

청소년기에 도움이 되는 식생활정보

키 크는데 도움이 되는 음식



단백질식품

뼈의 성장과 근육의 발달을 위해 성장 호르몬의 구성 성분인 단백질을 섭취. 단백질 식품인 살코기, 생선, 조개, 알류, 콩, 두부, 우유, 유제품을 충분히 섭취



칼슘식품

칼슘이 많이 있는 우유와 요구르트, 치즈 등 유제품, 뼈째 먹는 생선 (멸치, 방어포), 사골국물, 굴, 해조류, 녹색채소(무청, 들깻잎, 고춧잎), 콩, 계란을 충분히 섭취



과일과 채소, 잡곡류

단백질을 만드는 데 필요한 비타민과 신진 대사를 돕는 식이섬유 섭취. 사과, 굴, 시금치, 당근, 양배추, 버섯, 잡곡밥 등



• 키가 커지는 생활습관 •

규칙적인 생활을 하자!



성장호르몬은 밤에 자라는 동안 많이 분비됩니다. 깨어있는 동안 부지런히 활동하고 수면을 충분히 취하세요.

매일 운동을 하자!



하루 30분 이상 산책, 자전거타기 등의 산소 운동, 스트레칭, 배드민턴, 테니스, 탁구, 농구 등 운동을 하세요.

스트레스를 줄이자!



학업, 친구 등으로 인한 스트레스를 풀도록 하세요. 항상 긍정적으로 모든 일에 임하고, 밝고 자신 있게 생활합니다.

탄산음료, 패스트푸드, 고열량간식을 피하자!



콜라, 햄버거, 튀김, 초콜릿, 스낵 등 지방과 열량이 많은 간식은 비만을 유발하고, 키크는 것을 방해합니다. 대신 과일, 우유, 주스를 먹습니다

하루 세 끼 식사는 제때에, 골고루, 알맞게 먹자!



세 끼 식사와 간식을 매일 같은 시간에, 영양소가 골고루 포함되게, 항상 알맞은 양을 먹습니다.



청소년기에 도움이 되는 식사법

● 학습능력에 도움이 되는 식사법



골고루, 균형 있는 식사를 하는 것이 가장 중요합니다. 3끼 식사, 특히 아침 식사를 꼬박꼬박 하는 습관을 들이면 공부하는 데 필요한 집중력이 자랍니다. 아침식사를 거르게 될 경우 간편 영양식을 준비해서 끼니를 거르지 않도록 하세요.

● 수면에 도움이 되는 식사법



잠자기 전에 과식하거나 음료수를 많이 마시지 않도록 합니다. 무알코올, 무카페인으로 소화가 잘 되는 음식을 조금 먹으면 수면에 도움이 됩니다. 잠들기 전 따뜻하게 데운 우유 한 잔 정도는 수면에 도움이 됩니다.

● 다이어트에 도움이 되는 식사법



하루에 세끼 식사와 1~2회 간식을 규칙적으로 먹습니다. 규칙적인 식사는 다이어트를 하거나 한꺼번에 많이 먹을 때 보다 체중을 일정하게 유지하는 데 도움이 됩니다.