

내 몸이 좋아하는 BEST 식습관



채소·과일은 즐겁게!

Enjoy Vegetables and Fruits



채소·과일을
꼭 먹어야 할까?



교육부 | 17개 시·도교육청



한국교육환경보호원
Korea Educational Environments Protection Agency

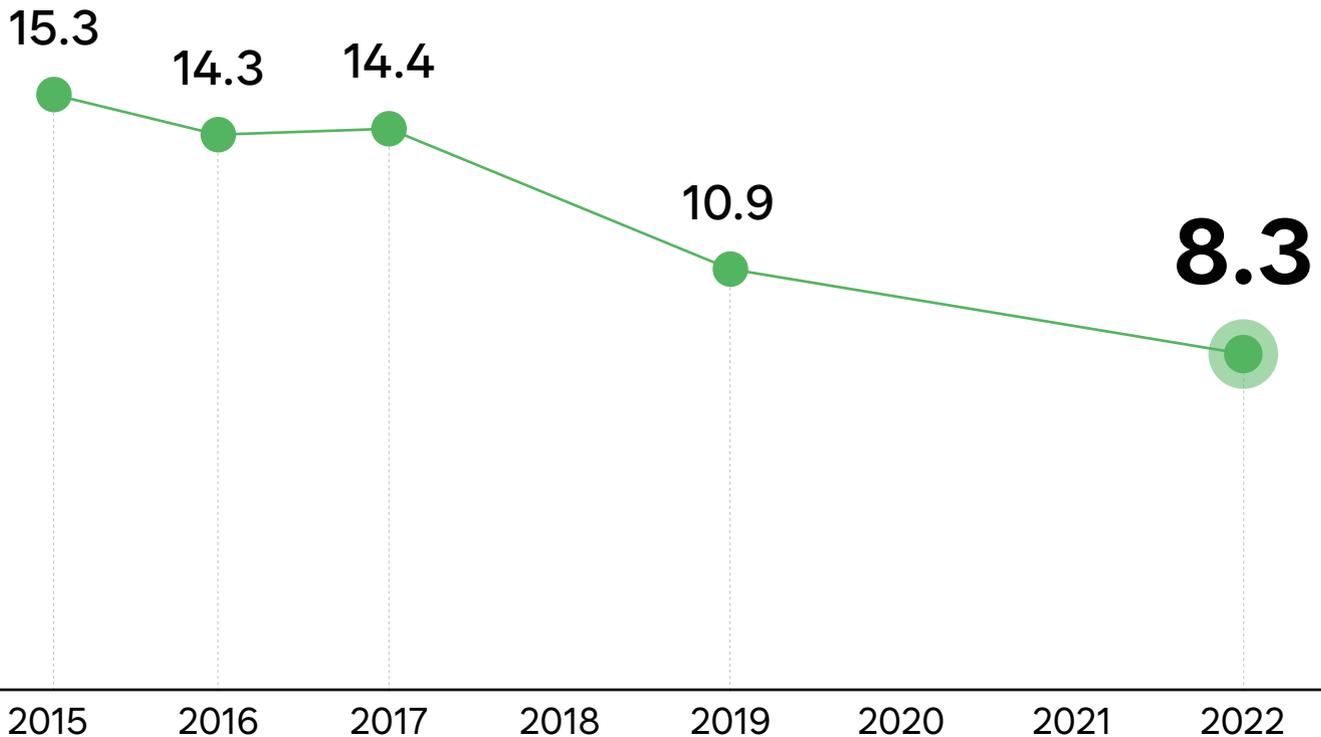
청소년 10명 중 약 1명 만이 하루 3회 채소를 먹고 있어요.

고등학교 여학생의 채소 섭취율이 5.8%로
가장 낮아요.



연도별 청소년 채소 섭취율

(하루 3회 이상, 단위: %)



자료: 제18차 청소년건강행태조사 통계(2022, 교육부·질병관리청)



