

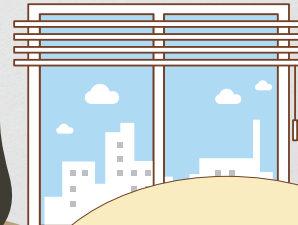
내 몸이 좋아하는 BEST 식습관



# 아침식사는 매일!

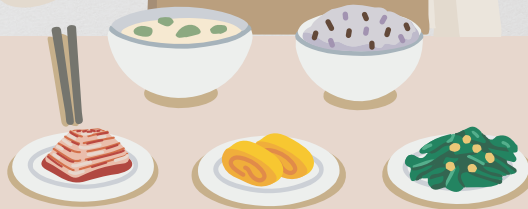


Breakfast Every Day



아침식사를 하면  
좋은 점은?

어떻게  
먹으면 될까?



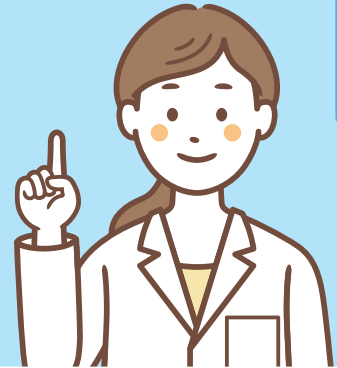
교육부 | 17개 시·도교육청



한국교육환경보호원  
Korea Educational Environments Protection Agency

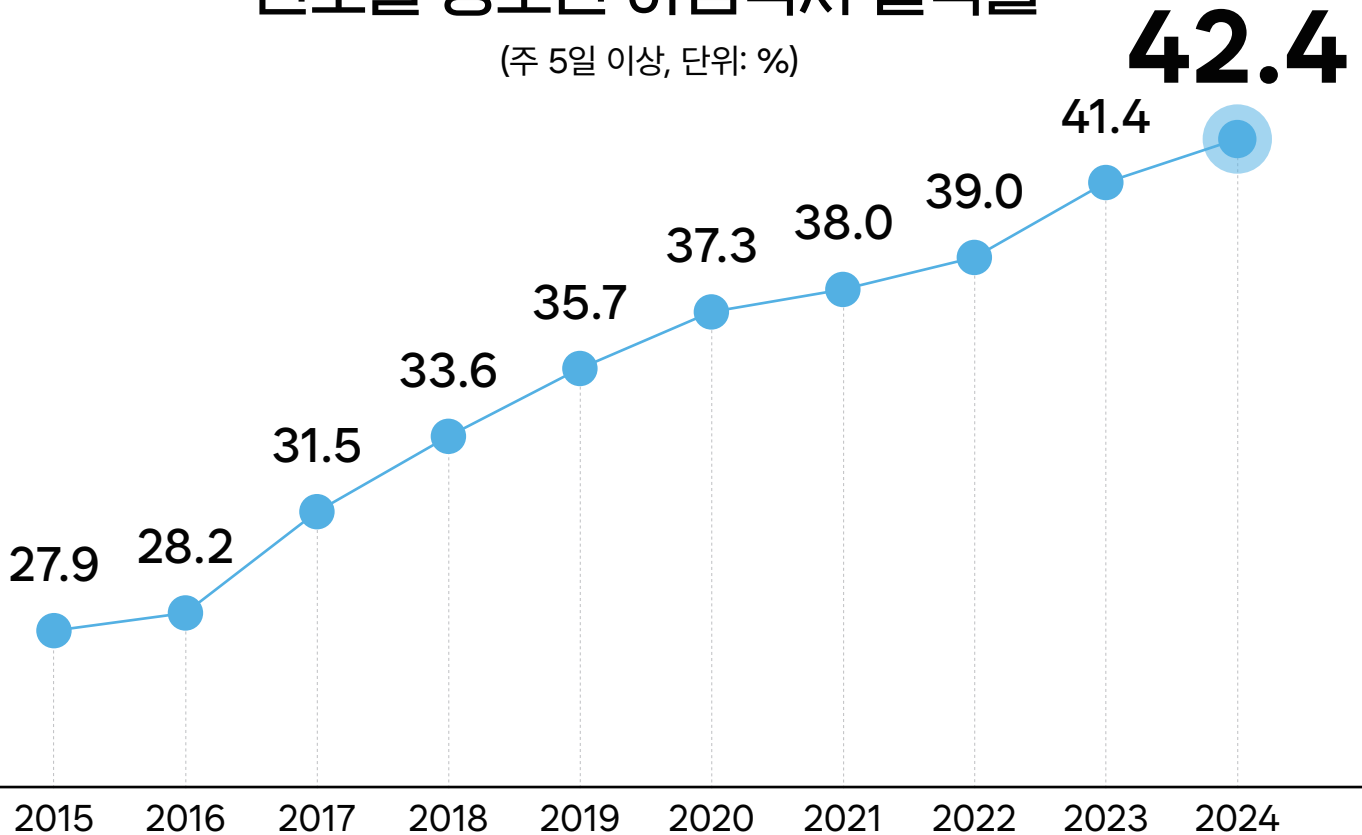
# 청소년 10명 중 4명 이상이 아침식사를 하지 않아요.

