

바쁜 아침, 스마트한 아침식사는 이렇게!

- 아침식사로 하루 필요 에너지의 약 25% 채우기
- 탄수화물을 기본으로 단백질 식품, 채소·과일 곁들이기
- 탄수화물 식품은 복합 탄수화물 식품으로 고르기 (잡곡밥, 통밀빵, 감자, 고구마 등)
- 입맛이 없으면 죽, 누룽지처럼 소화기 잘 되는 음식으로 선택하기

1 복합 탄수화물 식품	2 단백질 식품	3 채소·과일
잡곡밥, 누룽지, 감자, 고구마, 미숫가루, 통밀빵,オート밀 등	두부, 달걀, 우유, 두유, 요구르트, 견과류 등	사과, 바나나, 양배추, 양상추, 토마토 등

복합 탄수화물 식품을 포함해 적어도 2가지 이상으로!
3가지 모두 구성하면 best!

1 + 2 → Good! (Best Choice)

1 + 3 → Good! (Best Choice)

1 + 2 + 3 → Good! (Best Choice)



학교 가기 5분 전 또는 학교 가면서
간단하게 먹어도 좋아요!

B BEST 궁금한 아침식사 Q&A

Q 아침식사로 달콤한 도넛은 어떨까요?

- ▲ 공복에 당 함량이 높은 도넛을 먹으면 혈당이 급격히 상승한 후 다시 빠르게 떨어지면서 피로감과 배고픔을 쉽게 느낄 수 있어요.
- ▲ 도넛보다는 잡곡밥, 통밀빵, 고구마, 감자 같은 복합 탄수화물 식품이 좋아요.
- ▲ 꼭 먹고 싶다면 양을 줄이고, 저지방우유, 바나나, 플레인 요거트, 견과류 등을 함께 먹는 것이 좋아요.

Q 아침식사로 우유 한 잔은 어떨까요?

- ▲ 공복에 우유만 마시면 일시적으로 위산 분비를 촉진하여 속이 쓰릴 수도 있어요.
- ▲ 달지 않은 시리얼, 떡, 미숫가루, 토스트와 함께 먹어요.

아침식사는 매일! 챌린지

- 10분 일찍 자고 10분 일찍 일어나기
- 아침에 가벼운 스트레칭 하기
- 아침식사로 두 가지 이상 식품 챙겨 먹기
- 내가 좋아하는 아침식사 리스트 만들어보기
- 매일 아침식사 기록하기

스스로 실천해요!

- 내가 실천할 수 있는 챌린지 2개 이상 선택하기:
- 일주일 동안 챌린지 도전하기:

챌린지 번호	월	화	수	목	금	토	일



충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명로 267-4
Tel 043-710-4000 Web www.schoolkeepa.or.kr

내 몸이 좋아하는 BEST 식습관

아침식사는 매일!



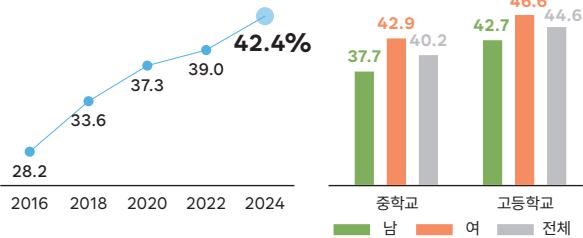
Breakfast Every Day



우리나라 청소년의 아침식사 결식률

10명 중 4명 이상이 아침식사를 하지 않아요

- 주 5일 이상 아침식사를 하지 않는 청소년 **42.4%** (2024년 기준, 중·고등학생)
- 2016년 **28.2%**에서 2024년 **42.4%**로 매년 지속적으로 증가 추세
- **고등학교 여학생**의 아침식사 결식률이 **46.6%**로 가장 높음

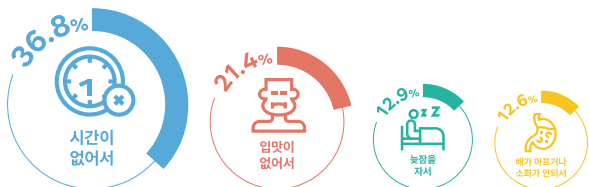


자료: 제 20차 청소년건강행태조사 통계(2024, 교육부·질병관리청)

! 잠깐! 나의 아침식사 습관 확인하기

- 지난 1주일 동안 아침식사를 몇 번이나 했나요?
- 아침식사를 했다면, 주로 무엇을 먹었나요?
- 아침식사를 하지 않았다면, 그 이유는 무엇이었나요?

