

청소년 건강 식생활 가이드

식품 속 미량 영양성분, **비타민**·**무기질** 여행

아침식사 꼭 챙겨먹어요!



식품의약품안전처

식품의약품안전평가원

목 차



식사유형 가상캐릭터(퍼소나)	4
- 영양·건강에 관심없는 무관심형(남)	
- 영양보다 양을 더 관리하는 관리형(여)	
하나. 잠도 부족하고 단장도 해야 하고, 아침식사를 못 하고 등교했다구요?	8
둘. 잠깐! 좋아하는 음식만 먹는다고요?	10
셋. 간식이나 저녁식사를 편의점에서 해결하나요?	12
넷. 잠깐! 우유를 매일 마시고 있나요?	14
다섯. 잠깐! 배가 고파 야식을 자주 찾나요?	16
여섯. 나의 식습관과 건강에 맞는 영양제를 잘 선택하고 있나요?	18
일곱. 잠을 깨기 위해 카페인 음료를 많이 마신다고요?	20
여덟. 공부할 때 어지럽고 기운이 없어 집중이 안 되나요?	22

본 가이드는 식품에 미량 함유되어 있으나, 우리 몸에 꼭 필요한 비타민·무기질의 적정 섭취에 도움을 주고자 마련되었습니다.

식사유형

가상캐릭터(퍼소나)

집밥 먹고, 아프지 않으면 된거죠!



영양·건강에 관심없는
무관심형

영양·건강에는 크게
관심이 없는 남학생

“ 아침식사요? 아침식사보다 ”
잠을 자는 것이 더 좋아요.

“ 급식 때 좋아하는 고기반찬 나오면 ”
과식하는 등 주로 기호식 선호해요.

“ 학원 시간에 쫓겨 편의점에서 간단히 ”
저녁을 해결하고, 학원에서 집에
돌아오면 늦어도 밥을 먹어요.

“ 골고루 잘 차려진 밥상이 ”
왜 중요한지는 모르죠.

“ 영양정보에 대해서도 잘 몰라요. ”
스스로 자기 건강을
챙겨본 경험도 거의 없죠.

식사유형

가상캐릭터(퍼소나)



영양보다 양을 더 관리하는 관리형

골고루 먹지만 영양보다
‘양’을 더 관리하는 여학생

“ 아침식사보다는 외모 ”
꾸미는 것이 더 중요해요.

“ 급식시간을 기다리지만 ”
다 먹으면 죄책감이 느껴져요.

“ 다이어트를 위해 적게 먹으려고 ”
노력하고, 맵고 달달한 간식으로
위로 받아요.

“ 잠을 깨기 위해 카페인 음료를 먹고, ”
기분에 따라 음료를 자주 마셔요

“ 영양에 대해 잘 모르니 꼭 필요한 양, ”
적정한 양도 가늠하기가 어려워요.

“ 아주 조금 섭취해도 골고루 먹으면 ”
그것으로 영양관리는
충분하다고 생각해요.

하나.

#등교10분전

#아침식사



잠도 부족하고 단장도 해야 하고,
**아침식사를 못 하고
등교했다구요?**

집중력 향상과 건강한 하루를 위해
아침식사를 간단하게라도 꼭 챙겨먹어요.

- 아침식사를 거르면 **뇌와 신체 활동을 위한 포도당** 등 영양성분이 부족하여 수업에 집중하기 어려워요.
- 청소년기는 신체적 성장이 급속하게 일어나는 시기라서 에너지나 단백질뿐 아니라 **비타민, 칼슘, 철** 등 영양성분이 많이 필요해요.
- **건강과 집중력 향상을 위해** 아침식사를 밥과 반찬, 시리얼과 우유, 빵과 우유, 과일 등 **간단하게라도 아침식사를 챙겨 보세요.**

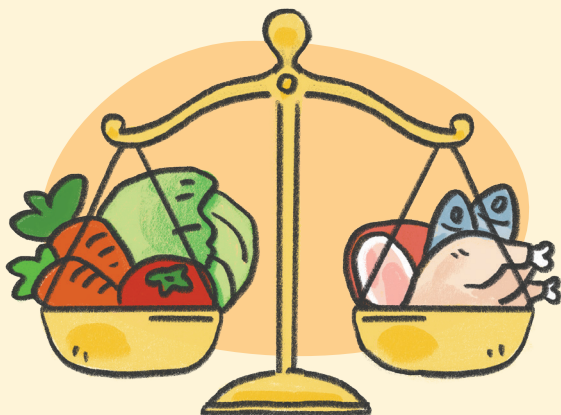
아침식사 꼭 챙겨먹어요!