교육부 | 17개 시도교육청



한국교육환경보호원
Korea Educational Environment Protection Agency

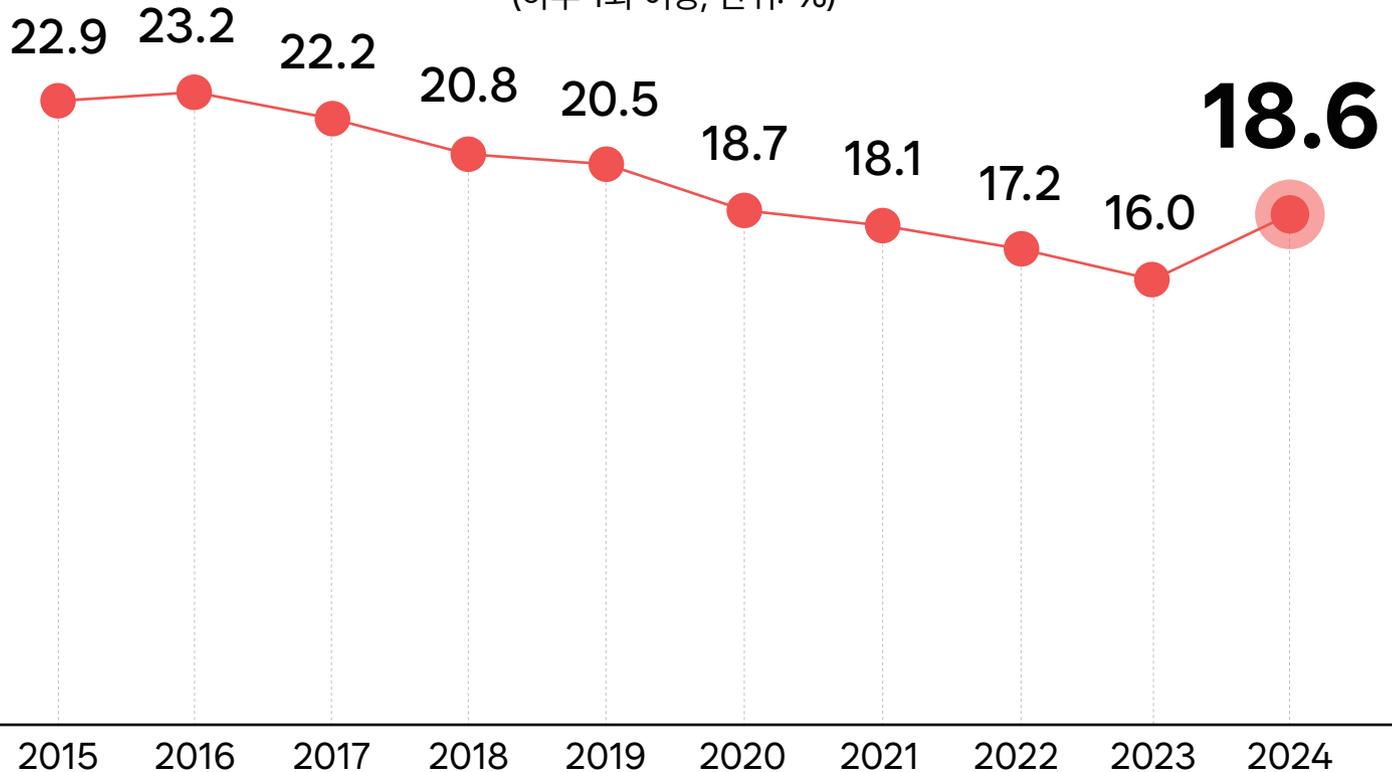
청소년 10명 중 약 2명 만이 하루 1회 과일을 먹고 있어요.

고등학교 남학생의 과일 섭취율이
15.1%로 가장 낮아요



연도별 청소년 과일 섭취율

(하루 1회 이상, 단위: %)



자료: 제20차 청소년건강행태조사 통계(2024, 교육부·질병관리청)



교육부 | 17개 시도교육청



한국교육환경보호원
Korea Educational Environment Protection Agency

청소년기 채소·과일 섭취 왜 중요할까?

채소·과일의 섭취는
청소년기에 특히 중요합니다



균형 잡힌 성장 및 건강 유지

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



대사 질환 및 비만 예방

- 항산화 성분이 풍부하여 심혈관 질환 등 대사 질환 예방
- 에너지 밀도가 낮고 포만감이 높아 체중 관리 도움



변비 예방 및 장 기능 개선

- 식이섬유가 풍부하여 장 운동을 돕고 배변 원활
- 장내 미생물 조성을 건강하게 유지



정신 건강 향상

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

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은 무엇이 다를까?

