

바른 식생활 실천으로 건강생활을!

1. 쌀, 잡곡, 채소, 과일, 우유
생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자



2. 아침밥을 꼭 먹자

아침밥을 먹지 않으면?

- 하루에 필요한 영양소를 모두 섭취하기 어려움
- 영양 부족으로 빈혈, 골다공증 및 면역력이 저하
- 어린이 · 청소년의 성장부진

아침밥을 매일 먹으면!

- 두뇌 활동의 에너지원인 포도당 공급
- 위 운동이 시작되어 신진대사가 활발
- 다음 식사 시 폭식을 막아 비만 예방
- 균형 잡힌 영양 섭취로 어린이 · 청소년의 성장에 도움

3. 과식을 피하고 활동량을 늘리자

신체활동의 에너지 소비량

* 각 활동 30분 수행기준 / 단위:kcal

활동 범주	세부 및 활동	체 중		
		40kg	60kg	80kg
이동 활동	걷기	60	90	120
	매우 빠르게 걷기	126	189	252
운동 및 스포츠 활동	웨이트 트레이닝, 저강도 또는 중강도	60	90	120
	체조(팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 매달리기, 팔벌려뛰기), 강한 강도	160	240	320
가사 활동	청소(집, 세차, 유리창 청소), 일반, 아이돌보기	60	90	120
	동물과 산책하기, 저강도	56	84	112

출처 : 보건복지부

4. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

짜게 먹으면?

- 심혈관질환, 뇌졸중 유발
- 골밀도 및 신장기능 저하
- 위염 및 위암 발생
- 비만 및 부종 유발

달게 먹으면?

- 지방으로 축적
- 체중증가
- 충치발생
- 심혈관계 질환 유발

기름지게 먹으면?

- 1g당 9kcal로 열량이 높아 과다 섭취시 비만 유발
- 심혈관 질환인 심장 마비와 뇌졸중 등 질환 유발

5. 단 음료 대신에 물을 충분히 마시자

음료류에 포함되어 있는 당 함량



출처 : 식품의약품안전처

하루에 가당음료를 1~2잔 매일 섭취하면

당뇨병은 26%, 대사증후군은 20% 발생 위험 증가

가공식품으로 인한 당류섭취는 50g이내로 권장

6. 술자리를 피하자

지나친 음주는 간경화나 간암을 일으키며

- 특히 청소년의 정신과 몸을 해칩니다.
- 특히 임신 중의 음주는 기형아 출생률을 높입니다.
- 운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

출처 : 보건복지부

음주문화 개선을 위해

- 취미나 여가생활을 통한 스트레스 해소
- 직장에서의 회식 및 접대문화 개선
- 퇴근 이후 가정에서의 시간을 보내는 문화 정착

7. 음식은 위생적으로 필요한 만큼만 마련하자

오염된 식재료, 불충분한 가열조리 등으로

최근 5년간 식중독 발생 건수는 연평균 2,700건

우리 국민 1인당 음식물쓰레기 연간 배출량은 500만

음식물쓰레기를 처리하기 위한 소요 비용은 연간 약 20조원

출처 : 식품의약품안전처, 한국환경공단

8. 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자

현명한 식재료 선택

- 원산지 표시 확인
- 농산물우수관리인증, 농산물이력추적관리가 등록된 제품 확인
- 가공식품의 KS인증, HACCP인증 확인

9. 가족과 함께 하는 식사 횟수를 늘리자

가족과 식사하는 동안 식사예절, 배여, 나눔 등의 배움을
통해 어린이, 청소년의 바른 인성 함양에도움