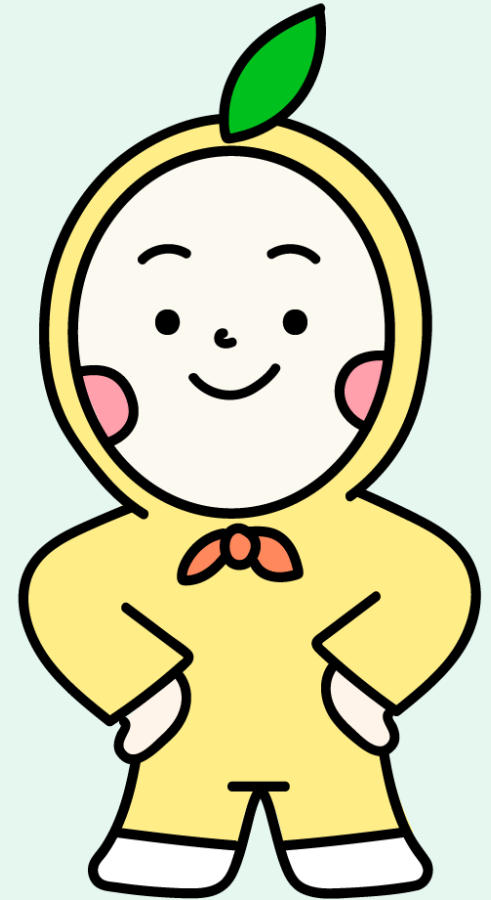




편식



결식

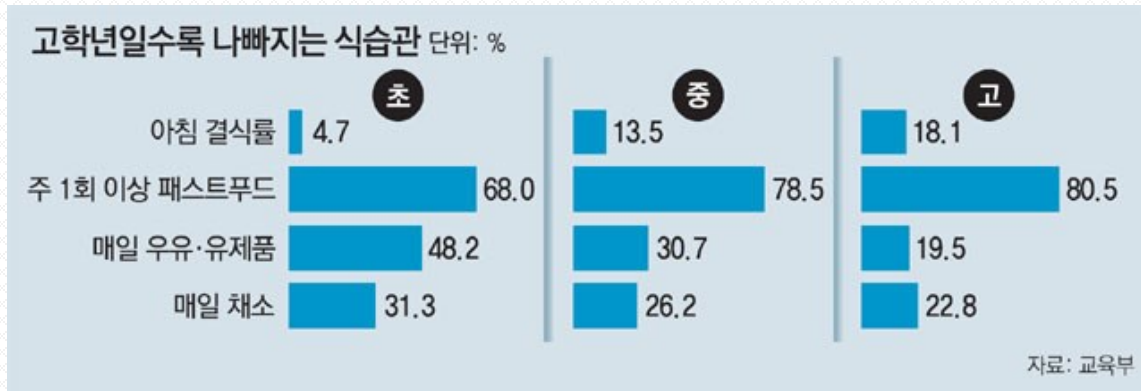


들어가기



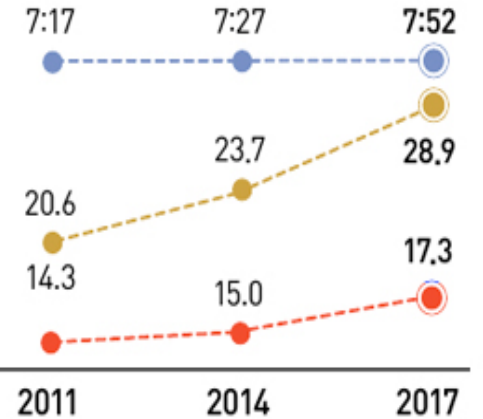
청소년들의 편식, 결식 현황

청소년기는 **신체적 정서적 발달이 활발히 이루어지는 시기**로
올바른 식습관에 의한 **균형 잡힌 영양관리**가 중요합니다.



수면시간(주중)

(단위:시간:분, %, 9~24세)



아침결식



비만율

출처: 통계청, 여성가족부

알아보기



편식, 결식이란?

