

① 식생활 평가와 청소년 식생활 지침

청소년 식생활, 이렇게 하자





영양교육 진행과정

1회	월	일	식생활 평가와 청소년 식생활 지침	식생활 평가 식생활 지침
2회	월	일	무엇을 얼마나 먹을까 ?	영양소 영양섭취기준 식단 구성하기
3회	월	일	청소년 영양 문제와 해결 방법	결식 간식 빈혈 아침식사 약속하기
4회	월	일	청소년 비만과 체중조절	청소년의 비만실태 비만진단 올바른 체중조절 식사장애



식생활 평가

소 생 활 평 가

문 항	1주일을 기준으로 선택		
	0-2일	3-5일	6-7일
1. 규칙적인 시간에 세 끼 식사를 한다.	☐	☐	☐
2. 식사량은 언제나 적당히 한다.	☐	☐	☐
3. 1일 2끼 이상 고기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나라도 먹는다.	☐	☐	☐
4. 녹색채소(당근, 시금치)를 먹는다.	☐	☐	☐
5. 식물성 기름이 첨가된 음식을 먹는다.	☐	☐	☐
6. 우유나 유제품을 먹는다.	☐	☐	☐
7. 과일이나 과일주스를 먹는다.	☐	☐	☐
8. 즐거운 마음으로 여유 있게 식사를 한다.	☐	☐	☐
9. 매끼 골고루 식사를 하며 편식하지 않는다.	☐	☐	☐
10. 아침식사는 반드시 한다.	☐	☐	☐
문 항	예	가 끄	아니오
11. 매일 가공식품(라면, 과자 등)으로 먹는다.	☐	☐	☐
12. 매일 한 끼 이상 외식을 한다.	☐	☐	☐
13. 매일 동물성 식품이나 콜레스테롤이 많은 음식을 먹는다.	☐	☐	☐
14. 매일 짠 음식(젓갈, 장아찌 등)으로 먹는다.	☐	☐	☐
15. 매일 단 음식(설탕, 초콜릿, 사탕 등)으로 먹는다.	☐	☐	☐
16. 매일 맵고 자극적인 음식을 즐겨 먹는다.	☐	☐	☐
17. 패스트푸드(햄버거, 피자 등)으로 즐겨 먹는다.	☐	☐	☐
18. 매일 카페인인 든 음료(커피, 차류)를 3회 이상 마신다.	☐	☐	☐
19. 저녁 식사 후 자기 전에 간식을 먹는다.	☐	☐	☐
20. 규칙적으로 운동(주 3회, 20분 이상)을 하지 않는다.	☐	☐	☐
총 점 100점	X 1점	X 3점	X 5점



평가 결과



0 - 59점		식생활을 고치세요. 나쁜 습관으로 질병이 생길 수 있습니다. 식생활 지침을 잘 기억하고 실천하세요.
60 - 79점		식생활이 보통입니다. 본인에게 해당되는 나쁜 습관은 고치도록 노력하세요. 식생활 지침을 좀 더 실천해 봅시다.
80 - 100점		식생활이 대체로 좋아요. 식생활 지침을 계속 지켜 갑시다.



청소년의 식생활 지침



채소, 과일,
우유제품을
매일 먹자



튀긴 음식과
패스트푸드를
적게 먹자



건강 체중을
바로 알고
알맞게 먹자



음료로는
물을 마시자



아침을 꼭
먹자



위생적인 음식을
선택하자



밥을 주식으로
하는 우리
식생활을 즐기자



채소, 과일, 우유제품을 매일 먹자

1. 다양한 채소와 과일을 먹습니다.

비타민, 무기질, 섬유소가 풍부한
여러 색의 채소와 과일을 먹습니다.



이렇게 먹어요

- 아침에 과일 한 조각 먹기
- 우유에 바나나 한 개
- 시리얼과 과일
- 샐러드
- 채소 주스, 과일 주스



2. 우유를 매일 두 컵 이상 마십니다.

인이 많은 탄산음료보다 칼슘이 풍부한 우유를
매일 두 컵 이상 마십니다.



이렇게 먹어요

- 간식과 함께 우유 한 잔
- 시리얼과 우유 한 잔
- 떠먹는 요구르트와 과일





튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹자

튀긴 음식과 패스트푸드에는 지방이 많이 들어 있어요.
지방을 많이 먹으면 비만해지기 쉬워요.

	남자	여자	평균
비만율(%)	22.3	10.7	17

자료: 인제의대 백병원 비만센터(2004)

줄여야지~



1. 스낵류와 튀긴 음식을 적게 먹습니다.

2. 햄버거, 피자 등 패스트푸드를 적게 먹습니다.



청소년이 즐기는 간식, 이렇게 바꿔 봅시다

떡볶이

닭튀김, 채소튀김

햄버거, 도넛

자장면, 군만두

김밥

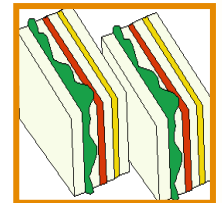
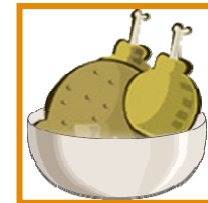
→ 계란, 방울 토마토, 우유

→ 삼계탕, 닭도리탕

→ 햄버거는 작은 사이즈로
치즈채소 샌드위치

→ 냉면, 메밀국수

→ 우유 같이 먹기





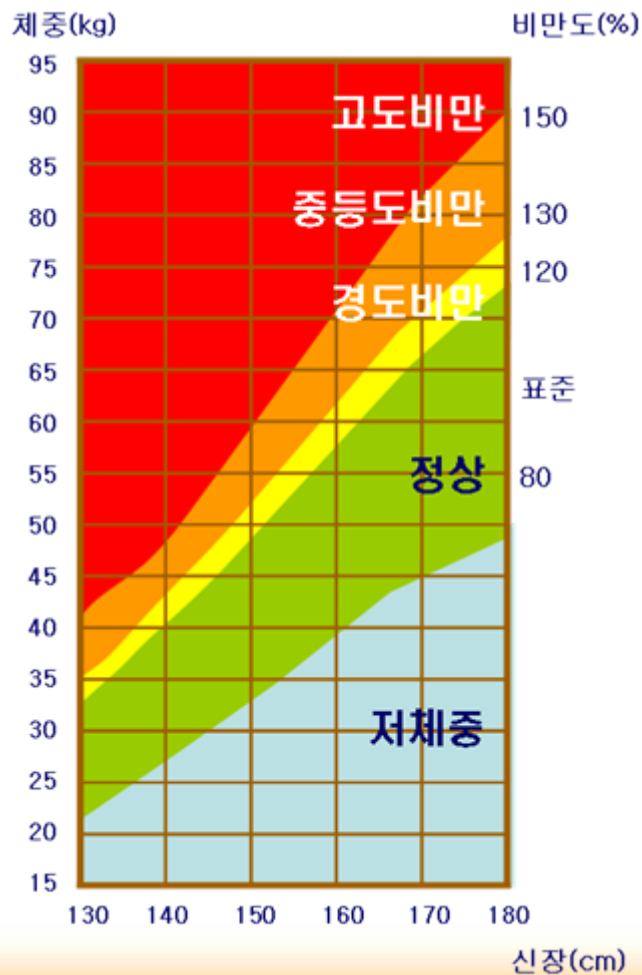
건강체중을 바로 알고 알맞게 먹자

1. 내 키에 맞는 체중을 압니다.

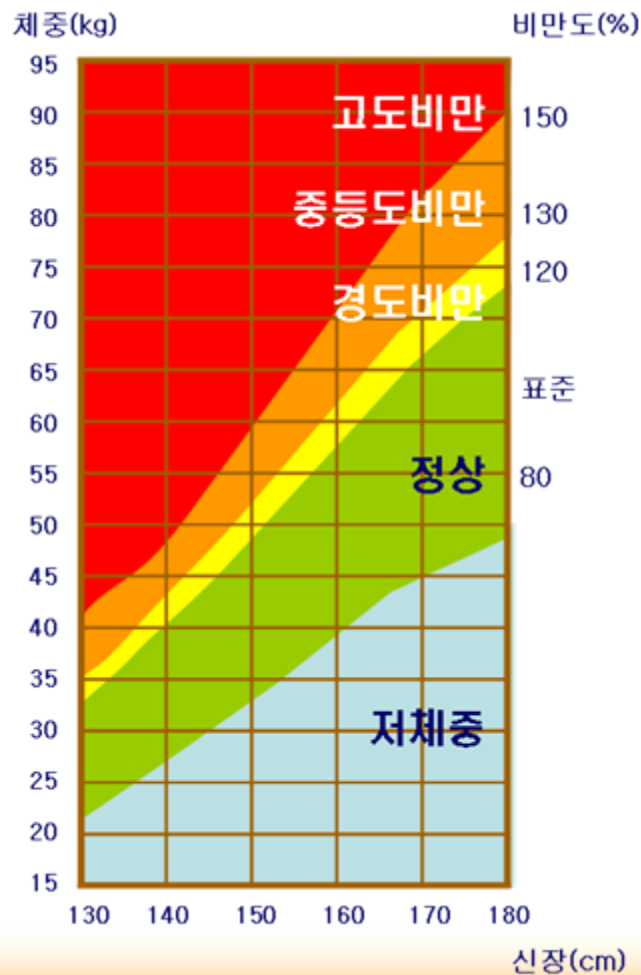
연령(세)	성별	신장(cm)	체중(kg)	연령(세)	성별	신장(cm)	체중(kg)
12	남자	149.3	42.8	16	남자	171.1	61.2
	여자	150.9	43.1		여자	160.0	54.4
13	남자	155.3	47.2	17	남자	172.2	63.2
	여자	155.0	47.0		여자	160.4	54.6
14	남자	162.7	53.9	18	남자	172.5	63.8
	여자	157.8	50.7		여자	160.1	54.7
15	남자	167.8	58.5	19	남자	173.2	66.0
	여자	159.0	52.5		여자	160.4	55.7