다들

#혼밥

#불균형식사

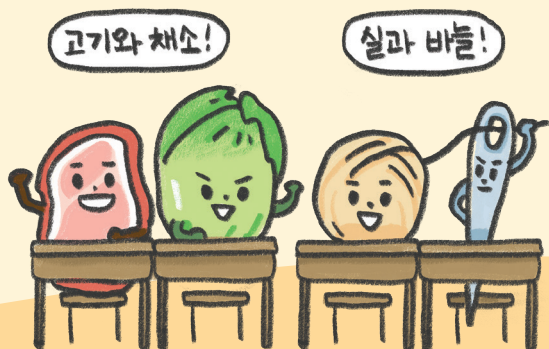


잠깐!

**좋아하는 음식만
먹는다고요?**

비타민, 무기질 섭취를 위해
다양한 식품군을 골고루 섭취해요.

- 식사를 할 때는 **단백질 식품**(고기, 생선, 달걀, 두부나 콩류 등)과 채소, 과일은 꼭 포함되도록 선택해요.
- **비타민**과 **무기질**은 **탄수화물**, **지방**, **단백질**이 체내에서 잘 이용될 수 있도록 도와주어 신체를 조절하는 기능을 해요.
- 성장기 청소년은 **비타민**과 **칼슘**, **철** 등 무기질 섭취를 위해 다양한 식품군이 골고루 포함된 균형 있는 식사를 하는 것이 중요해요.



셋.

#편의점음식

#저녁식사

	일	화
저녁		
간식		

간식이나 저녁식사를
편의점에서
해결하나요?

1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 확인하고
현명하게 제품을 선택해요.

- 내가 구매한 식품의 영양성분 함량을 확인하기 위해서 **영양표시를 확인**해요.
- 영양성분 함량을 확인하고 나트륨과 당류 함량이 낮은 제품을 선택해요.
- 편의점에서 라면·삼각김밥, 떡볶이 등으로 간단하게 끼니를 해결하는 경우 **비타민 A, 칼슘** 등을 **보충**할 수 있는 **우유** 등을 **같이 섭취**해요.



영양정보	
총 내용량 100 g	
497kcal	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
총 내용량당	
나트륨 500 mg	25%
탄수화물 70 g	22%
당류 12 g	12%
지방 13 g	24%
트랜스지방 0 g	
포화지방 7 g	47%
콜레스테롤 55 mg	18%
단백질 25 g	45%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요량에 따라 다를 수 있습니다.	



이 식품에 표시된 25%는 모든 양을 다 먹으면 하루 나트륨 섭취 기준치의 25%를 먹게 된다는 것을 의미해요.

넷.

#칼슘부족

#유제품먹기



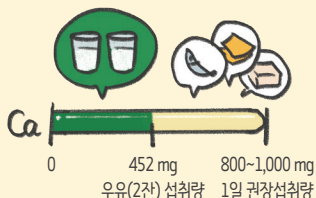
잠깐!

**우유를 매일
마시고 있나요?**

우유 또는 달지 않은 요구르트와 같은
유제품을 매일 먹어요.

- 우리나라 청소년 5명 중 4명은 **칼슘** 섭취가 부족해요.
- 우유 1잔(200 mL)에는 **칼슘**이 226 mg 들어 있어 하루 **2잔**으로 1일 권장섭취량의 약 **1/2**를 충족시킬 수 있어요.

하루 두 잔으로
칼슘 절반을 섭취해요!



