



청소년을 위한 바른 식생활 지침

● 청소년기란?

청소년기는 어린이에서 성인으로 성장하는 과도기입니다. 대략 만 10~18세 정도를 가리키지만 우리나라에서는 법에 따라 기준이 다르고, 세계보건기구(World Health Organization, WHO)나 외국의 경우에도 기준이 약간씩 다릅니다. 이 시기에 청소년에게 일어나는 가장 큰 변화는 사춘기를 겪는 것입니다.

● 청소년기, 왜 바른 식생활이 중요할까요?

청소년기는 키와 체중이 빠르게 증가하고 근육과 뼈가 발달하는 시기입니다. 또한 학업, 운동, 활동량 증가 등으로 에너지와 영양소가 많이 필요합니다.

이 시기에 어떤 음식을 어떻게 먹느냐는 현재의 건강뿐만 아니라 성인이 된 후의 건강에도 영향을 줄 수 있습니다.

- ① **성장과 발달을 위해** - 뼈, 근육, 혈액, 뇌 등 신체를 구성하고 성장시키기 위해 충분한 에너지와 영양소가 필요합니다
- ② **학습과 집중력을 위해** - 규칙적으로 식사하고 필요한 영양소를 충분히 섭취하면 학교생활과 일상생활에 필요한 에너지를 얻습니다.
- ③ **건강한 뼈를 만들기 위해** - 청소년기는 뼈가 빠르게 성장하는 시기로 칼슘과 비타민D 등을 충분히 섭취하고 적절한 신체활동을 하는 것이 중요합니다.
- ④ **건강한 식습관을 형성하기 위해** - 청소년기에 형성된 식습관은 성인이 된 후에도 이어집니다.

“오늘의 식습관이 미래의 건강을 만듭니다!”

※청소년기에 흔히 나타나는 식생활 문제※

- 아침 식사를 거르는 습관
- 불규칙한 식사
- 패스트푸드와 배달음식의 잦은 섭취
- 단 음료와 카페인 음료의 과다 섭취
- 과자 · 라면 등 간식으로 식사를 대신하는 습관
- 채소와 과일 섭취 부족
- 짜게 먹는 습관
- 무리한 다이어트
- 식품의 영양정보를 확인하지 않고 선택하는 습관



● 균형잡힌 식생활이 필요한 이유

균형 잡힌 식생활이란?

- 특정 음식만 많이 먹거나 적게 먹는 것이 아니라, **여러가지 식품을 골고루 섭취하여 우리 몸에 필요한 에너지와 영양소를 알맞게 섭취하는 것**을 말합니다.

우리 몸에 필요한 영양소는 한가지 음식에 모두 들어있지 않아 다양한 식품을 섭취해야합니다.

식품구성자전거란?

우리가 섭취해야하는 식품을 6개군으로 나누어 자전거 바퀴 면적을 통해 어떤 비율로 섭취하면 좋은 지를 나타낸 것입니다.

물

노폐물을 배설하고, 영양소대사를 도우며, 체온조절을 위해 매우 중요합니다.



곡류

단수화물이 풍부하여 우리 몸의 힘을 내는 에너지원이 되고, 두뇌 활동에 도움을 줍니다.

고기·생선·달걀·콩류

단백질이 풍부해서 우리 몸의 혈액과 근육을 만들어 주고, 병을 이길 수 있는 면역력을 만들어줍니다.

채소류

식이섬유가 풍부하여 소화운동을 돕고 변비를 예방하며 혈중 지질을 낮추는 효과가 있습니다.

과일류

비타민과 무기질이 풍부하며 우리 몸의 기능을 조절해주고, 항암작용과 노화예방에 좋습니다.

우유·유제품류

칼슘이 풍부하여 치아와 뼈를 튼튼하게 하고 골다공증을 예방합니다.

유지·당류

유지류의 필수 지방산은 건강한 피부유지와 우리 몸의 각종 호르몬을 만들어줍니다.

출처 : 보건복지부, 한국건강증진재단 <청소년을 위한 바른 식생활 지침>

균형 있는 식생활을 위한 하루 권장 섭취량



곡류

3~4회



고기·생선·
달걀·콩류
4~6회



채소류
7~9회



과일류
2~4회



우유·
유제품류
1회 이상



물
6~7잔

● 다양한 식품군 섭취가 중요한 이유는?



- ① 비타민B군과 무기질 등 다양한 영양소와 에너지공급
- ② 식이섬유가 장 운동을 도와 변비 · 게실증을 예방
- ③ 저칼로리로 포만감을 제공해 비만, 당뇨병 등의 위험도 저하



- ① 단백질 섭취로 노화에 따른 근육 손실 예방
- ② 비타민 B군, 비타민E, 철 등 다양한 영양소 공급
- ③ 조직재생, 빈혈예방, 근육기능 등에 효과적



- ① 체온 조절 등 몸의 항상성과 생명유지
- ② 영양소 운반, 노폐물 배출 등 생리기능 원할



- ① 저 칼로리로 높은 포만감 제공
- ② 식이섬유가 장 운동을 도와 변비 · 게실증을 예방
- ③ 칼륨, 엽산, 비타민A 등 다양한 영양소와 파이토케미컬 함유

★파이토케미컬이란?