여 자



남 자



2. 활동량을 늘리고 매일 운동합니다.
3. 무리한 다이어트를 하지 않습니다.

$$\text{비만도} = \frac{\text{실측체중}}{\text{신장별 표준체중}} \times 100\%$$



비만의 판정

- 저체중 : 80% 미만
- 정상 : 80-119%
- 경도 비만 : 120-129%
- 중등도 비만 : 130-149%
- 고도 비만 : 150% 이상



어린이나 청소년 비만은 성인비만으로 이어질 가능성이 크고, 성인병도 유발할 수 있습니다.

무리한 다이어트는 식사장애를 일으킬 수 있어요.
체중조절은 올바른 방법으로 해요.



올바른 체중조절

- 일주일에 0.5kg의 체중 감소가 적당해요.
- 하루 300~500kcal 정도 줄여서 먹어요.
- 활동량을 늘려요.

300 kcal 해당 음식



밥 한 공기



식빵 2조각



만두 1인분(10개)



컵라면(소)



카스테라 1개



음료로는 물을 마시자

1. 물을 자주 마십니다.

청소년 1일 수분 필요량 : 2000 ~ 2700 ml



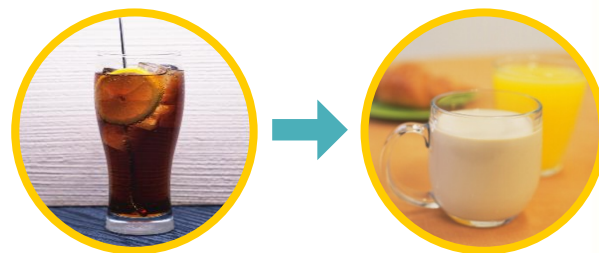
이렇게 마셔요

- 아침에 1컵, 식사 전후 1컵,
- 저녁에 보리차로 1컵, 잠들기 전 1컵



2. 탄산음료를 적게 먹습니다.

인이 많은 탄산음료 대신 우유,
채소 주스, 과일 주스 등으로 바꿔봐요.



3. 술은 절대 마시지 않습니다.

알코올은 1g당 7kcal의 에너지를 내고
다른 영양소는 없어요.

술을 마시면 자제력을 잃고 심장박동이 빨라지며
위액분비 자극, 간 손상 등의 문제가 생겨요.
술 대신 산책, 운동으로 스트레스를 풀어요.





아침을 꼭 먹자

1. 아침을 거르지 않습니다.

아침을 거르면 혈당이 낮아져 무기력, 집중력감소 등이 생겨요.

2. 저녁을 제시간에 먹습니다.

저녁은 제시간에, 야식은 피해요.

3. 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

한끼 건너뛰면 다음 식사 때 폭식하기 쉬워요.

하루 3번 식사하세요.



바람직한 아침식사

- 밥+국+반찬, 죽(소고기죽, 채소죽)
과일+우유, 토스트+우유





위생적인 음식을 선택하자

1. 불량식품을 먹지 않습니다.

불량식품은 비위생적으로 만들어 졌거나 정부기관의 허가를 받지 않은 식품을 말합니다.

길거리에서 파는 튀김, 떡볶이, 순대 등은 가급적 줄이세요.
특히 여름철에 식품 위생에 유의합니다.



2. 가공식품의 영양표시와 유통기한을 확인합니다.



영양표시, 이렇게 읽어요

영양성분		
표시기준분량 100g		총분량 200g
100g당 함량		%영양소기준치
열량	403kcal	
탄수화물	60g	18%
단백질	7g	12%
지방	15g	30%
나트륨	400mg	20%
%영양소기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

이 식품을 100g 먹을 경우

열량 403kcal, 탄수화물 60g,
단백질 7g, 지방 15g, 나트륨
400mg을 섭취합니다.

1일 영양소 기준치를 100으로 볼 때
탄수화물 18%, 단백질 12%, 지방
30%, 나트륨 20%를 섭취해요.

영양표시 읽기를 연습해 봐요



영양 성분표

시리얼 100g 당

탄수화물 g	87 (27%)
지 방 g	0.5 (1%)
단 백 질 g	6 (10%)
열 량 kcal	375
나 트 른 mg	1080 (31%)
비 타 민	
비 타민D mg	3.2 (64%)
비 타민B1 mg	0.8 (80%)
비 타민B2 mg	1.0 (83%)
나이아신 mgNE	10.6 (82%)
비 타민B6 mg	0.9 (60%)
엽 산 mg	156 (62%)
비 타민A mgRE	437 (62%)
비 타민C mg	34 (62%)
비 타민E mgα-TE	6.2 (62%)
무 기 질	
철 분 mg	4.5 (30%)
아 연 mg	4.6 (38%)
칼 슘 mg	0 (0%)

* () 1일 영양소 기준치 %

이 식품 100g 을 먹으면
하루 섭취할 각 영양소 기준치를
100%라 할 때,
탄수화물은 27%,
지방은 1%,
단백질은 10% 섭취할 수 있어요.



제조날짜인지 유통기한을 확인하세요

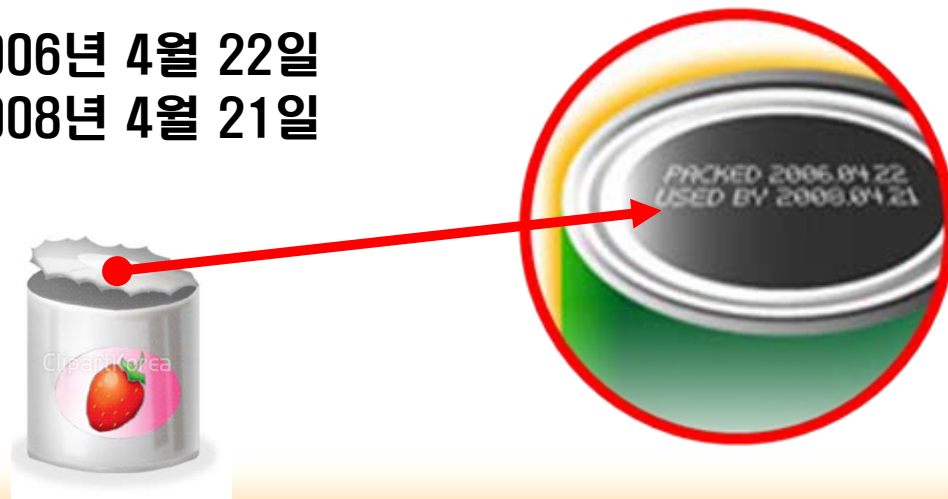
가공식품은 우선 제조날짜인지 유통기한을 확인하세요.

통조림, 수입가공제품의 경우에는 년/월/일 순서가 아닌
일/월/년, 월/일/년으로 표기된 경우가 많으므로 주의하세요.

딸기 통조림

제조일자 = 2006년 4월 22일

유통기한 = 2008년 4월 21일





밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자

하루에 **두 끼 이상**은 다양한 반찬을 곁들인 밥으로 먹습니다.

한식은 양식, 중식보다 **칼로리**도 적게 나가고 **섬유소**도 풍부하여 **비만 예방**에 좋아요.



칼로리 비교

한 식		중 식		양 식	
된장찌개+밥	비빔밥	자장면	볶음밥+자장	돈가스정식	오므라이스
					
440 kcal	485 kcal	660 kcal	720 kcal	870 kcal	520 kcal

자료 : 다이어트와 체형관리(교문사 2004)



식생활 지침 지침이



매일 저녁 식생활 지침 지침이름을 작성해 보세요

_____ 년 ____ 월 ____ 일

식생활 지침	실천 여부	
	예	아니오
채소, 과일, 우유제품을 매일 먹자.		
튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹자.		
건강 체중을 바로 알고 알맞게 먹자.		
음료로는 물을 마시자.		
아침을 꼭 먹자.		
위생적인 음식을 선택하자.		
밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자.		



다음 시간 주제

1. 영양소(종류, 역할, 급원식품)
2. 영양섭취기준
3. 하루 식단 짜기

영양소와 영양섭취기준

1일 식사 구성





영양교육 진행과정

1회	월	일	식생활 평가와 청소년 식생활 지침	식생활 평가 식생활 지침
2회	월	일	무엇을 얼마나 먹을까 ?	영양소 영양섭취기준 식단 구성하기
3회	월	일	청소년 영양 문제와 해결 방법	결식 간식 빈혈 아침식사 약속하기
4회	월	일	청소년 비만과 체중조절	청소년의 비만실태 비만진단 올바른 체중조절 식사장애



식생활 지침, 지키셨나요?