비타민 D 충분섭취량

남자



여자



12-14세 10 µg 10 µg

15-18세 10 µg 10 µg

칼슘 권장섭취량

남자



여자



12-14세 1,000 mg 900 mg

15-18세 900 mg 800 mg

비타민 D 급원식품

비타민 D 19.8 µg 12.5 µg 7.8 µg 0.5 µg



연어(60 g)



달걀(60 g)



꽁치(60 g)



돼지고기(살코기)(60 g)

칼슘 급원식품

칼슘 372.9 mg 226.0 mg 141.0 mg 125.2 mg



멸치(15 g)



우유(200 mL)



호상 요구르트(100 g)



치즈(20 g)

(출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준)

다섯.

#야식은치킨이지

#밤에먹는건다맛있어



잠깐!

배가 고파 야식을
자주 찾나요?

늦은 시간

고에너지의 야식을 피해요.

- 야식으로 피자, 치킨, 아이스크림, 과자, 음료 등을 자주 먹으면 에너지, 나트륨, 지방 섭취를 많이 하고 이러한 습관이 반복되면 비만이 될 수 있어요.
- 야식을 먹으면 수면의 질이 떨어져 피곤하고, 입맛이 없어져 아침식사를 거르기 쉬워 **비타민**이나 **칼슘**, **철**과 같은 영양성분은 더 부족해질 우려가 있어요.
- 야식으로 패스트푸드 보다는 수면을 도와주는 키위, 체리, 바나나, 우유, 견과류 등을 섭취해요.



여섯.

#영양제과잉섭취

#영양제선택



나의 식습관과 건강에 맞는
**영양제를 잘
선택하고 있나요?**

영양성분 기준치에 대한 비율을 확인하고
과잉 섭취하지 않도록 주의해요.

- 영양의 균형과 건강을 위해 균형 잡힌 식사가 중요해요.
영양제는 필요한 경우 보충적으로만 이용해요.
- 영양제를 먹을 때는 알맞은 양인지 **영양성분 기준치(%)**를 **반드시 확인**하고 섭취량을 결정해요.
- **비타민 A, D, E, K**와 같은 지용성비타민은 과잉 섭취가 되지 않도록 섭취량을 꼭 확인하세요.



영양·기능정보		
1회 섭취량(1캡슐, 500 mg)		
1일 섭취량 당	함량	영양성분 기준치(%)
열량	5 kcal	
탄수화물	1 g	0%
단백질	0 g	0%
지방	0 g	0%
나트륨	0 mg	0%
비타민 A	1,097 μ g RAE	157%
비타민 D	10 μ g	100%
비타민 C	120 mg	120%
칼슘	250 mg	36%
철	10 mg	83%
영양성분 기준치(%): 1일 영양성분 기준치에 대한 비율		



1 캡슐을 섭취하면
하루 **비타민 A**
기준치의 157%를
먹게 된다는 의미예요.



일공.

#밤샘공부

#고카페인



**잠을 깨기 위해
카페인 음료를
많이 마신다구요?**

**카페인 음료의 섭취를 줄이고,
우유와 물 섭취를 늘려요.**

- 카페인 성분은 성장에 필요한 칼슘, 철의 흡수를 방해하고 몸 밖으로 배출을 증가시켜 칼슘 등의 결핍을 초래할 수 있어요.
- 고카페인 음료인 에너지음료 2캔 혹은 커피음료 2잔만 마셔도 청소년(60 kg 기준)의 최대 일일 섭취권고량인 150 mg을 초과할 수 있어요.
- * 에너지음료 한 캔(250 mL)에 약 80 mg의 카페인 함유
- * 커피음료 한 잔(400 mL)에 약 132 mg의 카페인 함유
- * 고카페인 음료 : 100 mL당 카페인 15 mg 이상을 함유한 음료



(출처 : 식약처 보도자료, 2020.3.18, 2023.4.3)



어디래.

#빈혈예방

#철 부족



공부할 때
어지럽고 기운이 없어
집중이 안 되나요?

빈혈 예방을 위해 매 끼니 고기, 생선, 달걀 등
철이 많이 들어 있는 식품 중 하나를 섭취해요.

