



**코로나19 대응을 위한
건강생활 실천법**
- 청소년의 건강한 식습관 -

청소년기의 올바른 식습관 중요성

- 청소년기는 신체적 정서적 발달이 활발히 이루어지는 시기로 이 시기의 올바른 식습관에 의한 균형잡힌 영양관리가 중요함¹⁾
- 양질의 건강한 식습관을 가진 사람은 면역력이 좋다는 사실 알고 계신가요?
- ✓ 일 연구에 의하면 과일과 채소를 충분히 섭취하는 청소년들에게서 면역지표 중 하나인 C-reactive protein(염증표지 단백질)이 낮다고 보고됨²⁾

1) Weaver CM. 2002. Adolescence: The period of dramatic bone growth. *Endocrine*. 17(1):43-48

2) Erica M, Lyn M. Fruit and Vegetable Consumption and Its Relation to Markers of Inflammation and Oxidative Stress in Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109(3).



청소년 식습관 실태와 비만율

- 우리나라 청소년의 채소, 과일, 우유 섭취율은 10~30% 정도로 낮음
- 아침식사 결식율은 28.6%로 나타난 반면, 패스트푸드 섭취율과 탄산음료 섭취율은 각각 16%, 25.7%로 나타남
- 학년이 높을수록 과일, 채소, 우유와 같은 권장식품의 섭취는 낮음³⁾
- 체질량지수 25이상의 청소년(12-18세) 비만율이 꾸준히 증가하고 있음.

3) Yoon SH, Kim HJ, Oh ky. Dietary habits of Korean adolescents: Results Of Korea youth risk behavior web-based survey. *Public Health Weekly Report*. 2015;8(34).

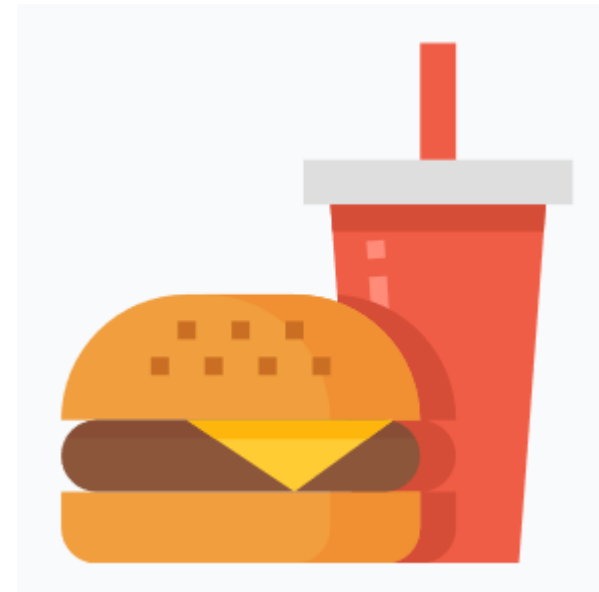
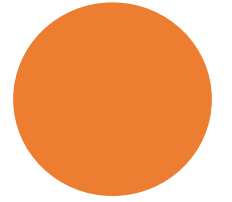


청소년 비만율



지난 2주 동안 나의 식습관 되돌아보기

- 실내에 있는 생활이 길어진 요즘 나의 식습관은 어떤가요?
- 집에 있는 동안 식습관이 불규칙해지지는 않았는지, 친구들과 편의점, PC방 등에서 불건강한 음식에 익숙해지지는 않았는지 살펴보세요.
- 그리고 앞으로 건강한 식습관으로 건강한 체중과 면역력도 함께 지켜요!



**앞으로 나의 건강한 식습관 챙기기
이것만은 꼭! 기억해야 할 4가지**



◆ 규칙적인 아침식사 실천하기



TV시청과 컴퓨터 사용을
밤 늦게까지 하지 않고
일찍자고 일찍 일어나기



적은 양이라도 곡류가
포함된 아침밥을 먹는
습관 갖기
(떡, 빵으로 먹을 때는 우
유, 과일로 칼슘, 비타민
보충하기)



저녁식사 이후에는
간식을 줄이기



가벼운 운동으로 아침에
입맛 생기도록 하기

◆ 긴 방학 채소·과일 섭취 늘리기

1

식사 시에 채소를 먼저 먹어요

2

하루 채소는 5주먹, 과일은 2주먹을 기억하세요

3

간식으로 과자, 빵 대신 채소 스틱을 먹어요

4

나만의 채소·과일 샐러드를 다양하게 만들어 먹어요

5

집에서 취미로 식용작물(허브, 콩나물) 길러보아요

◆ 과식 피하기! 이렇게!

1 식사는 천천히 즐겁게 합니다.

2 먹을 만큼 덜어서 알맞게 먹습니다.

3 식사 시간에 집중합니다.

4 잠을 충분히 잡니다.

5 스트레스를 먹는 것으로 풀지 않습니다.

◆ 야식과 배달음식은 피하기



학교에 등교하지 않는 시간이 길어지면서 생체리듬이 불규칙해지는 요즘 야식을 습관화했다면 지금부터 피해주세요!



집에 혼자 있는 시간이 길어졌나요? 손쉽게 시켜먹는 배달 음식에는 나트륨과 지방함량 높아요. 지금부터 줄여나가요!

< 출처 >

- 1) Weaver CM. 2002. Adolescence: The period of dramatic bone growth. *Endocrine*. 17(1):43-48
- 2) Erica M, Lyn M. Fruit and Vegetable Consumption and Its Relation to Markers of Inflammation and Oxidative Stress in Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109(3).
- 3) Yoon SH, Kim HJ, Oh ky. Dietary habits of Korean adolescents: Results Of Korea youth risk behavior web-based survey. *Public Health Weekly Report*. 2015;8(34).
- 4) 청소년 건강행태 온라인조사 2014
- 5) 청소년을 위한 바른 식생활지침 2013. 보건복지부·한국건강증진개발원

* 그림출처: <https://www.flaticon.com/>