- 편식이란

: 특정 음식에 대해 좋고 싫은 감정을 강하게 보이며 이에 따라 음식을 가려 먹는 경향

- 결식이란

: 하루 세 끼 규칙적인 식사를 하지 않고 식사를 거르는 것, 밥을 굽는 것

나의 편식, 결식 행동 체크해보기

[나의 편식, 결식 행동을 평가해봅시다]	행동 평가해보기
일상생활에서 여러 음식(곡류, 고기 생선계란콩류, 채소류, 과일류, 우유 유제품류)을 골고루 먹습니까?	
싫어서 먹지 않는 식품이 있습니까?	
식사 할 때 채소 반찬(김치 제외)은 몇 가지나 먹나요?	
과일을 얼마나 자주 먹나요?	
콩이나 두부(두유 포함)은 얼마나 자주 먹나요?	
우유를 매일 마시나요?	
식사할 때 반찬을 골고루 먹나요?	
특별히 먹지 않는 식품이 있나요?	

이 외에도 청소년 영양지수(NQ-A) 혹은 식행동 진단 검사(DBT)를 통해 진단해볼 수 있어요!

편식의 원인은?

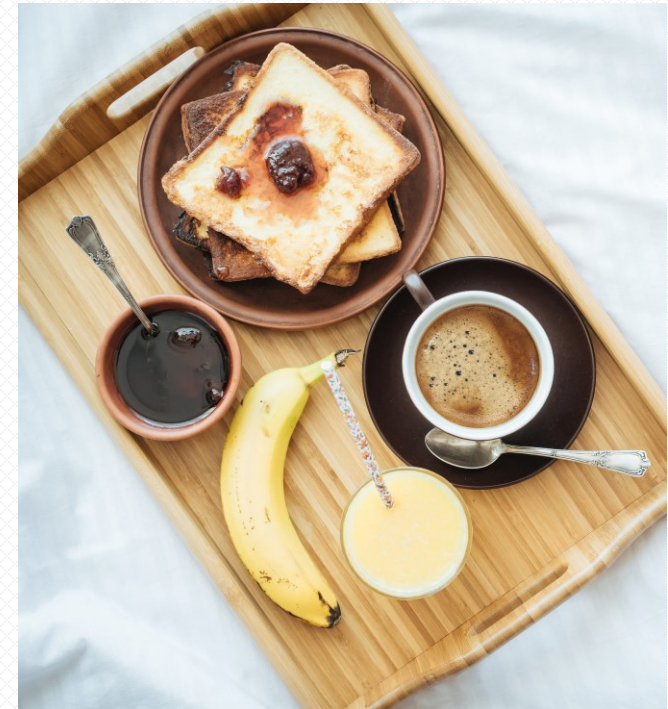
- 이유기에 다양한 식품을 접해보지 못했거나 이유기에 싫어했던 식품을 다시 먹이려 시도하지 않고 좋아하는 것만 먹은 경우
* 낯선 맛이나 냄새, 질감의 식품을 접하지 않은 경우
- 억지로 먹는 것을 강요당했거나, 식품을 먹고 아팠던 적이 있는 경우, 동물에 대한 동정 등의 심리적인 요인
- 식사 중 간섭이 너무 심할 경우
- 부모 또는 가족 중 편식하는 사람이 있는 경우
아이가 싫어하는 음식을 주지 않는 부모의 양육태도

편식의 문제점은?

- 뇌와 성장발달에 영향을 미치고, 영양 불균형으로 면역력이 감소하고 병균에 대한 저항력이 약해져 감기 같은 질병에 잘 걸리게 됩니다.
- 채소를 적게 먹거나 식품 섭취량이 적을 경우 변비가 생길 수 있습니다.
- 빈혈의 원인이 되거나 아토피와 각종 알레르기 질환을 앓을 수 있습니다.
- 가공육류와 패스트푸드 및 과자와 단 음식의 섭취 빈도가 높은 경우 비만을 유발합니다.
- 편식하는 아동의 경우 부정적 자아개념을 가지며 신경질적이고 자기 중심적이거나 과잉행동 가져올 수 있습니다.
- 새로운 식품이나 특정식품에 대한 거부 등의 까다로운 식습관으로 사회성 저하되고, 성인기 식생활, 영양관리에 부정적인 영향이 지속될 수 있습니다.

