

채소·과일, 하루에 얼마나 먹어야 할까?



채소 매끼
주먹 크기

한 끼에
두 가지 이상!

과일 매일
주먹 크기



자료: 과일·채소 섭취 확대 홍보 자료(2024, 보건복지부·한국영양학회)

채소나 과일은 종류도, 맛도, 모양도 다양해요!
내가 좋아하는 채소, 과일을 찾아 보세요.

내가 좋아하는 맛은?

- 달콤한 맛(예: 배, 바나나) 새콤한 맛(예: 아오리 사과, 오렌지)
 담백한 맛(예: 브로콜리, 오이) 씹살한 맛(예: 자몽, 치커리)

내가 좋아하는 향은?

- 상큼한 향(예: 아오리 사과, 레몬) 달콤한 향(예: 부사 사과, 복숭아)
 진한 향(예: 자몽, 망고) 은은한 향(예: 포도, 참외)

내가 좋아하는 식감은?

- 아삭아삭한 식감(예: 배, 오이) 부드러운 식감(예: 바나나, 단호박)
 촉촉한 식감(예: 방울토마토, 수박) 쫄쫄한 식감(예: 건망고, 감말랭이)

찾았다! 내가 좋아하는 채소·과일

1. _____ 2. _____ 3. _____

E
BEST

궁금한 채소·과일 Q&A

❶ 아침에 먹는 사과 금(金), 저녁에 먹으면 독(毒)일까요?

- ❶ 사과 금(金) 사과: 아침이나 저녁이나 먹으면 건강에 도움이 되어요.
- ❷ 그러나 위액 분비를 촉진해 속이 불편할 수 있으니 위장이 약한 사람은 저녁보다는 아침에 먹는 것이 좋아요.

❸ 과일을 많이 먹으면 살이 찌까요?

- ❶ 과일을 적정량 먹으면 체지방 감소에 도움이 되어 비만 위험을 낮출 수 있어요.
- ❷ 식이섬유가 풍부해 포만감을 주며, 고열량 음식 섭취를 줄이는 데 도움이 되어요.

❹ 생과일 대신 과일 주스를 먹으면 좋을까요?

- ❶ 과일 주스는 생과일보다 당이 많고 식이섬유는 적을 수 있어요.
- ❷ 특히 설탕이나 인공 감미료가 첨가된 주스는 당 함량이 매우 높을 수 있으므로 주의가 필요해요.
- ❸ 되도록 생과일을 먹고, 주스를 마신다면 100% 과일 주스를 고르세요.

채소·과일은 즐겁게! 챌린지

- ❶ 내가 좋아하는 채소·과일 찾아보기
- ❷ 먹어보지 않은 채소·과일 도전해보기
- ❸ 채소 매끼 주먹 크기로, 한 끼에 두 가지 이상 챙겨먹기
- ❹ 과일 매일 주먹 크기로 챙겨먹기
- ❺ 내가 먹을 채소와 과일을 스스로 준비하기



스스로 실천해요!

- ❶ 내가 실천할 수 있는 챌린지 2개 이상 선택하기:
- ❷ 일주일 동안 챌린지 도전하기:

챌린지 번호	월	화	수	목	금	토	일

한국교육환경보호원
Korea Educational Environments Protection Agency

충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명로 267-4
Tel 043-710-4000 Web www.schoolkeepa.or.kr

내 몸이 좋아하는 BEST 식습관



채소·과일은 즐겁게!



Enjoy Vegetables and Fruits



교육부 | 17개 시·도교육청

한국교육환경보호원
Korea Educational Environments Protection Agency

우리나라 청소년의 채소·과일 섭취율

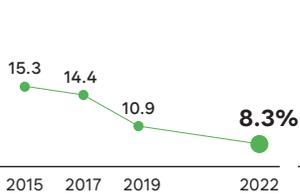
하루 3회 이상 채소를 먹는 청소년은 10명 중 1명도 안 돼요

- 하루 3회 이상 채소 섭취율 **8.3%**
(2022년 기준, 중·고등학생)
- **고등학교 여학생**의 채소 섭취율이 **5.8%**로 가장 낮음