고등학교 여학생의 아침식사 결식률이 46.6%로  
가장 높습니다.



## 연도별 청소년 아침식사 결식률

(주 5일 이상, 단위: %)



자료: 제20차 청소년건강행태조사 통계(2024, 교육부·질병관리청)



교육부 | 17개 시도교육청



한국교육환경보호원  
Korea Educational Environments Protection Agency

# 청소년기 아침식사 왜 중요할까?



아침식사는 청소년기에 특히 중요합니다.



## 두뇌 활성화

- 두뇌 활동을 위해 에너지원인 포도당 공급
- 아침식사 결식은 집중력, 기억력, 사고력 저하의 원인



## 에너지 충전

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



## 성장 및 건강 유지

- 성장에 필요한 단백질, 비타민, 무기질 등 주요 영양소 공급
- 건강 체중 유지 및 성인기 질병 위험 감소



## 불필요한 간식, 과식·폭식 방지

- 하루 식사의 균형 유지
- 아침식사 결식은 과식, 폭식으로 과체중과 비만의 원인

# 아침식사를 하는 청소년은 무엇이 다를까?



아침식사를 하는 청소년은 뭐가 달라도 다르다!

## 01 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)



# 아침식사를 하는 청소년은 무엇이 다를까?

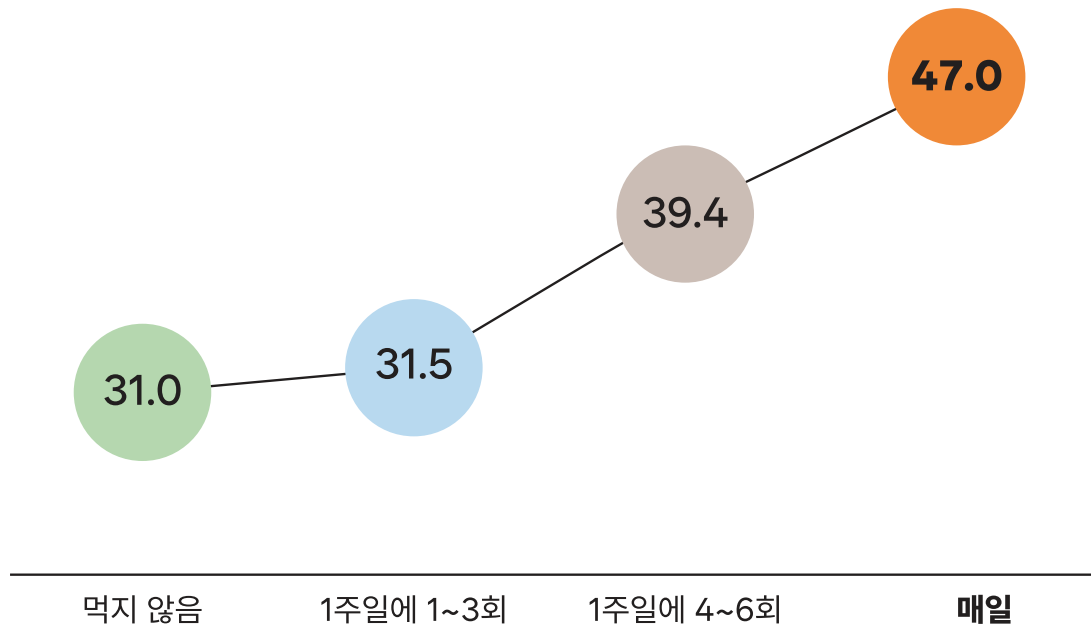


아침식사를 하는 청소년은 뭐가 달라도 다르다!

## 02

### 집중력과 기억력이 좋아요!

#### 아침식사 횟수에 따른 학업성취도 '상' 비율(%)



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



# 아침식사를 하는 청소년은 무엇이 다를까?



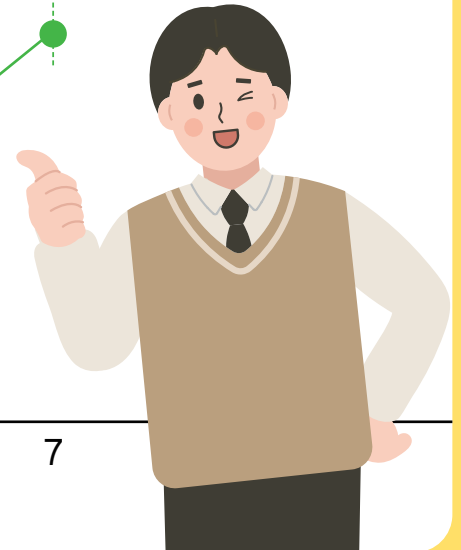
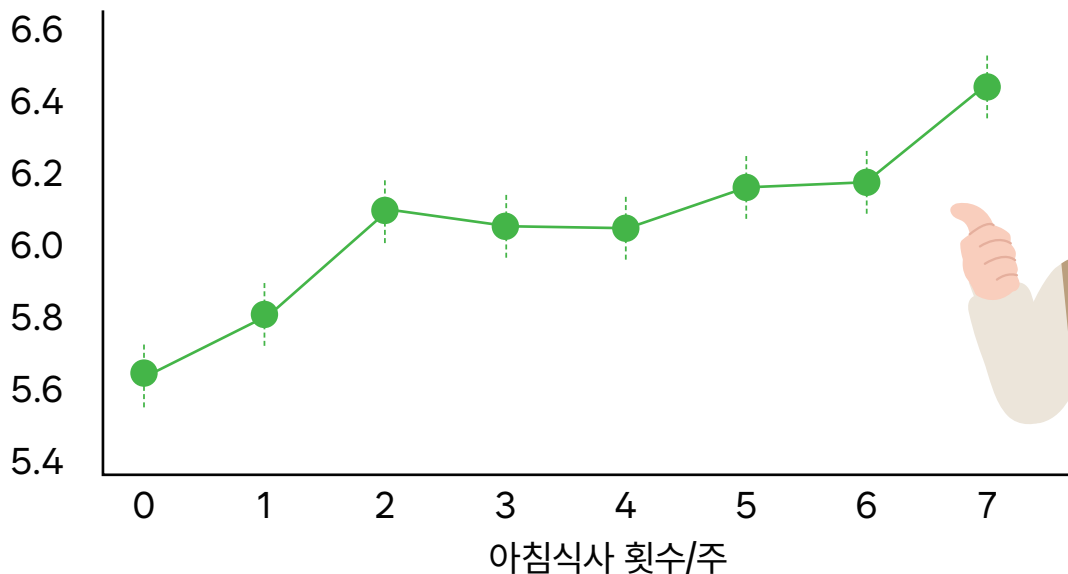
아침식사를 하는 청소년은 뭐가 달라도 다르다!

