오게 되어 도움이 됩니다.

둘째 아침에 체조 등으로 몸을 가볍게 움직여줍니다. 아침밥클럽에 참여하면 등교하는 동안 몸을 움직이게 되므로 도움이 됩니다.

셋째 천천히 앉아서 식사를 하면 좋지만, **시간이 없다면 우유와 간단한 과일**이라도 먹습니다.

넷째 의식적으로 조금씩이라도 **아침식사를 하는 습관을 갖도록 노력**합니다. 몸이 건강해지고 모든 일에 적극적인 청소년이 될 겁니다.



나의 아침식사습관

체크 해보아요!

나의 아침식사습관 체크해보아요

지난 한 달 동안 아침밥을
얼마나 먹었나요?

- ① 전혀 먹지 않았다. ② 1주일에 1~2회
- ③ 1주일에 3~4회 ④ 1주일에 5~6회
- ⑤ 매일

아침밥을 먹는다면
어떤 종류의 아침밥을 주로 먹나요?

- ① 밥과 반찬 ② 빵과 우유
- ③ 시리얼과 우유
- ④ 간단한 식품 하나(우유 한잔 등)

아침밥을 먹지 않는다면
주된 이유는 무엇인가요?

- ① 늦게 일어나서
- ② 입맛이 없어서
- ③ 누군가 챙겨주시지 않으므로
- ④ 습관이 되어버려서
- ⑤ 체중감량을 위해
- ⑥ 밤에 간식을 많이 먹어서
- ⑦ 기타



곳모나!
아침밥 클럽

식사를
거르거나
과식하지
말자

아침식사를
거르지
않습니다

내가 결식하는
이유



결식의 이유

앞으로 실천 약속

아침식사를 하지 않습니다.

아침식사를 꼭 먹겠습니다.

나만의 베스트 아침밥

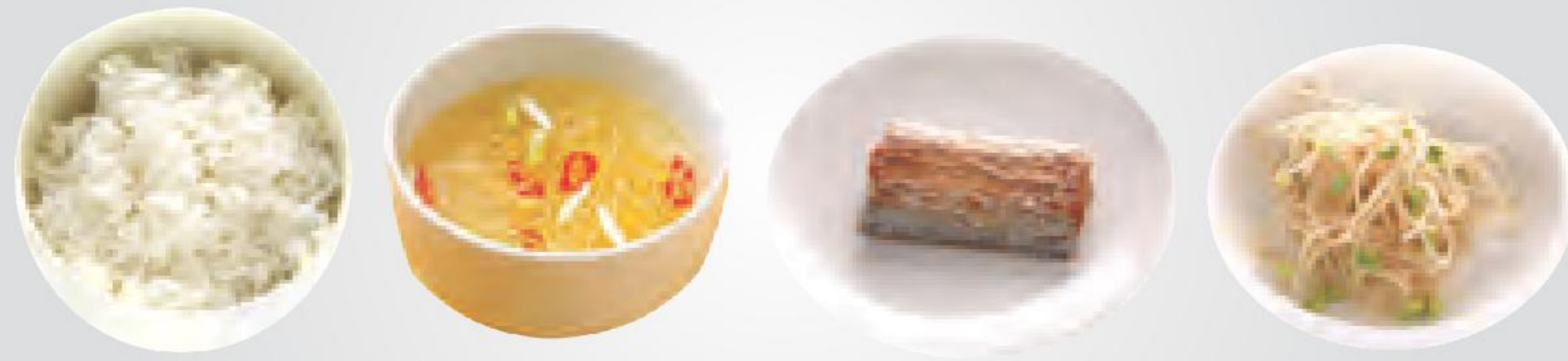
아침밥 어떻게 먹으면 좋을까요?

- 01 아침밥이 성적을 올려주는 이유는 두뇌활동에 필요한 에너지원인 포도당을 공급해주기 때문!
- 02 아침밥이 성장발육, 비만예방, 빈혈예방을 도와주는 이유는 청소년에 필요한 영양소를 적절히 섭취할 수 있도록 도와주기 때문!

아침식사도 곡류, 과일·채소류, 우유류, 고기·생선·계란·콩류를 포함하여 먹으면 가장 좋아요

다양하게 먹을 수 있는 아침식사

▶ 밥으로 먹어요



밥 + 국 + 채소반찬 1개 + 어육류 반찬 1개

▶ 떡이죽으로 먹어요



죽 또는 떡 + 우유 한 컵 + 과일

▶ 빵으로 먹어요



빵(곰보빵, 팔빵, 베이글 등) + 우유 한 컵 + 과일 또는 채소

▶ 간단하게 먹어요



(우유+시리얼), (우유+곡물가루), 떠먹는 요거르트 + 과일

※ 자료 : 보건복지부 비만예방키트 교육가이드북

주말의 아침밥 계획 생각해보기

 고기·생선·계란·콩류	 과일류	 우유류
 곡류	 채소류	 골고루 먹어요!