_____ 년 ____ 월 ____ 일

식생활 지침	실천 여부	
	예	아니오
채소, 과일, 우유제품을 매일 먹자.		
튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹자.		
건강 체중을 바로 알고 알맞게 먹자.		
음료로는 물을 마시자.		
아침을 꼭 먹자.		
위생적인 음식을 선택하자.		
밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자.		



영양소



영양소



영양소

음식물을 통해 들어와서 몸을 구성하거나
에너지원으로 사용되고 생리작용을 조절하는 물질

영양소의 종류

에너지, 단백질, 지질, 비타민, 무기질, 물





에너지

- 생활에 필요한 힘을 냄
- 에너지 섭취량이 부족하면 신장, 체중 등 신체발달이 충분히 되지 않음

하루 에너지 필요 추정량

		
12-14세	2400 kcal	2000 kcal
15-19세	2700 kcal	2000 kcal

에너지 섭취비율

영양소	탄수화물	단백질	지방
%	55~70	7~20	15~30

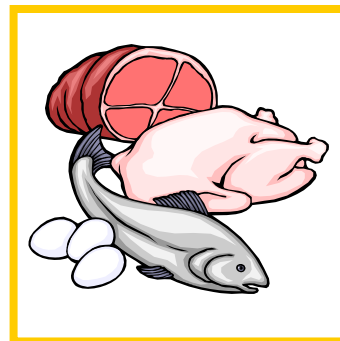


단백질

- 우리 몸의 근육, 조직을 구성
- 호르몬의 성분
- 부족 시 신체발달과 성숙이 늦어짐

풍부한 식품

고기, 생선, 조개, 계란, 콩류,
우유 및 유제품





지용성 비타민



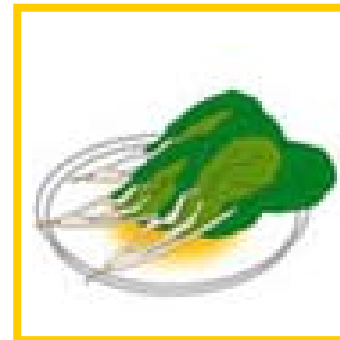
비타민 A

A

- 시력유지
- 상피세포의 건강 유지
- 세포 분열에 필수
- 골격 성장

풍부한 식품

간, 생선 간유, 계란, 당근, 늙은 호박





지용성 비타민



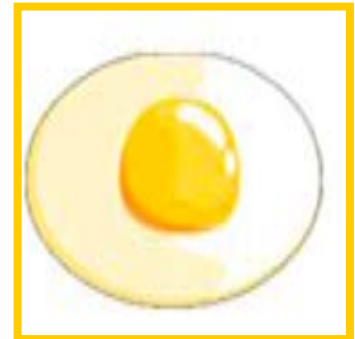
비타민 D



- 뼈의 성장 촉진
- 칼슘과 인의 흡수 촉진

풍부한 식품

생선 간유, 계란,
비타민 D 강화 우유





지용성 비타민



비타민 E



- 세포의 손상을 막는 항산화제
- 동물의 생식에 관여



풍부한 식품

식물성 기름, 씨앗,
녹황색 채소 등





수용성 비타민



비타민 C

C

- 항산화제
- 콜라겐 형성
- 혈관 유지
- 면역기능 향상

풍부한 식품

감귤류, 오렌지, 자몽, 토마토,
딸기, 레몬, 콩, 양배추, 고추





수용성 비타민



비타민 B

B

- 탄수화물 · 단백질 · 지방의 소화와 흡수를 도움
- 뇌활동에 필요



풍부한 식품

돼지고기, 우유, 요구르트,
치즈, 땅콩





수용성 비타민



엽 산

Folic acid

- DNA, RNA 합성
- 아미노산 합성
- 적혈구 성숙

풍부한 식품

시금치, 진한 녹색의 잎 채소,
간, 오렌지주스





무기질



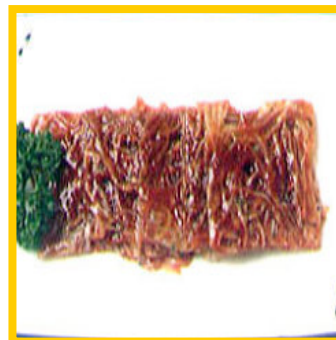
칼슘

Ca

- 뼈와 이를 구성
- 골격 성장이 활발한 청소년기에 중요

풍부한 식품

우유 및 유제품,
뼈째 먹는 생선(멸치·뱅어포),
굴 및 해조류,
녹색 채소(무청·들깻잎·고춧잎)





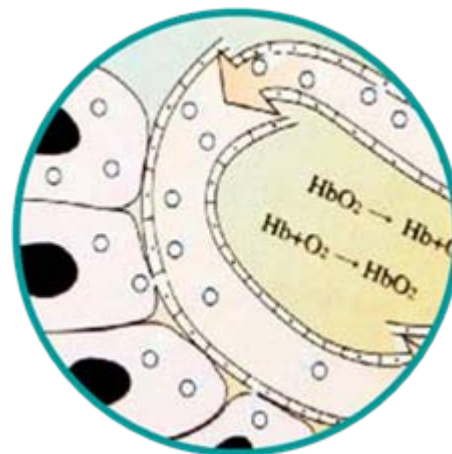
무기질



철 분

Fe

- 적혈구를 구성하는 헤모글로빈의 성분
- 부족 시 빈혈이 생김



풍부한 식품

살코기, 간, 생선, 굴, 곡류,
녹색 채소(숙·호박)





영양섭취기준



영양섭취기준

우리가 1일에 섭취할 에너지, 영양소의 양 제시



영양섭취기준 이상으로 먹으면

- 영양소의 과다섭취로 인한 문제 가능
- 비만과 이로 인한 고혈압, 당뇨병 등 질병의 가능성 커짐



영양섭취기준 이하로 먹으면

- 영양결핍의 가능성 커짐
- 성장이 늦어짐





영양섭취기준(12~19세)

				
	12~14세	15~19세	12~14세	15~19세
에너지(kcal)	2400	2700	2000	2000
단백질(g)	50	60	45	45
비타민 A(ug RE)	700	850	650	700
비타민 C(mg)	100	110	90	100
칼슘(mg)	1000	1000	900	900
인(mg)	1000	1000	900	800
나트륨(mg)	1500	1500	1500	1500
철분(mg)	12	16	12	16
아연(mg)	8	10	7	9

자료 : 한국인 영양섭취기준 (한국영양학회 2005).

에너지: 필요 추정량, 비타민D, 비타민 E, 나트륨 : 충분섭취량,
나머지 영양소 : 권장섭취량



영양섭취기준, 이렇게 실천해 보세요

단백질 50 g



갈비 1인분

+



우유 2컵

+



두부부침 1/5모

+



치즈 2장

칼슘 900 mg



우유 2컵

+



치즈 1장

+



두부부침 1/5모

+



멸치볶음 1작은 접시

+



고춧잎나물 1작은 접시



영양섭취기준, 이렇게 실천해 보세요

비타민 C 100 mg

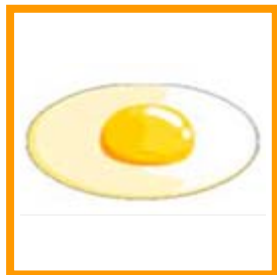


오렌지 주스 1컵



토마토(중) 2개

철분 12 mg



계란 1개



호박나물볶음 1접시



청어 1토막



두부 2/5모

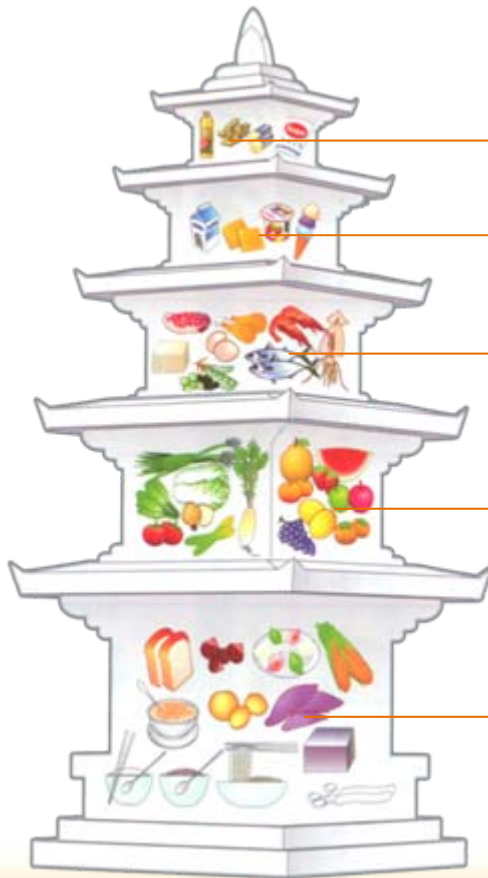


하루 식사, 어떻게 먹을까요?



