

학령기 어린이
영양지수



실천편

1. 아침식사
2. 영양표시
3. 손씻기
4. 규칙적인 운동



1. 아침식사



3차시 실천편

학령기 어린이
영양지수



아침식사는 왜 중요할까요?



아침을 먹지 않으면...?



다음 끼니에 과식 해요.



간식을 많이 먹어요.



기운이 없어요.



어지러워요.



집중이 안돼요.



공부가 잘 안돼요.



🕒 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

3차시 실천편

학령기 어린이
영양지수



가족과 함께 자주 식사해요.

정해진 장소에
앉아서 식사하기

감사한 마음으로
먹기

어른이 수저를
먼저 든 후에
식사하기

음식 골고루 먹기



소리 낮춰
대화하기

★ Point!

가능하면
매일 1~2회 이상
가족과 함께 식사해요.



2. 영양표시



3차시 실천편

학령기 어린이
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, 치킨본액기스, 할라피뇨, 산도조절제, 바질크러쉬드

특정성분 및 함량 토마토함량 53.5%

땅콩, 우유, 대두, 밀 함유

보관방법 실온보관, 개봉후에는 냉장보관하여도 변질우려가 있으니 한번에 사용하여 주십시오.

크림당, 가래분(2%), 유크림, 토마토엑티베이트, 희석식염수, 바질

우유, 대두, 밀, 토마토, 쇠고기 함유

소비기한 유통기한 표시일까지

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

학령기 어린이
영양지수



3차시 실천편

3 영양 표시

영양표시에서 관심있는
영양소를 확인해요.

당류

많이 먹으면 충치가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면 뚱뚱해져요.



나트륨

많이 먹으면 심장, 콩팥에
좋지 않아요.



영양정보 총 내용량 200 g
497 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
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.



3. 손씻기



3차시 실천편

학령기 어린이
영양지수



① 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





3차시 실천편

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].

학령기 어린이
영양지수



3차시 실천편

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



4. 규칙적인 운동



3차시 실천편

학령기 어린이
영양지수



규칙적인 운동이 왜 필요할까요?



키 성장을 도와요.

스트레스를 감소시켜요.

신체가 균형 있게 발달해요.

학습능력 향상에 도움이 돼요.



어떻게 운동(신체활동)을 해야 할까요?

신체활동
(매일 1시간 이상)



일주일에 3~5회, 매회 30분 이상
유산소운동



일주일에 2회, 매회 20분 이상
근육강화 운동



일주일에 3회, 근육의 탄력성
유지 및 유연성 강화 운동

운동 순서

준비운동

(5~10분 스트레칭하기)

본 운동

(40~50분 근력, 유산소운동)

정리운동

(10분 내외 스트레칭, 맨손체조)

3차시 실천편

학령기 어린이
영양지수



🕒 **스트레칭 이렇게 해보아요!**

1



목 당기기

2



앞으로 팔 펴기

3



어깨 당기기

4



머리 위로 어깨 펴기

5



발 뒤로 젖히기

6



무릎 당기기

7



상체 숙이기

8



머리 위로 어깨 올리기

출처 : 식품안전나라. 똑똑하게 먹고 건강해지자



실천편 이것만은 꼭!



아침 꼭 먹고
가족과 함께 식사하기

영양표시 확인하기



올바른 손씻기
실천하기

규칙적으로 운동하기

