

청소년
영양지수



실천편

1. 아침식사
2. 영양표시
3. 손씻기



실천하는 식생활이란?



실천하는 식생활은
소비기한, 영양표시 읽기,
손씻기 같은 안전한 식생활과
적절한 신체활동을
실천하는 식생활을 말해요.

청소년
영양지수



1. 아침식사





❶ 왜 아침식사를 해야 할까요?



아침 식사를
거르면..?

- 에너지 저장분이 바닥이 나면서 **기운이 없어져요.**
- 뇌에 혈당 공급이 안되어 두뇌 활동이 저하되고 **집중력이 떨어질 수 있어요.**
- 공복감에 **군것질을** 하게 되어 오히려 **비만**해 지기가 쉬워져요.
- 불규칙한 식사습관으로 **소화불량, 위염** 등이 생길 수도 있어요.

3차시

실천편

청소년
영양지수

🕒 아침식사, 이렇게 해 보세요!

- 늦잠을 자서 입맛이 없다면 아침에 **10분 일찍** 일어나요.
- 간단한 **아침 체조**는 입맛을 좋게 해요.
- 빵과 우유나 시리얼과 우유를 먹을 때 **과일과 채소도 함께** 먹어요.



10분 일찍 일어나요



아침체조



과일, 채소도 함께





2. 영양표시



3차시 실천편

청소년
영양지수

가공식품 포장에는 어떤 정보가 있을까요?

1 소비기한

소비기한은 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한을 의미해요.



식품을 구입할 때는
제조 연월일 또는
소비기한을 확인하고,
소비기한이 지나기 전
제품인지
꼭 확인하세요.





3차시

실천편

2 식품알레르기 표시

만약 **식품알레르기**가 있다면 구입하기 전에 **원재료와 주의표시**를 꼭 확인하세요.

알레르기 유발물질 표시(원재료란에 표시)

(미국산)유크림(벨기에산/우유), 양파퓨레(양파:국산), 설탕, 다진마늘, 옥수수유, 혼합제제 (변성전분)
(변성전분, 말토덱스트린), 다진셀러리, 정제소금, 치킨본엑기스, 할라피뇨, 산도조절제, 바질크러쉬드

특정성분 및 함량 토마토함량 53.5%

땅콩, 우유, 대두, 밀 함유

보관방법 실온보관, 개봉후에는 냉장보관하여도 변질우려가 있으니 한번에 사용하여 주십시오.

적당당, 가래분 12%, 유크림, 토마토엑기스, 화교기루어, 바질

우유, 대두, 밀, 토마토, 쇠고기 함유

소비기한 유효면 표시일까지

**이 제품은 우유, 대두, 밀, 새우, 토마토를
사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.**

3차시

실천편

청소년
영양지수

3 영양표시

영양표시에서 관심있는
영양소를 확인해요.

당류

많이 먹으면 **충치**가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면 **동맥**이 좁아져요.



나트륨

많이 먹으면 **심장, 콩팥**에
좋지 않아요.



영양정보	
총 내용량	200 g
총 내용량	497 kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	43%
나트륨 860 mg	43%
탄수화물 70 g	22%
당류 12 g	12%
지방 13 g	24%
트랜스지방 0 g	
포화지방 7 g	47%
콜레스테롤 55 mg	18%
단백질 25 g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000 Kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

1단계 영양정보 기준을 확인해요.

단위 내용량(100 g, 1봉지, 1조각)과 열량 확인

2단계 영양성분별 함량을 확인해요.

3단계 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)
확인해요.



관심있는 영양성분을 비교한 후
나에게 도움이 되는 식품을 선택해요.



3. 손씻기



3차시 실천편

청소년
영양지수



④ 손을 잘 씻으면...



식중독으로 인한 설사 **30% 감소**

독감과 같은 호흡기 감염성 질환 **20% 감소**

코로나-19 등 **신종 감염성 질병 예방**

손에는 정말 많은
세균과
바이러스들이
있어요



언제 손을 씻어야 할까요?



화장실
이용 후



음식을 먹기
전·후



애완동물 접촉,
먹이를 준 후



베인 상처나
창상을 다룰 때



코를 풀거나
기침, 재채기 후



쓰레기를
취급한 후

★ Point!



스마트폰에도
정말 많은 세균들이 있어요~
특히 음식을 먹기 전에는
꼭~~ 손을 씻어야 해요.

출처 : 식품안전나라 [식중독 예방 홍보자료].

3차시 실천편

청소년
영양지수

올바른 손씻기 방법! 꼭 기억하세요!

1 손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

2 손등

손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

3 손깍지

손바닥을 마주대고 손깍지를
끼고 문질러 주세요.

4 두 손 모아

손가락을 마주잡고
문질러 주세요.

5 엄지손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문질러 주세요.

6 손톱 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.

★ Point!

비누를 사용하여
30초 이상 손씻기
6단계에 따라
손을 씻어요.

출처 : 질병관리청, 손씻기의 날 카드뉴스





실천편 이것만은 꼭!



아침 꼭 먹기



영양표시 확인하기



올바른 손씻기
실천하기