식품 구성탑

우리가 먹는 식품은 이렇게 구분해요.



- 5층 : 조금만 먹어야 되는 유지,건과 및 당류
- 4층 : 칼슘의 대표 식품인 우유 및 유제품
- 3층: 단백질을 공급하는 고기,생선,계란,콩류
- 2층: 비타민과 무기질 급원인 채소류, 과일류
- 1층: 탄수화물 급원인 곡류 및 전분류

자료 : 한국인 영양섭취기준 (한국영양학회 2005)



식품군별 1인 1회 분량

식품군	1인 1회 분량	
	1	2
곡류 및 전분류	밥1공기, 국수 1대접, 식빵 2쪽	떡 2편, 밥 3개, 씨리얼 1접시
고기, 생선, 계란, 콩류	육류 1접시, 닭고기 1조각, 생선 1토막, 콩, 두부 2조각, 달걀 1개	
채소류	사과(중)1/2개, 귤(중)1개, 참외(중)1/2개, 포도 1/3송이, 오렌지주스 1컵	
우유 및 유제품	우유 1컵, 치즈 1장, 호상요구르트 ½ 컵, 액상요구르트 ¾ 컵, 아이스크림 1컵	
유지, 견과 및 당류	식용유·버터·마요네즈 1작은술, 땅콩, 설탕 1큰술	

자료 : 한국인 영양섭취기준(한국영양학회 2005)



청소년의 식품군별 1일 권장섭취 횟수

	2000 kcal	2400 kcal	2600 kcal
곡류 및 전분류 I	3	4	4.5
곡류 및 전분류 II	1		
고기, 생선, 계란, 콩류	4	5	6
채소류	5	6	6
과일류	2	2	3
우유 및 유제품	2	2	2
유지, 견과 및 당류	4	5	5



식단의 예

남자 12~14세 (2,400 kcal)

1일

호박나물 1 작은 접시 고등어 구이 1토막 배추김치 1 작은 접시

잡곡밥 1공기 두부 된장국 1그릇



아 침

산적 고치 1개 호이김치 1 작은 접시 우유 1컵

비빔밥 1인분 맑은 쇠고기국 1그릇



점 심

청포묵무침 1 작은 접시 상추깻잎 겹절이 1 작은 접시 제육 볶음 1접시 배추김치 1 작은 접시

콩 밥 1공기 미역국 1그릇



저 녁

방울 토마토 5~6개 찐 고구마 1개 굴 (중) 1개 저지방 우유 1컵

간 식



식단의 예

남자 12~14세 (2,400 kcal)

2일

콩나물 무침 1작은 접시
 표고버섯 쇠고기볶음 1작은 접시
 열무김치 1작은 접시
 보리밥 1공기
 조개 맑은국 1그릇



아침

마늘빵 2조각
 피클 1작은 접시
 우유 1컵
 미트소스 스파게티 1인분



점심

숙주나물 1작은 접시
 두부조림 4조각
 풋고추 장조림 1작은 접시
 깍두기 1작은 접시
 현미밥 1공기
 된장찌개 1그릇



저녁

바나나(소) 1개
 인절미 3조각
 사과(중) 1/2개
 우유 1컵

간식



식단의 예

여자 12~14세 (2,000 kcal)

1일

햇잎나물 1 작은 접시 양념두부 구이 1 작은 접시 배추김치 1 작은 접시

보리밥 1 공기 무맑은 장국 1 그릇



아침

사금치나물 1 작은 접시 도토리묵 무침 1 작은 접시 오이소박이 1 작은 접시 우유 1 컵

콩 밥 1 인분 생태찌개 1 그릇



점심

고구마줄기 볶음 1 작은 접시 닭 강정 1 작은 접시 배추김치 1 작은 접시

잡곡밥 1 공기 미역국 1 그릇



저녁

백설기 1 작은 조각 사과 (중) 1 개 오렌지주스 1 컵 저지방 우유 1 컵

간식



식단의 예

여자 12~14세 (2,000 kcal)

2일

아침

- 계란찜 1개
- 느타리 버섯볶음 1작은 접시
- 깍두기 1작은 접시
- 콩 밥 1공기
- 호박 된장국 1그릇

아침

점심

- 콩나물무침 1작은 접시
- 조기구이 1작은 접시
- 배추김치 1작은 접시
- 우유 1컵
- 현미밥 1공기
- 미역국 1그릇

점심

저녁

- 취나물 1작은 접시
- 곤약채소 조림 1작은 접시
- 배추김치 1작은 접시
- 잡곡밥 1공기
- 순두부찌개 1그릇

저녁

간식

- 방울토마토 5~6개
- 찐감자 1개
- 꿀 1개
- 우유 1컵

간식



식사 계획할 때

1. 식품군이 골고루 포함되었나요?
2. 맛이 있나요?
3. 양이 적당한가요?
4. 간편하게 준비되나요?



한 끼 식사 계획





다음 시간 주제

청소년의 영양 문제와 해결 방법

- 결식
- 간식
- 빈혈

③ 청소년 영양 문제와 해결 방법

청소년 영양 문제, 이렇게 해결하자





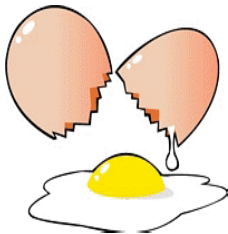
지난 주 내용 복습

1. 하루 섭취할 에너지는? _____ kcal

2. 청소년의 1일 칼슘 권장섭취량은? _____ mg

3. 철분이 풍부한 식품이 아닌 것은?

① 계란



② 쇠고기



③ 꽁치



④ 우유





영양교육 진행과정

1회	월	일	식생활 평가와 청소년 식생활 지침	식생활 평가 식생활 지침
2회	월	일	무엇을 얼마나 먹을까 ?	영양소 영양섭취기준 식단 구성하기
3회	월	일	청소년 영양 문제와 해결 방법	결식 간식 빈혈 아침식사 약속하기
4회	월	일	청소년 비만과 체중조절	청소년의 비만실태 비만진단 올바른 체중조절 식사장애



결식



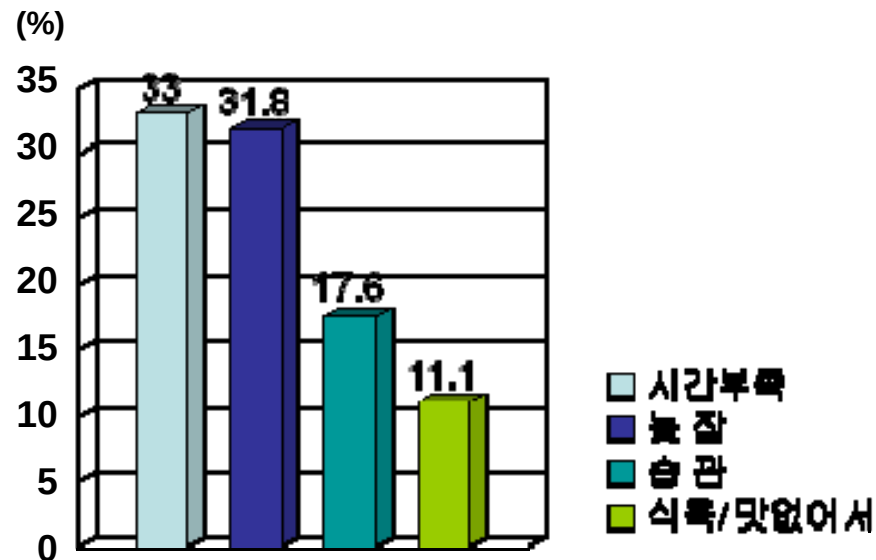
아침 결식



2005년 국민건강영양조사 결과

(보건복지부 2006)

- 청소년의 아침 결식을 : 23%(전체: 16.7%)
- 아침식사를 하지 않는 이유





아침 결식의 문제점

• 에너지 부족

밤 사이 혈액의 포도당
[혈당] 농도가 낮아지므로
아침식사로 에너지를
보충해야 함



• 집중력 감소

혈당이 낮으면
기운이 없고 집중이
안 됨



아침결식,
왜 나쁜가요?

• 점심, 저녁과식의 위험

간식을 더 많이,
자주 먹게 됨

• 소화 불량

불규칙한 식사로 소화불량,
위염 등 위장질환이 생김

• 빈혈





아침결식을 막으려면...

