



건강·식생활 향상을 위한

# 학령기 어린이 영양지수



식품의약품안전처



## 영양지수\*의 영역

필요한 식품을 **꼭**루 다양하게 먹는가



건강에 좋지 않은 식품은  
**적게** 먹는가

### ☆ Point!

영양지수는  
균형, 절제, 실천의  
3개 영역으로  
구성되어 있어요!

건강하고 안전한 식행동을  
**실천**하는가

\* 영양지수(Nutrition Quotient)



# 균형편

1. 채소·과일류
2. 우유·유제품류
3. 고기·생선·달걀·콩류
4. 곡류

학령기 어린이  
영양지수



# 1. 채소·과일류





## 채소와 과일에는 어떤 식품이 포함될까요?

채소



과일



- **채소**에는 시금치, 콩나물 등의 채소와 김, 미역, 버섯 등이 포함돼요.
- **과일**에는 사과, 수박, 배, 포도, 딸기 등이 해당돼요.
- 채소와 과일을 이용한 **100% 채소주스와 과일주스**도 포함돼요.



1차시

균형편

학령기 어린이  
영양지수



## 채소와 과일은 왜 먹어야 할까요?



병에 잘 걸리지  
않아요.



눈을 건강하게  
해줘요.



체중 조절에  
도움을 줘요.



피부를  
좋아지게 해요.



건강한 변을  
시원하게 보게 해줘요.



성장에 필요한 다양한  
영양소가 함유되어 있어요.





## 채소와 과일은 어떻게 먹어야 할까요?

### 1 다양하게

- 다양한 색의 채소와 과일을 먹어요.

### 2 충분히

- 식사할 때 **3종류 이상**의 채소반찬을 먹어요.
- 하루에 **2번 간식**으로 채소와 과일을 먹어요.

빨간색  
채소·과일



주황색  
채소·과일



노란색  
채소·과일



녹색  
채소·과일



보라색  
채소·과일



학령기 어린이  
영양지수



## 2. 우유·유제품류







## ❶ 우유와 유제품에는 어떤 식품이 포함될까요?



- 우유, 요구르트, 치즈 등을 포함해요.
- 우유로 만들었지만 칼슘은 거의 없고 지방 함량만 많은 크림치즈, 크림, 버터 등은 포함하지 않아요.

1차시

균형편

학령기 어린이  
영양지수



## ❶ 우유와 유제품은 왜 먹어야 할까요?



뼈를 튼튼하게 해요.



키가 쑥쑥 자라요.



건강한 이를 만들어요.

**우유·유제품에는 어린이의 성장에 필요한 칼슘과 단백질 등의 영양소가 듬뿍 들어있어요!**





1차시

균형편

## 우유·유제품류는 어떻게 먹어야 할까요?

### 1 충분히

- 하루에 2컵(400 mL)씩 마세요!
- 딸기나 초코 우유 같은 가당 우유보다는 **흰 우유**로 섭취해요.



### 2 우유의 당을 잘 소화하지 못할 때는..

- 우유의 당을 잘 소화하지 못하는 증상은 **유당불내증**\*이라고 해요.
- 이 때는 우유의 당을 빼서 **배가 덜 아프게 만든 우유(락토프리우유, 소화가 잘되는 우유 등)**를 마세요.
- 우유 대신 **요거트나 치즈**같은 유제품을 섭취해도 좋아요.



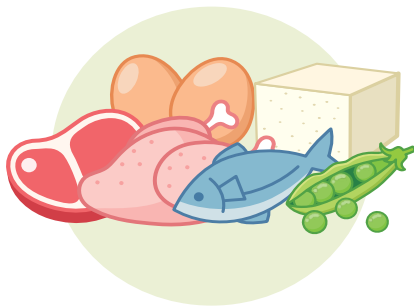
#### 유당불내증이란?

우유 속 당을 분해하는 효소의 결핍으로 생기는 복통, 설사와 같은 **소화불량 상태**를 의미해요.

학령기 어린이  
영양지수



### 3. 고기·생선·달걀·콩류



1차시

균형편

학령기 어린이  
영양지수



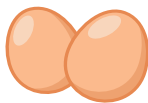
🍌 고기·생선·달걀·콩류에는 어떤 식품이 포함될까요?