04

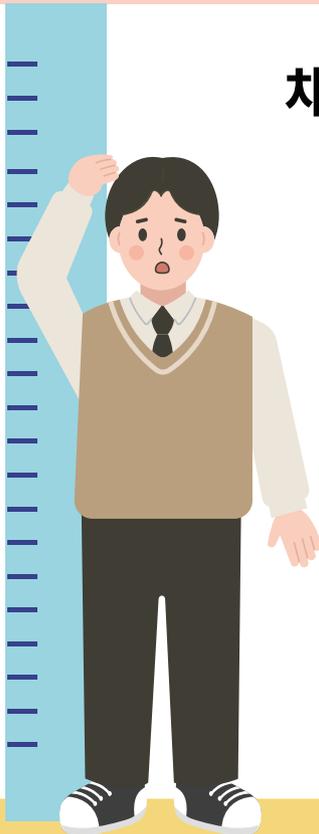
채소·과일을 충분히 먹는 청소년은
뭐가 달라도 다르다!



01

바람직한 성장을 해요!

채소·과일은 키 크는 비밀 열쇠



채소·과일에 풍부한
비타민 A, 비타민 D, 비타민 E,
비타민 B₆, 비타민 B₁₂, 철분의
섭취량이 증가할수록 키가 큼



교육부 | 17개 시도교육청



한국교육환경보호원
Korea Educational Environment Protection Agency

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은 무엇이 다를까?

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은
뭐가 달라도 다르다!



02

건강 체중을 유지해요!

채소·과일 먹기는 체중관리의 기본

채소·과일은
비만 예방에도
도움



채소·과일 섭취 부족 청소년
비만 위험

3.2배



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



채소·과일을 충분히 먹는 청소년은 무엇이 다를까?

06

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은
뭐가 달라도 다르다!



03

속이 편하고 쾌변 할 수 있어요!

채소·과일은 변비 예방의 든든한 동반자



풍부한 식이섬유를
포함하고 있어, 장의 운동을
돕고 변비 예방

주 3회 이상 채소를
섭취하지 않은 청소년
변비 발생 위험

1.4배

자료: 우리나라 청소년 1,882명 대상 연구(2005, Yoon Y 등)



교육부 | 17개 시도교육청



한국교육환경보호원
Korea Educational Environment Protection Agency

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은 무엇이 다를까?

채소·과일을 충분히 먹는 청소년은
뭐가 달라도 다르다!



07

04

스트레스가 적고 행복해요!

채소·과일, 스트레스 Down, 행복 Up

정신적 행복감과
심리적 안정감 향상



채소·과일을 하루 5회 이상
섭취한 청소년 Well-being
(정신적 및 심리적 건강상태) 점수

3.7배

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



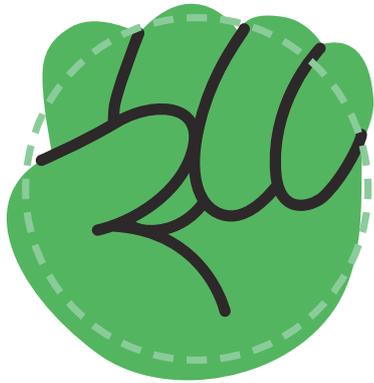
교육부 | 17개 시도교육청



한국교육환경보호원
Korea Educational Environment Protection Agency

채소·과일, 하루에 얼마나 먹어야 할까?

채소는 매끼, 과일은 매일 먹어요!



채소 매끼
주먹 크기

한 끼에
두 가지 이상!

과일 매일
주먹 크기



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



똑똑한 채소·과일 먹기 간단하고 건강하게!



09

1

아침식사에 사과나 방울토마토 등 **과일 한 조각** 추가하기

2

다양한 색깔의 채소나 과일 먹기

3

과자나 빵 대신 **채소와 과일**을 간식으로 즐기기

4

좋아하는 음식 먹을 때 **채소 듬뿍** 추가 하기



채소·과일

이것이 궁금해요!

10



Q 과일을 많이 먹으면 살이 찌까요?

- A 과일을 적정량 먹으면 체지방이 줄어 비만 위험을 낮출 수 있어요.
- A 식이섬유가 많아 포만감을 주고, 고열량 음식을 덜 먹게 도와줘요.



Q 생과일 대신 과일 주스를 마시면 좋을까요?

- A 과일 주스는 생과일보다 당이 많고 식이섬유는 적을 수 있어요.
- A 되도록 생과일을 먹고, 주스를 마신다면 100% 주스를 고르세요.



도전!

채소·과일은 매 끼니! 챌린지

내가 실천할 수 있는 챌린지를
선택하고 도전해 봐요!



11

1

내가 좋아하는 **채소·과일** 찾아보기

2

먹어보지 않은 **채소·과일** 도전해보기

3

채소 매끼 **주먹 크기**로, **한 끼에 두 가지 이상** 챙겨먹기

4

과일 매일 **주먹 크기**로 챙겨먹기

5

내가 먹을 **채소와 과일**을 스스로 준비하기