• 규칙적인 생활

일찍 일어나서
아침시간 여유 갖기



• 간단한 아침운동

체조, 스트레칭, 산책,
방 정리 등 활동으로
입맛 돋우기



• 아침 식사하는 습관 갖기



• 부드러운 음식

입맛 없을 때
죽, 국과 같은
부드러운 음식 먹기

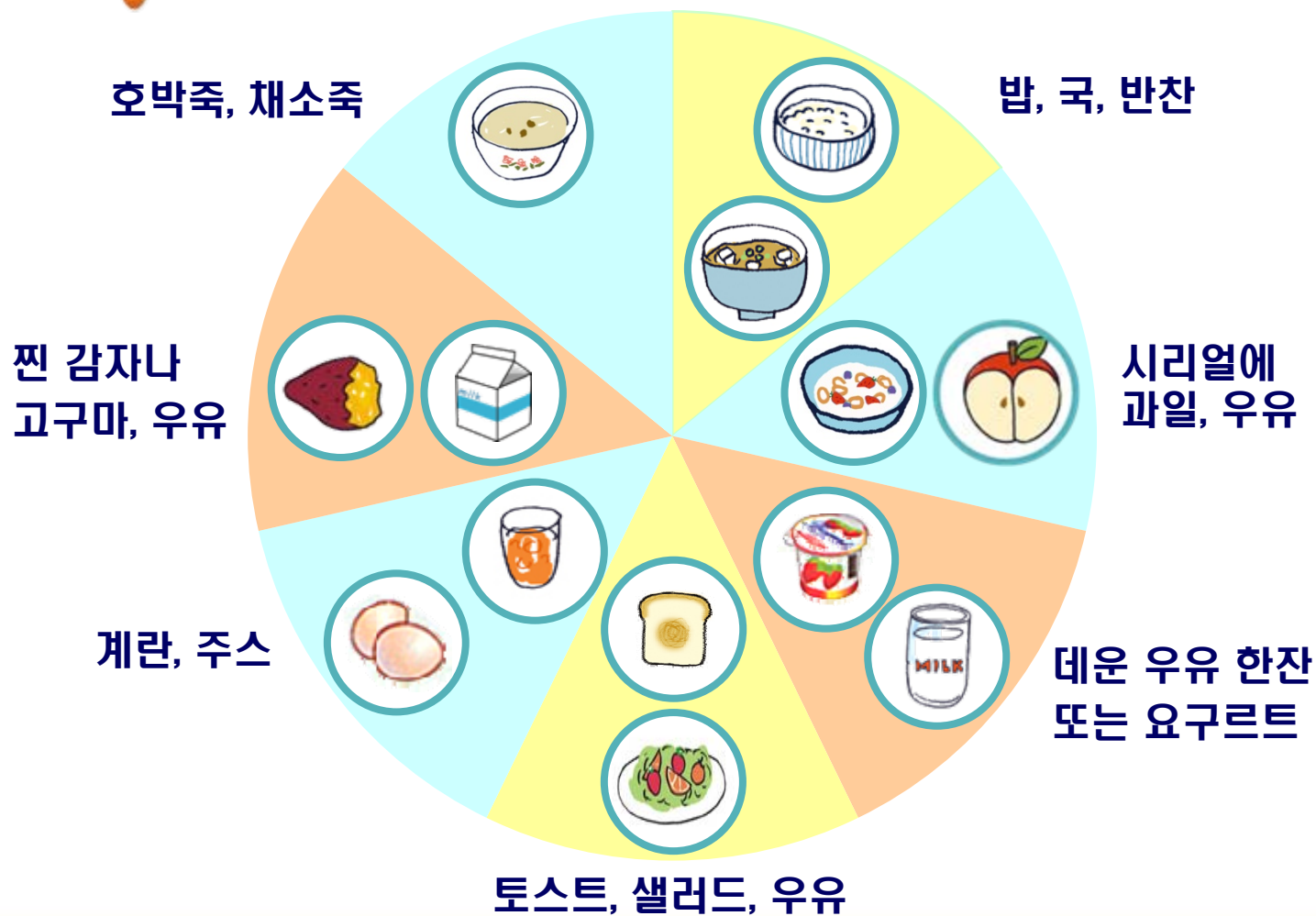


• 간단한 아침식사

시간부족 시
간단한 아침 먹기



간편한 아침식사





간식

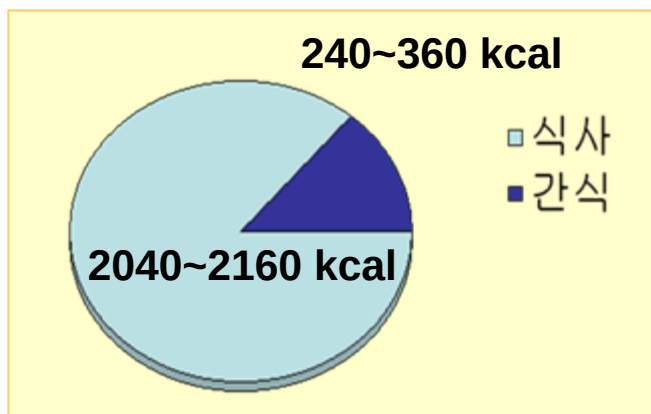
간식은 성장기의 청소년에게 필요한 에너지를 보충해 주어서 꼭 필요해요



간식은 1일 섭취 에너지의 10~15%로

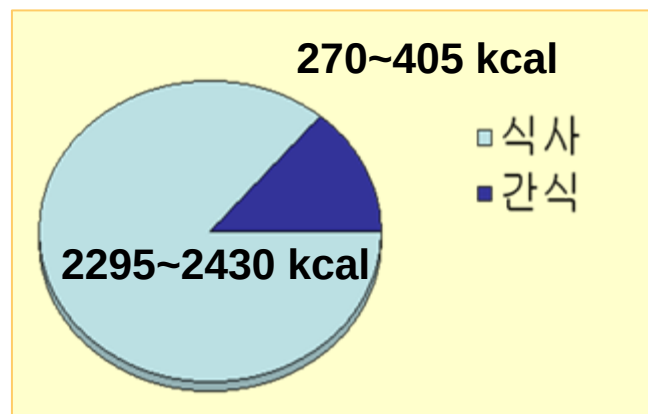
남자 12~14세

(1일 에너지섭취량 2400 kcal)



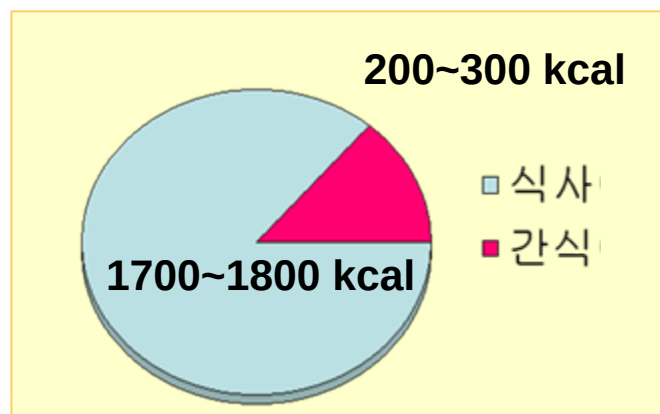
남자 15~19세

(1일 에너지섭취량 2700 kcal)



여자 12~19세

(1일 에너지섭취량 2000 kcal)





가까이 할 간식



전분류 간식

튀긴 음식보다 에너지가 적고 영양가는 있으며 포만감을 줌

전분류 간식			
			
감자 1개 110 kcal	고구마 ½개 100 kcal	옥수수 ½개 90 kcal	찰쌀떡 1개 160 kcal

자료 : 사진으로 보는 음식의 눈대중량 (대한영양사회·삼성서울병원 1999)
다이어트와 체형관리 (교문사 2004)



가까이 할 간식



과일 · 채소

- 비타민, 무기질, 섬유소가 풍부
- 과자, 스낵 대신 다이어트 간식으로 좋음

					
사과 1/2개	배 1/4개	귤 1개	포도 20알	토마토 1개	오이 1/2개
50 kcal				70 kcal	10 kcal



가까이 할 간식



우유 · 유제품

- 주스에는 비타민이, 유제품에는 칼슘이 풍부

		
주스 ½ 컵 50 kcal	우유 1컵 130 kcal	호상요구르트 110 kcal



피할 간식



짭 간식

스낵, 감자 튀김, 캔 땅콩, 오징어 등

- 짜게 먹으면 나중에 고혈압이 생길 수 있음
- 1일 5g 이하의 소금 섭취 권장

간식	새우스낵 1봉지	옥수수스낵 1봉지	양파스낵 1봉지	어묵 바
				
칼로리	450 kcal	530 kcal	340 kcal	150 kcal
나트륨	520 mg	610 mg	450 mg	750 mg



피할 간식



단 간식

과자, 케이크, 초콜릿, 사탕, 아이스크림, 탄산음료 등

- 칼로리가 높아 자주 먹으면 비만이 되기 쉬움



매운 간식

떡볶이, 순대볶음, 꼬치 등

- 매운 음식은 주로 짬
- 위장 문제를 일으킬 수 있음
- 성인이 되어서도 맵게 먹는 식습관 지속됨





간식의 칼로리



케익 1조각
330 kcal



도넛츠 1개
220 kcal



미니 초콜릿 3개
110 kcal



아이스크림 1컵
160 kcal



콜라 1캔
130 kcal



캐러멜 6개
100 kcal



밀크셰이크 1컵
340 kcal



떡볶이 1인분
480 kcal

자료 : 사진으로 보는 음식의 눈대중량 (대한영양사회·삼성서울병원 1999)
다이어트와 체형관리 (교문사 2004)



패스트 푸드

“햄버거· 피자· 치킨· 감자튀김,
일주일에 몇 번 먹나요?”



