

# 5월 영양소식자료(아침식사)

## 아침식사의 의미

- ♥ 저녁식사 이후 다음날 아침까지는 뇌 활동 에너지인 포도당이 소모되므로 아침식사로 포도당을 보충해 주어야만 합니다. 다시 말해 혈중 포도당 농도를 일정하게 유지하기 위해 간에 저장되어 있는 글리코겐이 분해되어 혈액으로 포도당을 공급하지만, 아침이 되면 고갈이 됩니다. 이럴 때 장시간의 금식(fast)을 깨뜨리는 것(break+fast)입니다.

## 아침밥을 왜 꼭 먹어야만 할까요?

1. 잠자는 중에 써버린 열량(300~500kcal)을 보충해 줘요!
  - 아침을 거르면 오전 활동에 필요한 에너지가 부족하여 피로감을 느끼고 식은땀이 나며 어지럼증을 호소합니다.
  - 뇌 활동에너지 부족으로 우리 몸이 움직일 준비가 되어 있지 않아 의욕이 없어집니다.
2. 공부를 잘 할 수 있도록 집중력을 높여줘요!
  - 아침을 거르면 뇌의 유일한 영양소인 포도당이 부족하게 되어 집중력이 떨어져 공부를 잘 할 수가 없고 불안정하고 공격적인 성격형성에 영향을 준다고도 합니다.
  - ※ 수능점수와 아침밥과의 연구에서도 아침밥을 먹은 사람들이 점수가 더 높았다고 하네요.
3. 장의 연동운동을 도와 변비를 예방해 줘요!
  - 아침을 거르면 음식이 장으로 보내지지 않게 되어 연동운동이 일어나지 않아 변비에 걸릴 수 있어요.
4. 비만을 예방해 줘요!
  - 공복(밥을 먹지 않아 위가 비어있는 것)의 시간이 길어질수록 먹은 열량을 지방으로 저장하려고 하는 변화가 생겨서 비만이 될 수 있어요.
  - 아침을 안 먹는 것은 불규칙한 식습관으로 이어져 과식, 야식, 결식 등의 악순환이 되고 장기적인 영양불균형을 됩니다.
  - 군것질이 늘고, 점심과 저녁에 과식하게 되어 비만의 원인이 됩니다.
5. 청소년기 성장을 도와줘요!!
  - 아침을 거르면 부족한 영양분을 근육과 뼈 등의 기관에서 빼내어 쓰게 되어 건강하게 자랄 수 없어요.
6. 불규칙한 식사 습관으로 생기는 소화불량, 위염 등 질병을 막을 수 있습니다.

## 아침식사 이렇게 해요~

- 아침에 10분 일찍 일어나 식사할 시간을 갖습니다.
- 체조 등 간단한 움직임으로 입맛을 돋우어 줍니다.
- 밥과 반찬 외에 죽 등 위에 부담을 덜 주는 음식으로 먹어도 됩니다.
- 빵과 우유, 시리얼과 우유를 먹습니다.
- 우유나 떠먹는 요구르트에 과일을 넣어 먹습니다.



## 밥을 싫어하는 학생을 위한 즐거운 밥상

- 좋아하는 맛을 살려주세요.(짜장맛, 카레맛 등등 활용)
- 싫어하는 채소는 아주 작게 잘라주세요.
- 좋아하는 반찬을 준비해 주세요.
- 적은 양부터 또는 좋아하는 음식과 격일로 바꾸어 먹여 보세요.