결식의 원인은?

- 불규칙한 생활 패턴과 식사 준비의 어려움은 결식을 하게 만듭니다.
- 특히 청소년기에는 아침 결식률이 높게 나타납니다.



결식의 문제점은?

- 아침식사를 거르면 혈당이 정상 이하로 내려가게 됩니다.
- 뇌의 주요 에너지 공급원인 포도당의 공급 부족으로 학습능력과 집중력에 부정적인 영향을 주게 됩니다.
- 다음 식사 시 과식 유발하고, 불규칙한 식사 습관을 형성하게 됩니다.
- 특히 아침식사 결식은 공복감을 유발하여, 열량이 높은 간식의 소비가 늘어나게 하여, 비만의 원인이 되기도 합니다.

편식을 줄일 수 있는 방법

● 채소

- 같은 식품이라도 조리법을 바꾸면 맛과 식감이 달라집니다.
- 잘게 다져 튀김이나 전으로 먹어보세요.

● 우유

- 우유 대신 요구르트를 또는 우유와 발효 유제품을 함께 먹습니다.
- 시리얼과 함께 먹거나 우유와 달걀을 식빵에 입혀 토스트를 만들어 먹습니다.
- 우유에 과일을 섞어 얼려 먹습니다.

● 콩

- 두유를 우유 대신 먹습니다.
- 콩을 볶아 먹으면 맛있는 과자가 됩니다.

결식을 줄일 수 있는 방법

● 아침식사를 잘 하려면

- 충분한 수면 취하기, 밤 늦게 야식 먹지 않기, 가벼운 아침 운동 하기
- 일어나서 물 한잔을 마셔 장 운동을 일으켜 입맛을 돌게 하기



● 결식 행동 바꾸기

- 일찍 자고 일찍 일어나기 : 아침시간이 여유로워 아침식사가 가능합니다.
- 몸을 가볍게 움직이기 : 가벼운 운동을 하면 아침 입맛이 생깁니다.
- 입맛이 없으면 죽, 국밥 등의 부드러운 음식 먹기 : 위에 부담이 적고 포만감이 생깁니다.
- 아침 시간이 부족하면 따뜻한 우유 한 잔 먹기



생각
정리하기



청소년 편식, 결식의 해결방안

- ☑ 집중력을 향상시키는 아침을 꼭 챙겨 먹고 세끼를 제대로 먹습니다.
- ☑ 저녁 식사를 제 시간에 먹어야 위에 부담을 주지 않습니다.
- ☑ 다양한 식품을 골고루 섭취합니다.
* 한 끼당 2가지 이상의 나물과 두부, 생선, 고기 중심의 한식 식사 구성하기
- ☑ 배가 고파도 한꺼번에 많이 먹지 않아야 소화불량과 비만을 예방할 수 있습니다.
- ☑ 인스턴트 식품이나 패스트푸드 사용을 줄이고, 설탕(단 것)의 섭취를 줄입니다.
- ☑ 과식 하지 말고 알맞은 분량만 먹도록 노력합니다.
- ☑ 풍부한 채소, 과일을 먹고, 저지방, 저포화지방 음식을 선택합니다.
- ☑ 음식은 싱겁게 먹도록 합니다.

나에게 맞는 식품군별 섭취 횟수를 알아보아요

성별 연령별 표준 체격 및 기준 에너지 섭취량

성별	연령 (세)	체중 (kg)	신장 (cm)	기준 에너지 (kcal)
남자	12-14	52.7	161.2	2,500
	15-18	48.7	156.6	2,700
여자	12-14	64.5	172.4	2,000
	15-18	53.8	160.3	2,000

청소년의 식품군별 1일 식품섭취횟수

에너지 (kcal)	곡류	고기생선	채소류	과일류	우유·유제품	유자·당류
		달걀콩류				
2,000	3	3.5	7	2	2	6
2,500	3.5	5.5	8	3	2	7
2,700	4	5.5	8	4	2	8

* 표준체격과 차이가 크면 기준에너지를 증가시키면 됩니다.

학교 영양상담으로

편식과 결식

극복해요



교육부

17개 시·도교육청