패스트푸드의 문제점

- 에너지가 높음
- 지방, 트랜스지방이 많음
- 소금(나트륨)이 많음
- 비타민, 무기질이 부족함





패스트푸드의 칼로리



햄버거 1개
280 kcal



큰 햄버거 1개
520 kcal



치킨 2조각
420 kcal



치킨 너겟 2조각
200 kcal



피자 대 1조각
410 kcal



어니언링 소 1봉
330 kcal



감자튀김 소 1봉
210 kcal



치킨샐러드
110 kcal



트랜스지방

- 식물성 기름을 마가린, 쇼트닝 등의 고체 형태로 수소화 하는 과정에서 생김
- 많이 섭취하면 혈액 내 나쁜 콜레스테롤(LDL -콜레스테롤)이 높아지고 심장병, 동맥경화증 유발



트랜스 지방이 많은 식품

식 품	기준량	트랜스 지방량(g)
도넛	1개	2.5
감자튀김	100 g	2.0
비스킷	100 g	1.6
초콜릿 가공품	100 g	2.1
전자레인지용 팝콘	100 g	11
피자	100 g	0.4

자료 : 가공식품에 들어있는 트랜스지방 함량 (식품의약품안전청 2006)



간식, 이렇게 바꿔봐요

떡볶이

(1인분 480 kcal)

감자 튀김

(소 1봉 210 kcal)

햄버거

(1인분 520 kcal)

피자

(대 1조각 410 kcal)



찐 감자 1개 + 옥수수 1개
(290 kcal)



삶은 달걀 + 사과 1/4개
+치킨샐러드 1/2인분
(180 kcal)



참치야채샐러드 1인분 + 마요네즈 드레싱
(170 kcal)



해물파전 1작은 접시
+고구마 1/2개+오렌지주스1컵
(390 kcal)



자료 : 음식 영양소 함량 자료집 (한국영양학회 1998)



빈혈

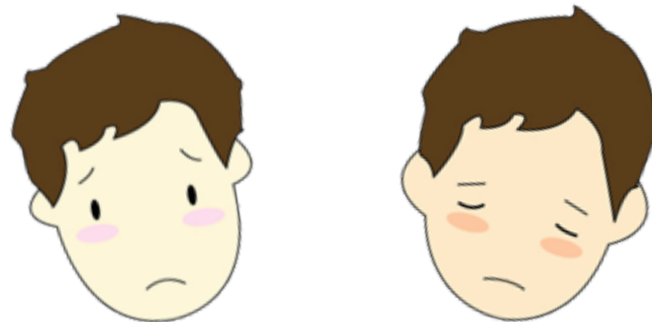


빈혈의 증상

- 얼굴이 창백해짐
- 자주 피곤함
- 숨쉬기가 힘 듬
- 심장이 자주 두근거림

- 입맛이 없고 속이 자주 쓰림
- 구각염(입 안에 부스럼)이 생김
- 발목이 부음
- 손톱, 발톱이 숟가락 모양처럼 굽음

- 매사에 의욕이 떨어짐
- 공부에 집중이 잘 안됨





빈혈 예방에 좋은 음식

- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 굴, 곡류
- 쑥, 호박 등의 녹색채소



고기, 생선의 철분은
식물성 식품의 철분보다
흡수가 잘 되어요.



굴, 오렌지 주스 등
비타민 C가 풍부한
식품은 장에서 철분의
흡수를 도와요.



아침 식사, 하기로 약속해요!



결식의 이유



아침식사를 하지 않았습니다.



앞으로의
실천 약속



아침식사를 꼭 먹겠습니다.



다음 시간 주제

비만과 체중조절

- 청소년의 비만 실태
- 비만진단
- 올바른 체중조절
- 식사장애

건강한 체중을 유지하자



지난 주 내용 복습

1. 트랜스 지방은 주로 어디에 많이 있을까요?

- ① 돼지고기 ② 버터 ③ 감자 튀김 ④ 치즈



2. 빈혈 예방에 좋은 음식은?

- ① 토마토 ② 양상추 ③ 쇠고기 ④ 우유



3. 오늘 아침식사 했나요?

- ① 예 ② 아니오



영양교육 진행과정

1회	월	일	식생활 평가와 청소년 식생활 지침	식생활 평가 식생활 지침
2회	월	일	무엇을 얼마나 먹을까 ?	영양소 영양섭취기준 식단 구성하기
3회	월	일	청소년 영양 문제와 해결 방법	결식 간식 빈혈 아침식사 약속하기
4회	월	일	청소년 비만과 체중조절	청소년의 비만실태 비만진단 올바른 체중조절 식사장애



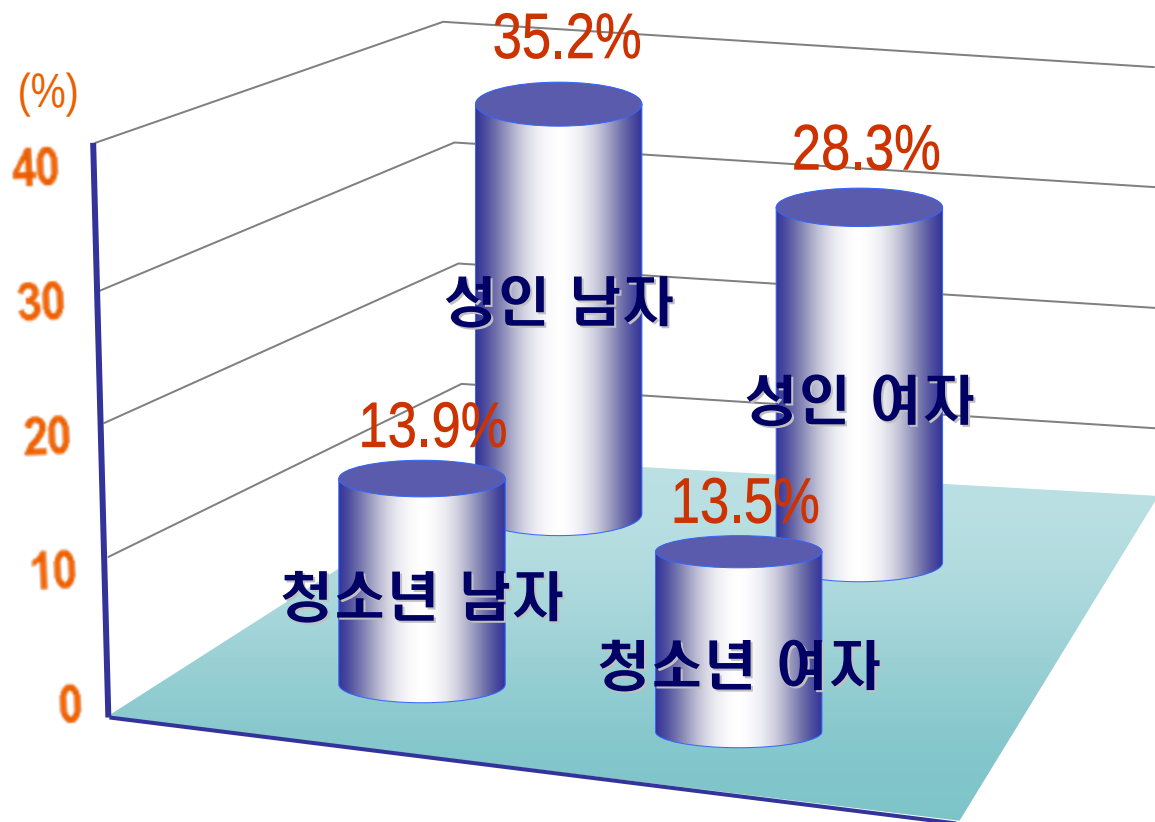
비만

“섭취한 에너지 양이 사용한 양보다 많아서
우리 몸에 지방이 쌓인 상태”





청소년 비만도



비만: 체질량지수 = 체중(kg)/신장(m²) ≥ 25

자료: 2005년 국민건강영양조사(보건복지부 2006)



