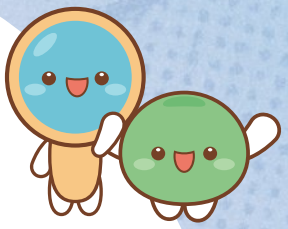


내 몸이 좋아하는 BEST 식습관 함께 실천해요!

교육부 | 17개 시·도교육청

한국교육환경보호원

내 몸이 좋아하는 BEST 식습관 실천하기

아침식사는 매일! **B**reakfast Every Day

채소·과일은 즐겁게 **E**njoy Vegetables and Fruits

패스트푸드는 멀리! **S**kip Fast Food

단맛음료는 적게! **T**ake Less Sugary Drinks

교육부 | 17개 시·도교육청 한국교육환경보호원

아침식사를 하는 학생은 무엇이 다를까요?

01 건강 체중을 유지해요!

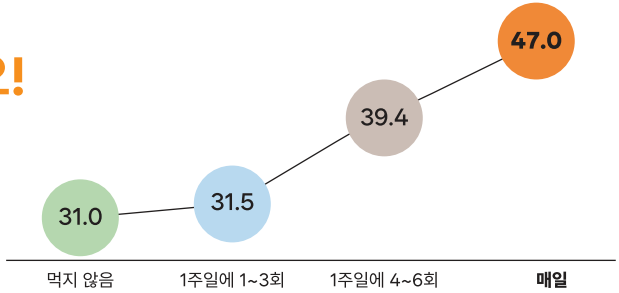
아침식사를 꼬박꼬박
챙겨 먹는 것만으로도
과체중과 비만 예방

아침식사 결식
어린이·청소년
과체중 또는 비만 위험

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

02 집중력과 기억력이 좋아요!

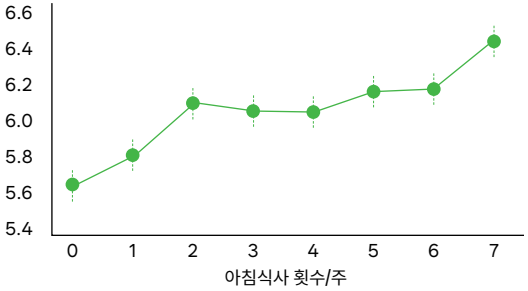
아침식사 횟수에 따른
학업성취도 '상' 비율(%)



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

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)

아침식사! 건강하고 스마트하게 먹는 법

적어도 두 가지 이상의 식품을 먹어요!

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

1 포도당을 보충할 건강한 탄수화물 식품

잡곡밥, 누룽지, 감자, 고구마, 미숫가루, 통밀빵, 오트밀 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

1 + 2

1 + 3

Good!

1 + 2 + 3

BEST CHOICE

채소·과일을 충분히 먹는 학생은 무엇이 다를까요?

01 바람직한 성장을 해요!

채소·과일은 **키 크는 비밀 열쇠**

채소·과일에 풍부한 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 B_6, 비타민 B_{12}, 철분의 섭취량이 증가할수록 키가 큼

02 건강 체중을 유지해요!

채소·과일 먹기는 **체중관리의 기본**

채소·과일은 비만 예방에도 도움

채소·과일 섭취 부족 청소년 비만 위험 **3.2배**

자료: 외국 청소년 225명 대상 연구(2018, Aprilia N 등)

03 속이 편하고 쾌변할 수 있어요!

채소·과일은 **변비 예방**의 든든한 동반자

주 3회 이상 채소를 섭취하지 않은 청소년 변비 발생 위험 **1.4배**

자료: 우리나라 청소년 1,882명 대상 연구(2005, Yoon Y 등)

04 스트레스가 적고 행복해요!

채소·과일, **스트레스 Down, 행복 Up**

채소·과일을 하루 5회 이상 섭취한 청소년 Well-being 점수 **3.7배**

자료: 외국 청소년 7,570명 대상 연구(2021, Hayhoe R 등)

채소·과일! 건강하고 스마트하게 먹는 법

채소 매끼 주먹 크기

한 끼에
두 가지 이상!

과일 매일 주먹 크기

자료: 과일·채소 섭취 확대 홍보 자료(2024, 보건복지부·한국영양학회)

성장기에 패스트푸드를 많이 먹으면 어떻게 될까요?

01 식사의 질이 안 좋아져요!

패스트푸드 섭취를 줄이면
균형잡힌 식사 UP!

패스트푸드 주 2회 이상 섭취 청소년 낮은 식사의 질 위험 **4.6배**

자료: 외국 청소년 3,525명 대상 연구(2020, Benetou V 등)

02 과체중 및 비만, 대사증후군 위험이 높아져요!

패스트푸드 섭취를 줄이면
건강 체중을 유지하고
대사증후군 위험을 낮출 수 있어요!

15년 후

패스트푸드 주 2회 이상 섭취한 성인 추가적인 체중 증가 **4.5kg**

자료: 외국 성인 3,031명 대상 연구(2005, Pereira MA 등)

03 마음 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있어요!

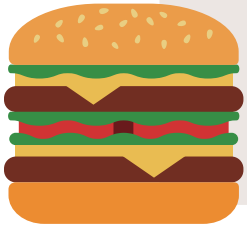
패스트푸드 섭취 줄이기는
건강하고 행복한 마음을 위한 작은 실천

패스트푸드 자주 섭취한 청소년 우울증 위험 **1.7배**

자료: 외국 청소년 33,523명 대상 연구(2023, Sahrill N 등)

패스트푸드! 보다 현명한 선택은?

에너지, 포화지방, 나트륨 함량이 낮은 메뉴 선택



영양성분 표시

더블치즈버거(예시)

	열량	당	단백질	포화지방	나트륨
함량	479kcal	8g	27g	12g	896mg
영양소기준치		8%	49%	78%	45%

베스트 플랜 B를 선택

- 채소가 많이 들어간 햄버거로!
- 더블 패티는 No, 패티는 1장만!
- 사이즈는 작은 것으로!
- 프렌치프라이는 SKIP!

- 채소가 토핑된 피자로!
- 통밀 도우 피자로!
- 토핑·소스는 SKIP!

- 튀긴 것보다 구운 치킨으로!
- 양념 대신 후라이드로!
- 소스·시즈닝은 SKIP!

성장기에 단맛음료를 많이 마시면 어떻게 될까요?

01 과체중 및 비만의 원인이 되어요!

단맛음료를 줄이는 것만으로도
체중 증가 예방!

매일 단맛음료 120mL 이상 섭취 아동·청소년 비만 위험 **2.1배**

자료: 외국 아동·청소년 2,032명 대상 연구(2018, He B 등)

02 뱃살이 늘어요!

단맛음료의 주요 성분인 과당은
과다 섭취 시 **복부비만 유발**

03 마음 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있어요!

단맛음료 섭취를 줄이면
건강하고 행복한 마음으로 한 단계 UP!

단맛음료 매일 마시는 청소년 우울 증상 위험 **2.3배**

자료: 외국 아동·청소년 1,311명 대상 연구(2022, Liu J 등)

단맛음료! 보다 현명한 선택은?

시럽이나 토핑은 줄이고, 작은 사이즈 음료를 선택해요!

시럽이나 토핑을 추가하면, 에너지와 당류 함량이 크게 증가해요!

내 몸이 좋아하는
BEST 식습관

교육부 | 17개 시·도교육청 한국교육환경보호원