## 03

### 스트레스 대처 능력이 높아요!

#### 삶의 만족도 UP!

아침식사 횟수에 따른 삶의 만족도(점)



자료: 42개국 청소년 155,451명 대상 연구(2024, López-Gil JF 등)



# 스마트한 아침식사 간단하고 건강하게!

06



간단하게 먹어도 좋아요!

1

아침식사로 하루 필요 에너지의 **약 25%** 채우기

2

**탄수화물**을 기본으로 단백질, 비타민, 무기질을 보충할 수 있는 **우유 및 유제품, 달걀, 채소·과일** 등 더하기

3

탄수화물 식품은 **식이섬유가 많고 천천히 소화되는 복합 탄수화물** 식품으로!

4

입맛이 없으면 죽, 누룽지처럼 부드럽고 **소화가 잘 되는** 음식으로!

# 스마트한 아침식사 간단하고 건강하게!

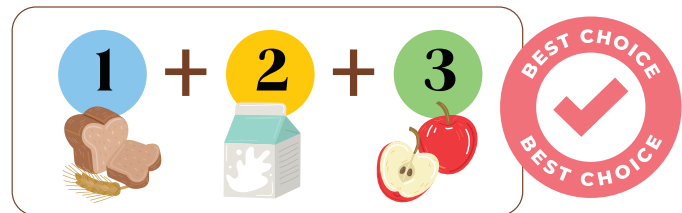
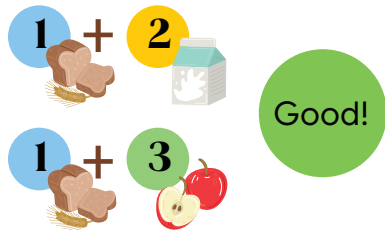


적어도 두 가지 이상의 식품을 먹어요!

- 1** 포도당을 보충할  
건강한 탄수화물 식품  
잡곡밥, 누룽지, 감자, 고구마,  
미숫가루, 통밀빵,オート밀 등
- 2** 단백질을 보충할  
건강한 단백질 식품  
두부, 달걀, 우유, 두유,  
요구르트, 견과류 등
- 3** 비타민, 무기질,  
식이섬유를 보충할 채소·과일  
사과, 바나나, 양배추, 양상추,  
토마토 등



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



# 아침식사 이것이 궁금해요!



## Q 아침식사로 달콤한 도넛은 어떨까요?

A 공복에 당 함량이 높은 도넛을 먹으면 혈당이 급격히 상승한 후 다시 빠르게 떨어지면서 피로감과 배고픔을 쉽게 느낄 수 있어요.

A 도넛보다는 잡곡밥, 통밀빵, 고구마, 감자 같은 복합 탄수화물 식품이 좋아요.

A 꼭 먹고 싶다면 양을 줄이고, 저지방우유, 바나나, 플레인 요거트, 견과류 등을 함께 먹는 것이 좋아요.



## Q 아침식사로 우유 한 잔은 어떨까요?

A 공복에 우유만 마시면 일시적으로 위산 분비를 촉진하여 속이 쓰릴 수도 있어요

A 달지 않은 시리얼, 떡, 미숫가루, 토스트와 함께 먹어요.



# 도전!

## 아침식사는 매일! 챌린지

내가 실천할 수 있는 챌린지를  
선택하고 도전해 봐요!



1

10분 일찍 자고 10분 일찍 일어나기

2

아침에 가벼운 스트레칭 하기

3

아침식사로 두 가지 이상 식품 챙겨 먹기

4

내가 좋아하는 아침식사 리스트 만들어보기

5

매일 아침식사 기록하기