고기



생선



달걀



콩



견과류

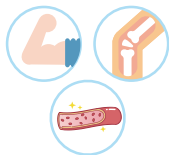
1차시

균형편

학령기 어린이  
영양지수



## 고기·생선·달걀·콩류는 왜 먹어야 할까요?



근육, 뼈, 혈액을  
만들어 쑥쑥  
자라게 해줘요.



면역 물질을  
만들어 우리 몸을  
보호해요.



두뇌가  
반짝반짝  
기억력이 좋아져요.

어린이의 **성장**에 필요한 **단백질**과 **다양한 영양소**가 풍부해요.



1차시

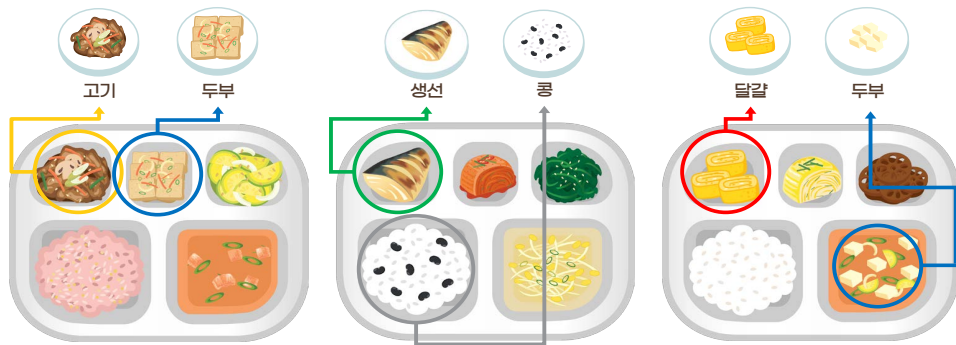
균형편

학령기 어린이  
영양지수



## 고기·생선·달걀·콩류는 어떻게 먹어야 할까요?

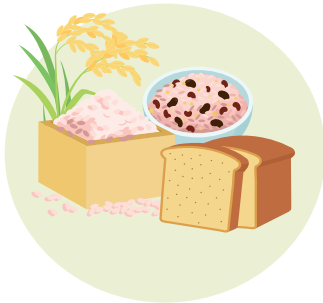
식사 때 마다 1~2가지씩 먹도록 해요.



학령기 어린이  
영양지수



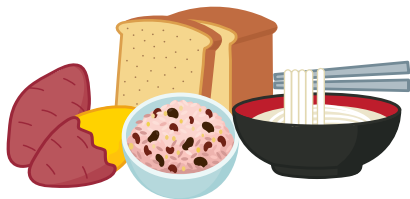
## 4. 곡류







## 곡류에는 어떤 식품이 포함될까요?



- **밥, 빵, 국수, 고구마** 등이 있어요.
- **하루에 3번 식사 때마다** 섭취해요.
- 장 건강을 위해 **잡곡밥**을 먹어요.

1차시

균형편

학령기 어린이  
영양지수



## ❶ 곡류는 왜 먹어야 할까요?



힘이 나게 해요.



운동을 할 수 있어요.



두뇌 활동을  
활발하게 해요.

우리 몸이 움직이는데 필요한 **에너지**를 만들어요.





## 잡곡밥은 왜 좋을까요?



### 우리가 먹는 쌀밥

- ✓ 쌀밥은 껍질을 벗긴 하얀 쌀로 만든 밥이에요.
- ✓ 껍질을 벗기지 않은 쌀은 **현미**라고 해요.



### 잡곡밥을 먹으면?

- ✓ **잡곡밥**은 현미와 함께 보리, 귀리와 같은 다양한 곡식을 넣어서 지은 밥 이예요.
- ✓ 현미밥이나 잡곡밥에는 **우리의 장을 튼튼하게 만들어주는 식이섬유**가 많이 들어있어요.

변비 탈출!  
건강한 변을 볼 수 있어요.



1차시

균형편

학령기 어린이  
영양지수

## 🍷 식품구성자전거로 균형된 식사를 해요!



### ★ Point!

6가지 식품군을  
권장하는 횟수만큼 골고루  
섭취하면 영양적으로  
균형된 식사를 할 수 있어요!



## 균형편 이것만은 꼭!



### 【곡류】

잡곡밥 위주로  
하루 2.5~3회 먹기



### 【고기·생선·달걀·콩류】

식사 때마다  
1~2가지 먹기



### 【채소류】

식사 때마다  
3가지 이상 먹기



### 【과일류】

매일 1~2번 먹기



### 【우유·유제품류】

매일 2잔 마시기



식품의약품안전처