

1. 올바른 식생활의 실천 정도 알아보기

아래의 식생활 평가지를 이용하여 나의 식생활을 평가해보고 문제점을 알아보십시오.

항목	항상 지킨다.	가끔 지킨다.	거의 지키지 않는다.
<p><균형과 다양성></p> <p>1. 매끼 다양한 식품군(곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류 등)을 먹는다.</p> <p>2. 우유를 매일 2컵이상 마신다.</p> <p>3. 과일을 매일 먹는다.</p> <p>4. 탄산음료나 고카페인 음료보다는 물을 마신다.</p>			
<p><식습관·식생동></p> <p>5. 과식이나 폭식을 하지 않는다.</p> <p>6. 간식이나 식사로 가공식품 및 패스트푸드를 자주 먹지 않는다.</p> <p>7. 몸에 좋은 간식(과일, 유제품 등)을 먹는다.</p> <p>8. 단 음식(설탕, 케익 등)을 많이 먹지 않는다.</p> <p>9. TV시청이나 인터넷 사용을 하면서 먹지 않는다.</p> <p>10. 음주를 하지 않는다.</p>			
<p><규칙과 실천></p> <p>11. 아침식사를 거르지 않는다.</p> <p>12. 식사는 정해진 시간에 규칙적으로 한다.</p> <p>13. 꼭꼭 씹어서 천천히 식사한다.</p> <p>14. 짜게 먹지 않는다.</p> <p>15. 활동을 많이 한다(운동, 층계 오르기, 가까운 거리 걷기 등).</p> <p>16. 음식을 먹기 전에 손을 씻는다.</p> <p>17. 식품을 선택할 때 영양표시를 확인한다.</p>			
총계			

1. '항상 지킨다'에 표시가 몇 개 인가요? 총 17개 중 ()개
2. '거의 지키지 않는다'에 표시가 몇 개 인가요? 총 17개 중 ()개
3. '거의 지키지 않는다'에 해당하는 내용을 교정하기 위한 방법을 생각해봅시다.
4. 실제 생활 속에서 올바른 식생활을 위해 구체적인 실천방법을 생각해 봅시다.

1. 현재 체중 및 비만도 측정

1) 현재 나의 모습을 살펴봅시다.

- 나의 키 : cm
- 나의 몸무게 : kg
- 나의 표준체중 : kg
- 나의 비만도 판정 :

★ 표준체중 구하는 법 ★

┌ 남자의 경우 : 표준체중(kg) = $\frac{\text{키(m)}^2}{1} \times 22$

└ 여자의 경우 : 표준체중(kg) = $\frac{\text{키(m)}^2}{1} \times 21$

(예시) 키가 170cm인 남자의 표준체중은 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

2) 비만도 측정하기

- 체질량지수(BMI): 체질량 지수(Body Mass Index)는 자신의 몸무게(kg)를 키(m)의 제곱으로 나눈 값으로 계산하며, 성인의 비만을 판정하는 데 가장 널리 사용되는 지표입니다.

$$\text{BMI} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)}^2}$$

저체중	정상	과체중	비만	고도비만
	18.5	23	25	30

2. 하루에 얼마나 먹어야 할까요?

한국영양학회에서 제시한 한국인 영양섭취 기준에 의하면 청소년의 권장 섭취 열량은 다음과 같습니다.

성별	남	여
15~18세	2700kcal(171.4cm, 62.1kg 기준)	2000kcal(160.0cm, 53.4kg 기준)

하루에 섭취하여야 할 음식의 총열량은 각자의 표준체중과 활동 정도에 따라 다릅니다. 예를 들면 운동선수나 심한 노동일을 하는 경우, 하루 종일 의자에 앉아 사무를 보는 경우보다 더 많은 열량을 섭취하여야 하는 것은 당연합니다. 하루 총열량을 계산하는 방법은 다음과 같습니다.

육체활동이 거의 없는 경우 표준체중 × 25~30 (칼로리/일)	보통의 활동을 하는 경우 표준체중 × 30~35 (칼로리/일)	심한 육체활동을 하는 경우 표준체중 × 35~40 (칼로리/일)
--	---------------------------------------	--

(예시) 표준체중이 60kg인 남자가 보통 활동을 한다면?

→ 하루 총열량은 $60 \times 30 = 1800 \text{ kcal}$

각자의 연령, 평소 식습관 및 실제 섭취량, 활동량에 따라 총열량을 산정하는데 고려해야 할 사항들이 많으므로 정확한 총열량을 알아보기 위해서는 영양사와 상담하는 것이 권장됩니다.

3. 식사 평가

나의 식판 채우기

어제 먹은 식사를 간단히 평가해 봅시다.

- 아침, 점심, 저녁 식사와 간식으로 먹은 음식을 식판에 표현해 보도록 합니다.
- 식사에서는 밥, 국, 어육류 반찬(공류 포함), 채소 반찬, 김치를 먹은 경우 각각의 칸에 동그라미 표시를 합니다.
- 간식의 경우는 우유 및 유제품, 과일 칸에 동그라미 표시를 합니다.
- 식판의 결과를 보고 잘한 점과 잘못된 점을 이야기해 봅시다.

식판을 채워 주세요

	<p style="text-align: center;">우유 및 유제품 과일류</p>

평가

- 매끼 식품군을 골고루 먹었나요? (예 / 아니오)
'아니오'인 경우, 어느 식품군이 부족한가요?
밥 / 국 / 어육류반찬 / 채소반찬 / 김치 / 유제품 / 과일
- 음식을 적당량 먹었나요? (예 / 아니오)
- 아침 결식을 하였나요? (예 / 아니오)

· 개선할 점 : _____

4. 식사구성안

식사구성안은 청소년의 영양섭취기준을 만족시키기 위하여 여섯 가지 식품군, 식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량, 식품군별 1일 권장 섭취 횟수 등을 정하고 이에 따라 권장 식사패턴을 제시한 것입니다.