Phytochemicals = 식물(phyto)+성분(chemical)으로,
신체기능 및 건강 유지에 주요한 역할을 하는 식물성 화학물질



- ① 뼈를 튼튼하게 유지해 골절, 골다공증 등 예방
- ② 칼슘, 인, 비타민A 등 건강유지에 필요한 영양소 함유
- ③ 혈압 감소 효과가 있어 심혈관질환의 위험도 저하

● 청소년을 위한 바른 식생활 실천법

채소, 과일, 우유
제품군을 매일 먹자!



- 채소와 과일에는 청소년에게 부족하기 쉬운 비타민과 무기질, 섬유소가 많다
- 우유에는 뼈 성장을 도와주는 칼슘이 풍부하다.

음료로는 물을
마시자



- 신체활동과 체내 작용이 왕성한 청소년은 하루 10 컵 정도의 수분 섭취가 필요하며, 가장 좋은 음료는 물이다.
- 탄산음료나 가공 음료에는 당당류가 많아 자주 마시면 비만이 될 수 있고, 인이 많아 뼈의 성장을 방해한다.

짜고 기름진 음식을
적게 먹자



- 튀김, 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트식품, 스낵 등에는 지방이 많아 비만, 고혈압, 심장병 등의 생활습관병을 일으킬 수 있다.
- 가공식품, 인스턴트 식품에는 소금과 첨가물이 들어 있어 건강에 좋지 않다.

식사를 거르거나
과식하지 말자



- 집중력을 향상시키는 아침식사를 거르지 않아야 한다.
- 저녁식사는 제시간에 먹어야 다음날 위에 부담을 주지 않는다.
- 배가 고파도 한꺼번에 많이 먹지 않아야 소화불량과 비만을 예방할 수 있다.

건강체중을 바로 알고
알맞게 먹자



- 내 키에 알맞은 체중을 알고 알맞게 먹는다
- 체중을 줄이려면 식사조절과 함께 규칙적인 운동을 해야 같은 양을 먹더라도 에너지를 더 소비할 수 있다.

밥이 주식인
우리의 식생활을 즐기자



- 하루에 두 끼 이상은 다양한 반찬을 곁들인 밥을 먹는다.
- 한식은 양식이나 중식보다 칼로리가 적게 나가고 섬유소가 풍부해 비만을 예방할 수 있다.

위생적인 음식을
선택하자



- 비위생적인 만들어졌거나 허가를 받지 않고 제조한 길거리 음식 등의 불량식품을 먹지 않는다.
- 가공식품의 경우 영양표시와 유통기한을 반드시 확인한다.

● 청소년의 카페인 섭취

카페인은 졸음과 피로를 해결하는 것이 아니라 잠시 **'미루는'** 물질입니다.



카페인 어디에 있나요?

우리가 평소에 흔히 접하는 커피, 차, 초콜릿과 같은 식품에 포함되어 있는 성분입니다.

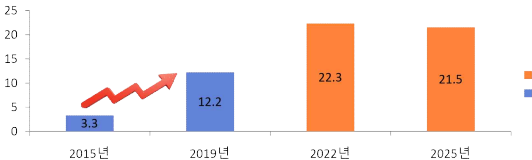
무슨 효과가 있나요?

뇌를 자극해 일시적으로 피로를 줄이고 각성을 돕지만, 실제로는 졸음을 잠시 미루는 물질입니다.

카페인 얼마나 먹고 있을까요?



청소년 5명 중 1명은 '주 3회 이상' 고카페인 섭취
특히, 시험기간이나 야간 학습 시기에 섭취량 증가



하루에 얼마나 먹어도 될까요?

카페인 최대 일일 섭취 권고량 - **청소년 체중 1kg 당 2.5mg 이하**

예시)
50kg 청소년
하루 최대 약
125mg



아메리카노 1잔
(250ml)

약 100mg



에너지음료 1캔
(250ml)

약 63mg

아메리카노 1잔, 에너지음료 1.5캔이면
하루 권고량에 거의 도달!

자주 먹는 식품 속에는 카페인이란 얼마나 들어 있을까?

주요 식품별 카페인 함량

생각보다 많은 카페인!
섭취량을 확인해 보세요!



아메리카노
1잔
(250mL)
100mg



에너지음료
(250mL)
63mg



밀크초콜렛
(100g)
14~23mg



홍차 1티백
(55~60mg)



두통약
(1정)
50mg



기침시럽
(20mL)
30mg



커피맛 우유
(200mL)
43mg

※ 개인의 체질이나 제품에 따라 카페인 함량이 다를 수 있습니다.

여기에도 **카페인**이 들어있다구요??



