

# 바른 성장을 위한 균형 있는 식사

‘식품구성탑’이란 우리가 생활 속에서 먹어야 하는 음식들을 다섯가지 탑으로 표시한 것입니다.

## 유지 및 당류

힘을 내고 체온을 유지, 많이 먹으면 체중 증가

## 우유 및 유제품

뼈와 이를 튼튼하게 하고 성장을 도움

## 고기, 생선, 계란 및 콩류

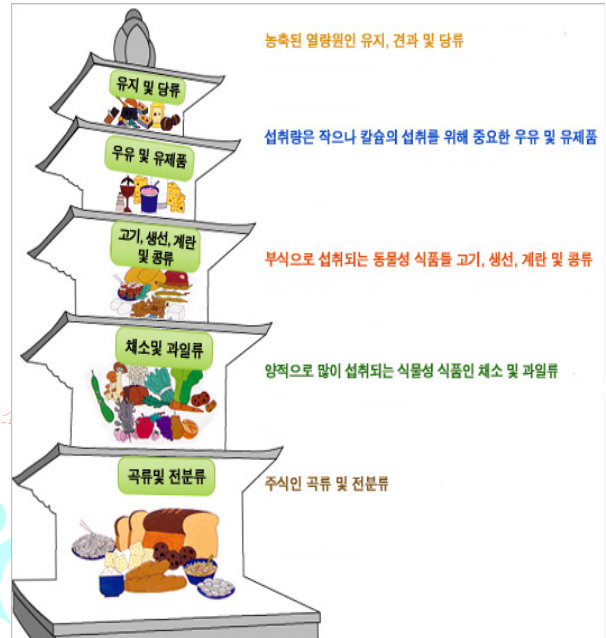
근육과 뼈, 피부, 피를 만드는데 사용

## 채소 및 과일류

몸의 기능을 조절

## 곡류 및 전분류

힘을 내는데 사용, 많이 먹으면 체중이 증가하고 적게 먹으면 몸이 약해짐



## ■ 어린이를 위한 식생활 실천 지침

1. 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자
  - 채소와 과일에는 각각 다른 영양소가 들어 있으므로 다양하게 먹는 것이 좋습니다.
  - 건강한 뼈의 성장을 위한 칼슘 섭취를 위해 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.
2. 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹자
  - 고기, 생선이나 달걀을 매일 먹습니다
  - 콩이나 두부를 매일 먹습니다
3. 아침을 꼭 먹자
  - 하루에 두 끼 이상을 밥으로 이용해서 다양한 반찬을 먹을 수 있도록 합니다
  - 좋아하는 반찬만 골라 먹지 않습니다
4. 간식은 영양소가 풍부한 식품으로 먹자
  - 간식은 식사로 충분히 섭취하지 못한 것들을 보충해야 합니다. 성장에 필요한 과일과 우유가 좋습니다
  - 과자나 음료수, 패스트푸드를 적게 먹습니다

\* 본 내용은 한림대학교성심병원 영양팀에서 제작하였습니다 \*

※ 1일 식단 구성의 예(2,000kcal)

출처 : 한국인영양섭취기준

구 분	메 뉴	곡류 및 전분류	단백질반찬	채소반찬
아 침	수수밥 미역국 갈치조림 콩나물무침	수수밥 210g	갈치(소)1토막 50g	미역국 콩나물무침
점 심	흰밥 무국 두부구이 멸치볶음 시금치나물 배추김치	흰밥 210g	멸치 15g 두부 2쪽 80g	무국 시금치나물 배추김치
저 녁	보리밥 얼갈이국 동그랑땡 버섯볶음 오이생채	보리밥 210g	동그랑땡 (3 쪽) 60g	얼갈이국 버섯볶음 오이생채
간 식	씨리얼 우유 사과	곡류 및 전분류	우유 및 유제품	과일
		씨리얼 30g	우유 2컵(400ml)	사과1개(200g)

\* 유지, 경과 및 당류는 조리시 소량씩 사용됨. \* 필요열량은 연령에 따라 차이가 있습니다.

“우리 아이의 바른 성장을 위해서는 바른 식생활을 만들어 주는 것이 가장 중요합니다”

\* 본 내용은 한림대학교성심병원 영양팀에서 제작하였습니다 \*



‘건강한 학교, 행복한 안양 만들기’ 학교보건지원사업팀