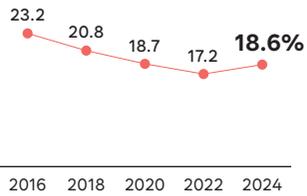
하루 1회 이상 과일을 먹는 청소년은 10명 중 2명도 안 돼요

- 하루 1회 이상 과일 섭취율 **18.6%**
(2024년 기준, 중·고등학생)
- **고등학교 남학생**의 과일 섭취율이 **15.1%**로 가장 낮음

채소 섭취율(하루 3회 이상)



과일 섭취율(하루 1회 이상)

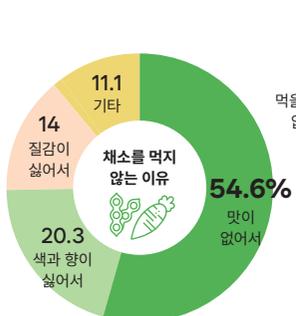


자료: 제 18차 청소년건강행태조사 통계 (2022, 교육부·질병관리청)

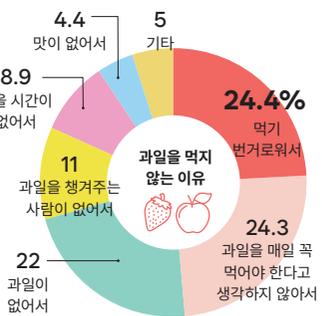
자료: 제 20차 청소년건강행태조사 통계 (2024, 교육부·질병관리청)

! 잠깐! 나의 채소·과일 섭취 습관 확인하기

- 어제 하루 동안 채소를 몇 번 먹었나요?
- 어제 하루 동안 과일을 몇 번 먹었나요?
- 채소·과일을 먹지 않았다면, 그 이유는 무엇이었나요?



자료: 초·중·고·대학생의 채소류 기호도와 섭취 빈도 비교(2014, 이윤경·김영남)



자료: 청소년 식생활 심층보고서 (2024, 질병관리청)

청소년기 채소·과일 섭취 왜 중요할까?

균형 잡힌 성장 및 건강 유지



- 성장에 필요한 비타민, 무기질 등 풍부
- 성장 및 건강 유지에 도움이 되는 파이토케미컬 함유

비만 및 대사 질환 예방



- 에너지 밀도가 낮고 포만감이 높아 체중 관리 도움
- 비타민 C, 비타민 E, 폴리페놀 등과 같은 항산화 성분이 풍부하여 심혈관 질환 등 대사 질환 예방

변비 예방 및 장 기능 개선



- 식이섬유가 풍부하여 장의 운동을 돕고 배변 활동 원활하게 도움
- 식이섬유는 장내 미생물 조성을 건강하게 유지

정신 건강 향상



- 체내 산화 스트레스 증가를 억제하는 항산화 성분 풍부
- 심리적 안정에 기여하는 비타민, 무기질 풍부

채소와 과일을 먹지 않으면?

- 영양 부족 및 성장 지연
- 과체중 및 비만 증가
- 대사 질환 위험 증가
- 우울증 등 마음 건강에 부정적인 영향
- 장 기능 저하
- 변비 유발

채소를 충분히 먹지 않은 청소년의 영양 섭취



자료: 우리나라 청소년 1,576명 대상 연구(2017, 하신혜 등)

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은 무엇이 다를까?

1 바람직한 성장을 해요

- 채소·과일에 풍부한 비타민과 무기질은 키 성장에 중요한 영양소
- 채소·과일에 풍부한 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 B₆, 비타민 B₁₂, 철분의 섭취량이 증가할수록 키가 큼

2 건강 체중을 유지해요

- 채소·과일을 적정량 먹으면 비만 예방

채소·과일 섭취 부족 청소년
비만 위험 **3.2배** ↑

자료: 외국 청소년 225명 대상 연구(2018, Aprilia N 등)

3 속이 편하고 쾌변 할 수 있어요

- 장의 운동을 돕고 배변을 원활하게 해 줌

주 3회 이상 채소를 섭취하지 않은 청소년
변비 발생 **1.4배** ↑

자료: 우리나라 청소년 1,882명 대상 연구(2005, 윤윤수)

4 스트레스가 적고 행복해요

- 정신적 행복감과 심리적 안정감이 높음
- 평소 스트레스가 적음

채소·과일을 하루 5회 이상 먹은 청소년
Well-being(정신적 및 심리적 건강상태) 점수 **3.7배** ↑

자료: 외국 청소년 7,570명 대상 연구(2021, Hayhoe R 등)