1) 여섯 가지 식품군과 식품구성자전거



여섯가지 식품군에는 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류, 유지·당류가 해당됩니다. 매일 여섯 가지 식품군이 골고루 포함된 식사를 합니다. 같은 식품군에 속하는 식품이라도 각각 들어 있는 영양소의 종류와 양이 다르므로 다양한 식품을 선택하는 것이 바람직 합니다.

식품구성자전거는 다양한 식품섭취를 통한 균형잡힌 식사, 수분 섭취의 중요성, 그리고 적당한 운동의 실천을 강조합니다. 식품구성자전거 바퀴의 면적은 여섯가지 식품군의 적절한 섭취 비율을 나타낸 것입니다. 자전거 안의 식품은 각 식품군의 대표식품입니다.

2) 1인 1회 분량 및 1일 권장 횟수

1인 1회 분량이란 우리나라 사람이 보통 한 번에 먹는 식품의 양을 말합니다. 식품군별 1일 권장 섭취 횟수는 1회 분량을 연령과 성별에 따라 하루에 섭취해야 할 식품군별 횟수를 말합니다.






식품군	식품군	남자2,600kcal	여자2,000kcal
		12-18세	12-18세
곡류	 밥 1공기 (210g) 백미 (90g) 국수 1대접 (건면 100g) 냉면국수 1대접 (건면 100g) 떡볶음 떡 1인분 (100g) 식빵 2쪽 (100g)	4	3
고기·생선·달걀·콩류	 육류 1접시 (생 60g) 달걀 1조각 (생 60g) 생선 1토막 (생 60g) 콩 (20g) 두부 2조각 (60g) 달걀 1개 (60g)	6	4
채소류	 콩나물 1접시 (생 70g) 시금치나물 1접시 (생 70g) 배추김치 1접시 (생 40g) 오이소박이 1접시 (생 60g) 버섯 1접시 (생 30g) 물마erie 1접시 (생 30g)	7	7
과일류	 사과(중) 1/2개 (100g) 귤(중) 1개 (100g) 참외(중) 1/2개 (200g) 모도 1/3송이 (100g) 수박 1쪽 (200g) 오렌지주스 1/2컵 (100ml)	2	2
우유·유제품류	 우유 1컵 (200ml) 치즈 1장 (20g) 초상요구르트 1/2컵 (100g) 백상요구르트 2/4컵 (150g) 마이스크림 1/2컵 (100g)	2	2
유지·당류	 식용유 1작은술 (5g) 버터 1작은술 (5g) 마요네즈 1작은술 (5g) 설탕 1큰술 (10g) 꿀 1큰술 (60g)	6	4

자료 : 보건복지부, 2010

예를 들면 곡류군에 해당하는 '1인 1회 분량'은 밥 1공기, 국수 1대접, 식빵 2쪽입니다. 남자 청소년의 경우 곡류의 '1일 권장 섭취 횟수'가 4회이므로 아침, 점심과 저녁식사에 밥 1공기씩을 먹고, 간식으로 식빵 2쪽을 먹으면 1일 권장 횟수가 모두 충족되는 것입니다. 이런 방법을 다른 식품군에도 적용하여 각 식품군의 '1일 권장 섭취 횟수'를 전부 섭취하면 적절한 열량과 영양소 섭취가 이루어집니다.

3) 1일 식사 패턴 알아보기.

다음으로 하루 2,000kcal가 필요한 여고생의 실제 식사 패턴의 예를 살펴봅시다. 각 식품군의 '1일 권장 섭취 횟수'를 끼니별로 배분합니다.

1일 권장 섭취 횟수	밥 (곡류)	어육류반찬 (고기·생선·달걀·콩류)	채소반찬 (채소류)	우유·유제품류	과일류
		3	4	7	2
					



- 유지·당류의 섭취 횟수(4회)는 조리할 때 사용되는 양으로 충분함.
- 국에서 채소류의 섭취 횟수 1회가 추가됨.
- 우유·유제품류와 과일류는 간식으로 섭취하도록 함.
- 1일 식사 패턴은 개인의 식습관과 음식에 따라 다양하게 응용할 수 있음.

5. 퀴즈를 통해 오늘 배운 내용을 확인해봅시다.

번호	문제	O / X
1	청소년기의 적절한 우유군 '1일 권장 섭취 횟수'는 1회이다.	
2	곡류군에 해당하는 '1인 1회 분량'은 밥 1공기, 국수 1대접, 식빵 2쪽이다.	
3	균형 잡힌 식사를 위해 여섯 가지 식품군을 골고루 먹어야 한다.	
4	청소년기에 자신의 키에 맞는 표준체중보다 체중이 많이 나가는 경우 엄격한 체중 감량을 해야 한다.	
5	콩나물 1접시는 배추김치 1접시로 교환해 먹을 수 있다.	

6. 단원정리

- 1) 자신의 성장에 따른 건강 체중을 알고 유지하도록 합니다.
- 2) 자신의 영양섭취기준에 맞는 1일 식품군의 섭취 횟수를 숙지하고 정확히 섭취하도록 합니다.
- 3) 매일 여섯 가지 식품군인 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류, 유지·당류를 다양하게 섭취하여 균형 잡힌 식사를 하도록 합니다.

답: x, o, o, x, o