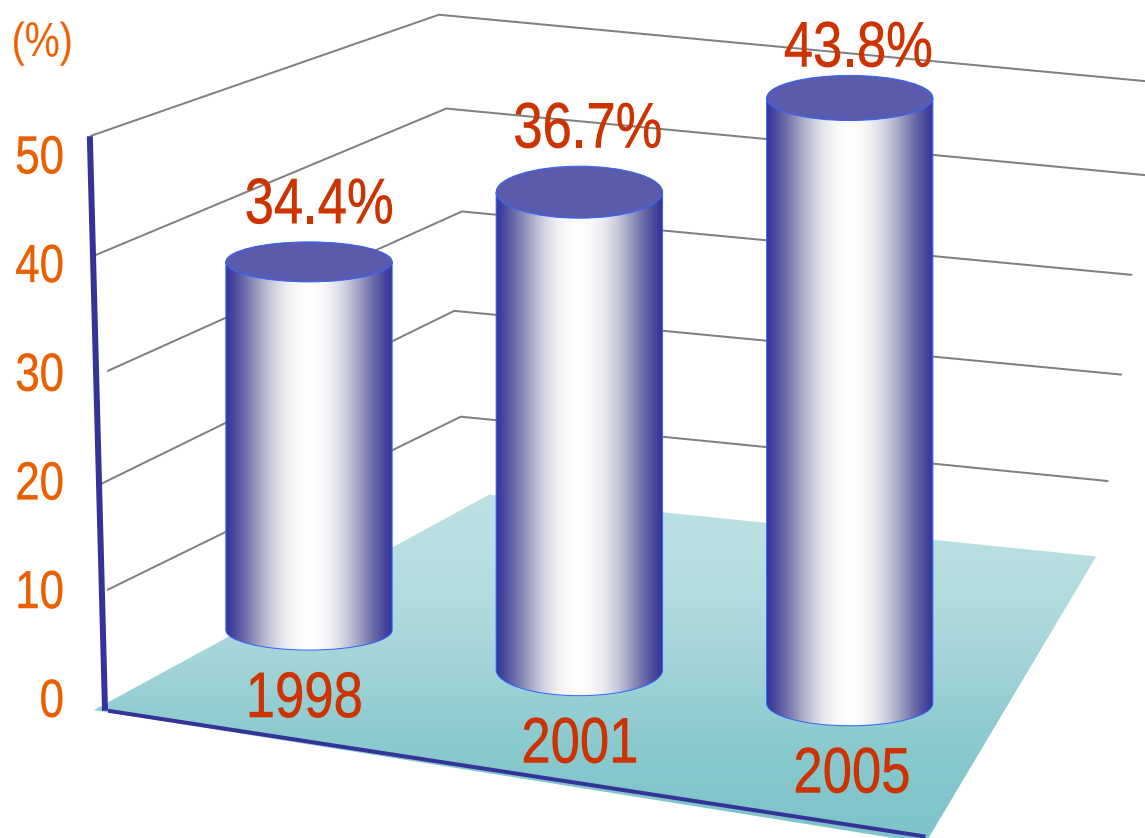
청소년 비만의 문제점

- 외모, 심리적 문제: 자신감 상실, 우울 등
- 성인 비만으로 이어지기 쉬움
- 당뇨병, 고혈압 등 성인병에 걸릴 수 있음
- 혈액 내 콜레스테롤 수치 상승





청소년의 체중조절 시도율



자료: 2005년 국민건강영양조사(보건복지부 2006)



청소년 다이어트의 문제점



- 영양부족
- 체력저하
- 빈혈
- 골다공증
- 식사장애 유발



청소년이 주로 하는 다이어트



원푸드 다이어트

- 한 가지 음식만 먹는 다이어트 방법
- 예
 - 사과 다이어트
 - 포도 다이어트
 - 감자 다이어트
- 각종 영양소 결핍으로 영양불량 일으킴



식사 조절과 운동

- 먹는 양을 줄이면서 운동하는 방법
- 식사량을 급격히 줄일 경우 영양 불균형, 성장 지연 등 초래



간식 안 먹기

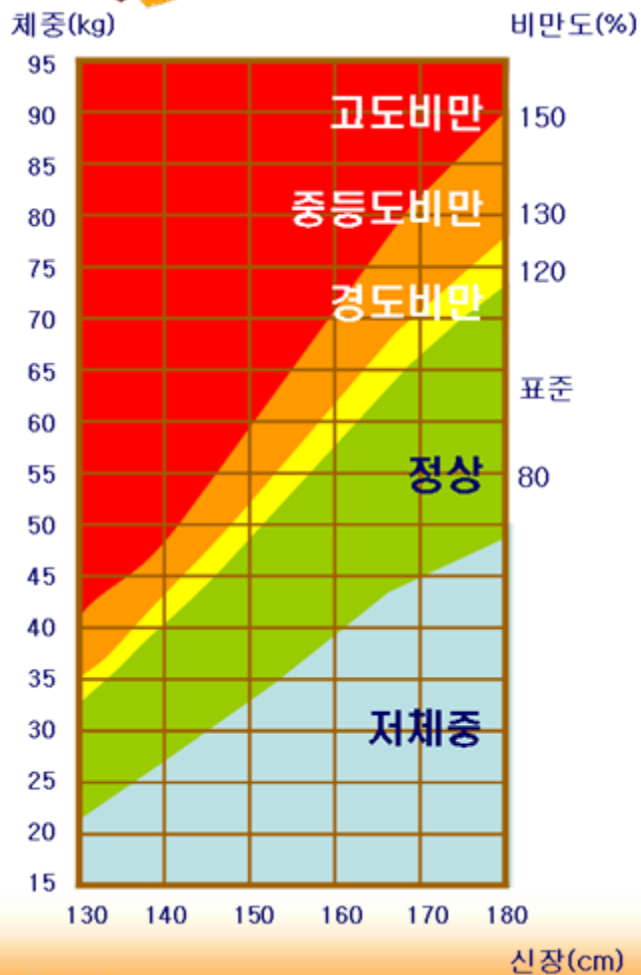
- 식사 외에 간식을 전혀 먹지 않는 방법
- 간식으로 열량 제공받을 수 없음
- 채소, 과일, 저지방 우유 등 간식 섭취하는 것이 바람직함



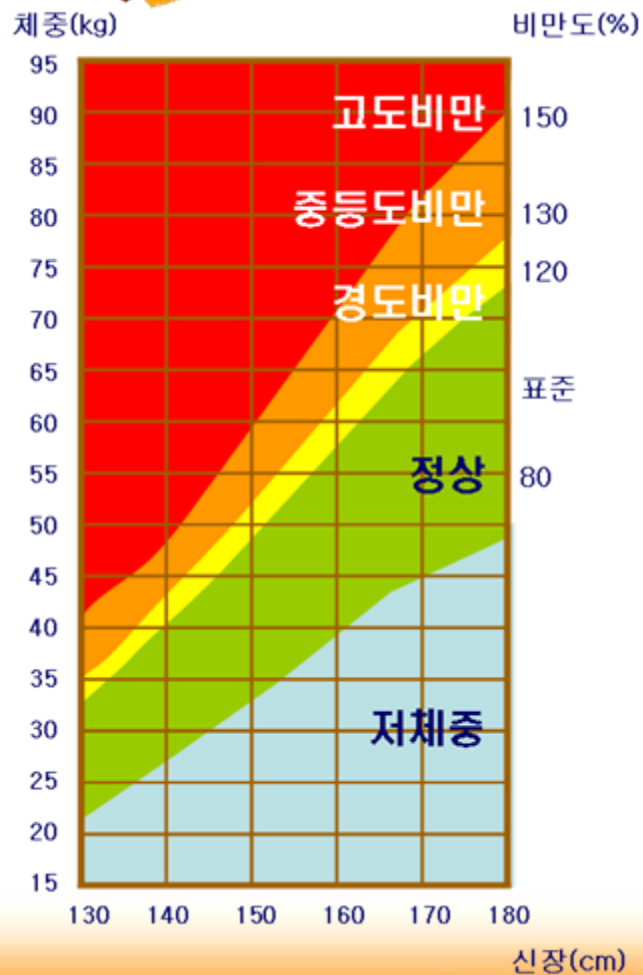
비만 판정

신장별 표준체중

여 자



남 자





비만도 알아보기



표준 체중 알아보기



		13	14	15	16	17	18	19
표준 체중 (kg)	남	46.2	52.9	57.4	59.8	61.7	62.6	65.0
	녀	46.5	50.0	51.5	53.4	54.0	53.5	58.0



비만도 계산하기

$$\text{비만도} = \frac{\text{실측체중}}{\text{신장별 표준체중}} \times 100\%$$



비만도 판정하기

- 저체중 : 80% 미만
- 정상 : 80-119%
- 경도 비만 : 120-129%
- 중등도 비만 : 130-149%
- 고도 비만 : 150% 이상



컴퓨터 사용,
TV 시청을
장시간 함



스트레스를
음식으로 해소함



**비만이 되기
쉬운 행동**



친구들과 운동
하는 것보다
먹으며 이야기
하는 것을 즐김

가까운 거리도
버스나 지하철
등을 이용함



올바른 체중 조절



체중조절, 성공하려면 ...

- 비만이 되기 쉬운 행동을 어느 정도 하는지 알아보기
- 체중조절 이유, 생각해 보기

- 멋진 몸매
- 자신감 회복
- 예쁜 옷을 입고 싶어서
-
-

- 고열량, 고지방 음식 줄이기
- 활동량 늘리기
- 주변 사람들의 도움 구하기
- 도움을 주는 사람, 자꾸 먹게 하는 사람, 활동을 방해하는 사람 등





체중 조절 : 원인분석과 목표설정

체중조절의 이유는?