- 월경으로 **철**이 **부족**할 수 있는 여학생은 **육류, 달걀, 녹색채소** 등 철이 많은 식품을 섭취해야 해요.
- 고기, 생선, 달걀 등 **동물성 식품**으로부터 섭취하는 철은 식물성 식품보다 **흡수율이 높아 매 끼니** 섭취하는 것이 좋아요.
- **철의 흡수를 도와주는** **비타민 C**가 풍부한 **오렌지 등 과일**을 함께 먹으면 좋아요.



철 권장섭취량





남자

여자

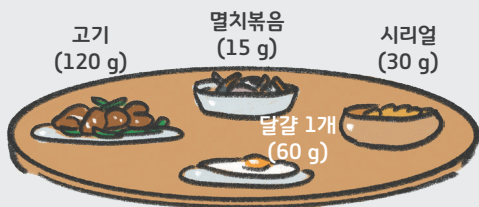


12-14세	14 mg	16 mg
15-18세	14 mg	14 mg

철 급원식품

철 0.4 mg	1.3 mg	1.1 mg	1.8 mg
 돼지고기(60 g) 고기(120g)	 소고기(60 g) 고기(120g)	 달걀 1개(60 g)	 멸치(15 g)
철 3.6 mg	7.0 mg	1.9 mg	0.7 mg
 시리얼(30 g)	 굴(80 g)	 시금치(70 g)	 백미(90 g)

하루 식사에서 고기(120 g), 멸치볶음(15 g), 달걀 1개(60 g)와 시리얼(30 g)을 섭취하고, 매 끼니 **녹색채소(70 g)**를 함께 챙겨 먹는다면 하루 **철** 권장섭취량을 섭취할 수 있어요.



(출처: 2020 한국인 영양소 섭취기준)

비타민 C 권장섭취량

남자



여자






12-14세	90 mg	90 mg
15-18세	100 mg	100 mg

비타민 C 급원식품

비타민 C	100.7 mg	86.5 mg	45.4 mg	29.1 mg
				
	딸기(150 g)	키위(100 g)	파인애플(100 g)	귤(100 g)
비타민 C	64.2 mg	35.3 mg	17.1 mg	10.1 mg
				
	파프리카(70 g)	시금치(70 g)	배추(70 g)	고구마(70 g)

(출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준)

미량 영양성분별 주요 식품 급원

	비타민 A	비타민 B군	비타민 C	비타민 D	칼슘	철
곡류 		현미 (티아민 등)				
고기, 생선, 달걀, 콩류 	달걀 등	고기, 생선 등 (니아신, B ₆ , B ₁₂) 돼지고기 (티아민) 달걀 (리보플라빈)		연어, 꽂치, 달걀 (노른자)		붉은색 육류, 생선, 달걀 등
채소류 	녹황색 채소*	녹색채소 (엽산)	신선한 생채소		진한 녹색채소*	진한 녹색채소
과일군 	녹황색 과일*		신선한 생과일			
우유군 		우유 (리보플라빈)			우유 유제품	

* 녹황색 채소: 당근, 토마토, 파프리카, 단호박, 고구마 등

* 녹황색 과일: 귤, 천도복숭아, 수박, 감, 살구, 자몽, 망고, 멜론 등

* 진한 녹색채소: 상추, 깻잎, 시금치, 부추, 무청, 아욱, 고춧잎, 브로콜리, 케일 등

(출처: 2020 한국인 영양소 섭취기준)



본 가이드는 식품의약품안전평가원 연구사업(22191식생활 062, 23191영양안059)의 일환으로 마련되었습니다.

청소년

건강 식생활 가이드

식품 속 미량 영양성분, 비타민·무기질 여행

발행인 박윤주 식품의약품안전평가원장

편집위원장 오금순 식품위해평가부장

편집위원 이해영, 권광일, 윤태형, 김남숙, 김규현, 이미영,
최정호, 서은채, 고수일, 이수은, 정유경, 조민경,
김나희, 육성민, 안정선, 박형섭

연구진 연지영(서원대), 김미현(공주대), 이윤나(신구대),
김태균(주비저블엑스)

발행처 식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구과

발행일 2023년 8월