=



카페인 함유 젤리
1회 제공량
약 97mg

아메리카노 1잔
250mL
약 100mg

아마존 밀림지대에서 자라는 열매
과라나는 커피콩보다 2~4배 높은
고농도의 카페인을 함유하고 있어요!



젤리나 껌 등 고체식품 원료로 자주쓰임!

음료류		
종류(250ml)	카페인 함량	당류 함량
바닐라라떼	81.3mg	18.3g
에너지음료	60.0g	29.0g
콜라	10.0mg	9.0g

간식류		
종류	카페인 함량	당류 함량
커피맛아이스크림	9.3mg	16.0g
카페인함유젤리	110.0mg	28.0g
밀크초콜렛	13.9mg	36.1g

● 청소년을 위한 미량 영양성분 챙겨먹기!

잠도 부족하고 단장도 해야하고, 아침식사를 못하고 등교한다구요?



- 아침식사를 거르면 뇌와 신체 활동을 위한 포도당 등 영양성분이 부족하여 수업에 집중하기 어려워요.
- 청소년기는 신체적 성장이 급속하게 일어나는 시기라서 에너지나 단백질 뿐만 아니라 비타민, 칼슘, 철 등 영양성분이 많이 필요해요.
- 건강과 집중력 향상을 위해 아침식사를 밥과 반찬, 시리얼과 우유, 빵과 우유, 과일 등 간단하게라도 아침식사를 챙겨보세요!

좋아하는 음식만 먹는다고요?



- 식사를 할 때는 단백질식품(고기, 생선, 달걀, 두부나 콩류 등)과 채소, 과일은 꼭 포함되도록 선택해요.
- 비타민과 무기질은 탄수화물, 지방, 단백질이 체내에서 잘 이용될 수 있도록 도와주어 신체를 조절하는 기능을 해요.
- 성장기 청소년은 비타민과 칼슘, 철 등 무기질 섭취를 위해 다양한 식품군이 골고루 포함된 균형있는 식사를 하는 것이 중요해요.

간식이나 저녁식사를 편의점에서 해결하나요?



- 내가 구매한 식품의 영양성분 함량을 확인하기 위해서 영양표시를 확인해요.
- 영양성분 함량을 확인하고 나트륨과 당류 함량이 낮은 제품을 선택해요.
- 편의점에서 라면·삼각김밥, 떡볶이 등으로 간단하게 끼니를 해결하는 경우 비타민A, 칼슘 등을 보충할 수 있는 우유 등을 같이 섭취해요.

우유를 매일 마시고 있나요?



- 우리나라 청소년 5명 중 4명은 칼슘 섭취가 부족해요.
- 우유 1잔(200ml)에는 칼슘이 226mg가 들어있어 하루 2잔으로 1일 권장섭취량의 약 1/2을 충족시킬 수 있어요.

배가 고파 야식을 자주 찾나요?



- 야식으로 피자, 치킨, 아이스크림, 과자, 음료 등을 자주 먹으면 에너지, 나트륨, 지방섭취를 많이 하다보면 비만이 되기 쉬워요.
- 야식을 먹으면 수면의 질이 떨어져 피곤하고, 입맛이 없어 아침식사를 거르기 쉬워 비타민, 칼슘, 철과 같은 영양성분이 부족해져요.
- 야식으로 패스트푸드보다는 수면을 도와주는 키위, 체리, 바나나, 우유, 견과류 등을 섭취해요.

나의 식습관과 건강에 맞는 영양제를 잘 선택하고 있나요?



- 영양의 균형과 건강을 위해 균형 잡힌 식사가 중요하며, 영양제는 필요한 경우 보충적으로만 이용해요.
- 영양제를 먹을 때는 알맞은 양인지 영양성분 기준치(%)를 반드시 확인하고 섭취량을 결정해요.
- 비타민A, D, E, K와 같은 지용성 비타민은 과잉섭취가 되지 않도록 섭취량을 꼭 확인하세요.

잠을 깨기 위해 카페인 음료를 많이 마신다구요?



- 카페인인 성장에 필요한 칼슘, 철의 흡수를 방해하고 몸밖으로 배출을 증가시켜 칼슘등의 결핍을 초래할 수 있어요.
- 고카페인 음료인 에너지 음료 2캔 혹은 커피음료 2잔만 마셔도 청소년(60kg 기준)의 최대 일일 섭취권고량인 150mg을 초과할 수 있어요.

공부할 때 어지럽고 기운이 없어 집중이 안되나요?



- 월경으로 철이 부족할 수 있는 여학생은 육류, 달걀, 녹색채소 등 철이 많은 식품을 섭취해야 해요.
- 고기, 생선, 달걀 등 동물성식품으로부터 섭취하는 철은 식물성 식품보다 흡수율이 높아 매 끼니 섭취하는 것이 좋아요.
- 철의 흡수를 도와주는 비타민C가 풍부한 오렌지 등 과일을 함께 먹으면 좋아요.