우리나라 청소년의 아침결식 이유



자료: 제 18차 청소년건강행태조사 통계 (2022, 교육부·질병관리청)

청소년기 아침식사 왜 중요할까?

두뇌 활성화



- 뇌는 포도당을 에너지원으로 활용
- 두뇌 활동을 위해 포도당 공급 필요

에너지 충전



- 아침식사 전까지 우리 몸은 약 10시간 정도 공복 상태
- 오전 활동을 위해 에너지 보충 필요

과식·폭식 방지



- 불필요한 간식 섭취, 과식, 폭식을 방지하여 하루 식사의 균형 유지

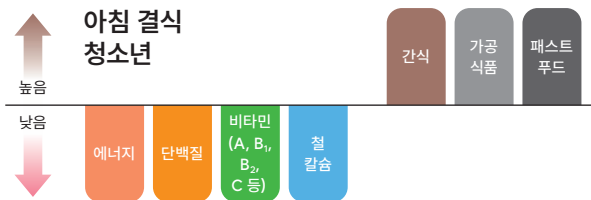
성장 및 건강 유지



- 성장에 필요한 단백질, 비타민, 무기질 등 영양소 제공
- 성인기 질병 예방

아침식사를 하지 않으면?

- 에너지 부족, 무기력 및 만성피로
- 영양결핍 위험 증가로 성장 지연
- 과체중 및 비만 증가
- 집중력, 기억력, 사고력 저하로 학습수행능력 저하
- 성인기 질병 위험 증가



자료: 우리나라 청소년 1,235명 대상 연구(2013, 배운정) 우리나라 청소년 1,281명 대상 연구(2019, 김현숙 등)

아침식사를 하는 청소년은 무엇이 다를까?

1 건강 체중을 유지해요

- 아침식사를 꼬박꼬박 챙겨 먹는 것만으로도 과체중과 비만 예방

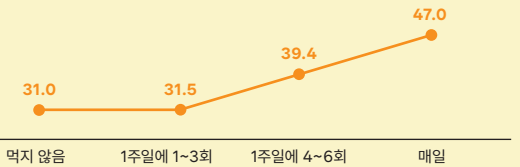
아침식사 결식 어린이·청소년 과체중 또는 비만 위험 **1.6배** ↑

자료: 2~20세 324,244명 대상 메타분석 연구(2023, Wang K 등)

2 집중력과 기억력이 좋아요

- 아침식사는 두뇌 활동을 원활하게 해주고 집중력, 기억력, 사고력 향상
- 매일 아침식사를 챙겨 먹는 학생은 학업 능력 향상

아침식사 횟수에 따른 학업성취도 '상' 비율 (%)

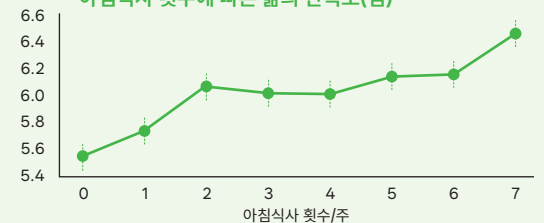


자료: 우리나라 청소년 64,991명 대상 연구(2019, 엄도현 등)

3 스트레스 대처 능력이 높아요

- 아침식사를 하는 학생은 정신적 스트레스에 대한 대처 능력 및 삶의 만족도가 높음

아침식사 횟수에 따른 삶의 만족도(점)



자료: 전세계 42개국 10~17살 학생 155,451명 대상 연구(2024, López-Gil JF 등)