- 누군가 시켜서가 아닌 스스로 하고자 하는 이유를 찾을 것

비만의 원인을 찾자

- 비만이 되기 쉬운 생활습관, 식사습관 파악
- 하루에 먹는 음식, 활동량을 3일간 일지에 기록

목표를 세우자

- 비만도 알아보기
- 표준체중과 현재체중의 차이는? (일주일당 0.5kg감량이 적당함)



체중 조절 : 식습관

에너지를 알맞게 섭취하자

- 1주일에 0.5kg 감량이 적절
- 1일 500kcal 적게 먹기
- 300kcal 줄이는 것으로 시작

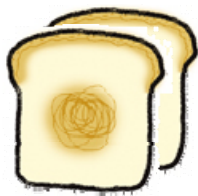
300 kcal

밥



1 공기

식빵



2 조각

우유 + 쿠키 (중)

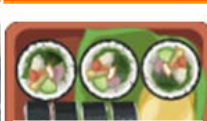


1 잔



2 조각

한 식

김치볶음밥  790 kcal	비빔밥  485 kcal	물냉면  580 kcal
오징어덮밥  560 kcal	라면  525 kcal	칼국수  490 kcal
된장찌개+밥  440 kcal	김밥  300 kcal	떡볶이  480 kcal

일 식

회덮밥  530 kcal	우동  460 kcal
냉모밀  390 kcal	생선초밥 1개  40 kcal

자료 : 사진으로 보는 음식의 눈대중량 (대한영양사회·삼성서울병원 1999)
다이어트와 체형관리 (교문사 2004)

음식 영양소 함량 자료집 (한국영양학회 1998)

중 식

볶음밥  720 kcal	자 장 면  660 kcal
짬뽕  570 kcal	잡 채 밥  525 kcal
탕 수 육  340 kcal	군 만 두  310 kcal

양 식

돈가스 정식  870 kcal	미트소스스파게티  690 kcal
오므라이스  520 kcal	카레라이스  460 kcal
생선가스정식  460 kcal	채소 샐러드  115 kcal

자료 : 사진으로 보는 음식의 눈대중량 (대한영양사회 · 삼성서울병원 1999)
다이어트와 체형관리 (교문사 2004)



간식과 패스트푸드의 칼로리



가까이 할 간식			
감자 1개	110kcal		
고구마 1/2개	100kcal	오이 1/2개	10kcal
옥수수 1/2개	90kcal	토마토 1개	70kcal
글 1개	50kcal	우유 1컵	130kcal
배 1/4개		오렌지주스 1/2컵	40kcal
포도 20알		포도 주스 1/2컵	60kcal
사과 1/2개		호상 요구르트 1개	110kcal
피할 간식			
새우 스낵 1봉지	450kcal	카스테라 1개	320kcal
케이크 1조각	330kcal	떡볶이 1인분	480kcal
미니 초콜릿 3개	110kcal	커피 1캔	80kcal
컵 아이스크림	160kcal	콜라 1캔	130kcal
패스트푸드			
햄버거 1개	280kcal	피자 大 1조각	410kcal
큰 햄버거 1개	520kcal	감자튀김 小 1봉	210kcal
생선 버거 1개	500kcal	애플파이 1개	200kcal
치킨 2조각	420kcal	어니언링 小 1봉	330kcal
치킨너겟 2조각	200kcal	치킨샐러드	110kcal



자료 : 사진으로 보는 음식의 눈대중량 (대한영양사회 삼성서울병원 1999)



체중 조절 : 신체활동 늘리기

규칙적으로 운동하면

- 근육 증가
- 같은 활동을 해도 에너지 소모가 많아져 체중 감소

일상생활에서 활동량을 늘리기

- 친구와 걷기, 버스나 지하철 대신 자전거 타기, 엘리베이터 대신 계단 이용, 컴퓨터 게임 대신 농구, 축구 등 운동 즐기기

250-300kcal를 소모하는 유산소 운동



걷기 60분



빨리걷기 25분



줄넘기 25분



자전거타기 20분



체중 조절 : 행동수정

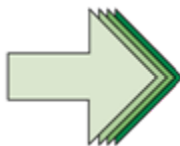
일지 작성

- 하루에 먹는 시간,
- 음식의 종류
- 양, 운동 방법과 시간 등

0000년 00월 00일		
오늘먹은 음식	종류	양
오늘한 운동	종류	시간
오늘점		
내일 계획		

목표 설정

- _ 월까지 _ kg의 체중을 줄이기
- 습관적으로 먹던 사탕, 초콜릿 먹지 않음
- 학교까지 걸어 다니기





체중 조절 : 행동수정

식습관 바꾸기

- 음식은 천천히 씹어서 먹기 (30번 이상)
- 밥공기 줄이기
- 밥 먹은 직후 식탁에서 일어나기
- 책상주변 과자, 음료수 치우기

신체활동 늘리기

- 버스, 지하철 대신 자전거 타기
- 가까운 거리는 걸어 다니기
- 취미로 게임대신 농구, 줄넘기 등의 운동하기
- 친구 만남을 분식집이 아닌 공원 등에서 산책하면서 갖기



평가하기

- 목표한 달이 지난 후 어느 정도 달성 되었는지 평가 (체중 혹은 체지방 측정)
- 보상 혹은 새로운 목표 설정





올바른 다이어트 방법

- 과자, 튀김, 아이스크림 등 고열량 간식 줄이기
- 라면, 햄버거, 피자 대신 한식 선택
- 식사 후 산책 등 활동
- 텔레비전 보며 음식, 간식 먹지 않기
- 밤에 공부하다 졸졸하면 과자, 빵 대신 과일선택
- 굶기보다 규칙적 운동으로 활동량 증가





식사 장애



거식증



폭식증



마구먹기장애



거식증(신경성 식욕부진증)



거식증이란?

- 병적으로 식욕이 없거나 먹는 것을 거부하는 병
- 극도로 다이어트 하는 체조 선수, 모델,
10대 후반에게 발생
- 다이어트 성공으로 자신감이 회복되면 다이어트를
중단할 수 없고 식사를 거부하게 됨
- 시간이 지날수록 정도가 심해져서 식사를 거부함





거식증의 특성

- 비만에 대한 두려움이 크고 강박증, 우울증, 불안감에 시달림
- 자신의 신체가 비대하다는 왜곡된 인식을 갖고 있음
- 음식에 대해 많이 생각하지만 에너지 섭취를 제한함
- 살 빼는 약, 하제 등 복용
- 구토유도 등으로 위장질환 유발

증 세

- 무월경, 저혈압, 맥박이 느림, 갑상선 기능 저하, 체내전해질의 불균형 등 증세가 생김
- 기분 변화가 심하고 완벽주의자적인 성향이 강함
- 거식증임을 거부함



거식증의 영양관리



가족, 주변인에게 알리고
의사, 영양사 등 전문가의
도움 구하기



신체에 대한 올바른
이미지 갖기



체중증가를 목표로
식사량을 점차 늘리기



적은 양으로 여러 번 식사



다양한 식품으로
영양소를 골고루 섭취



운동, 친구와 대화, 산책



폭식증(신경성 대식증)



폭식증이란?

- 청소년기, 젊은 여성에게 흔함
- 굶다가 한꺼번에 많이 먹음
- 구토, 설사제 등으로 장비우기를 반복
- 짧은 기간 동안 체중 감소와 증가 등
요요 현상이 반복되어 건강을 해침





폭식증의 특성

- 체형, 체중, 음식에 민감함
- 짧은 시간 동안 엄청난 양의 음식을 먹음
- 고열량, 달고 부드러운 음식을 즐김
- 남몰래 구토제, 이뇨제, 설사제 등을 복용함
- 생리 불순, 충동적 음주, 진정제, 각성제 복용
- 비만에 대한 두려움보다 음식 조절을 못하는 두려움이 더 큼
- 우울감, 죄책감, 자기 혐오감이 큼



폭식증의 영양관리

- 가족, 주변인에게 알리고 의사, 영양사 등 전문가의 도움 구하기
- 신체에 대한 올바른 이미지 갖기



마구먹기장애



마구먹기장애의 특성

- 다이어트에 실패한 비만인에게서 많이 발생
- 방법을 바꿔가며 다이어트 함
- 한번에 많은 음식을 먹음
- 폭식 후에는 심한 자책감과 우울감에 빠짐
- 일단 먹기 시작하면 폭식을 통제하지 못함
- 배가 고프지 않아도 많은 양의 음식을 먹음
- 폭식 후 구토를 하지 않음





마구먹기장애의 영양관리

• 식사일지 쓰기

날짜	장소	음식명	분량	상황	기분	문제점	고칠 점
10. 2	학교앞 분식점	오징어 튀김	6개	친구와 하교길	나빴음	기분이 나빠서 많이 먹음	하교 길에 튀김 대신 저지방우유를 먹어야겠음



규칙적으로 식사하기



폭식충동이 있을 때 채소,
해조류 등 칼로리가 낮은
음식을 먹기



폭식 외에 친구와
이야기하기, 운동, 산책
등의 다른 행동하기



식사 일지, 작성해봅시다



0000년 00월 00일		
오늘먹은 음식	종류	양
오늘한 운동	종목	시간
고칠점		
내일 계획		



다시 정리해 봅시다! 청소년의 식생활지침



채소, 과일,
우유제품을
매일 먹자



튀긴 음식과
패스트푸드를
적게 먹자



건강 체중을
바로 알고
알맞게 먹자



음료로는
물을 마시자



아침을 꼭
먹자



위생적인 음식을
선택하자



밥을 주식으로
하는 우리
식생활을 즐기자