패스트 푸드와 청량 음료

일반적으로 패스트 푸드는 열량이 높고 지방, 당분 그리고 염분을 과다하게 함유하고 있습니다. 그러나 아이들이 건강하고 튼튼하게 성장하는데 필요한 비타민, 무기질 및 다른 중요한 영양소들은 결핍되어 있습니다.

건강에 나쁜 것

더 좋은 것

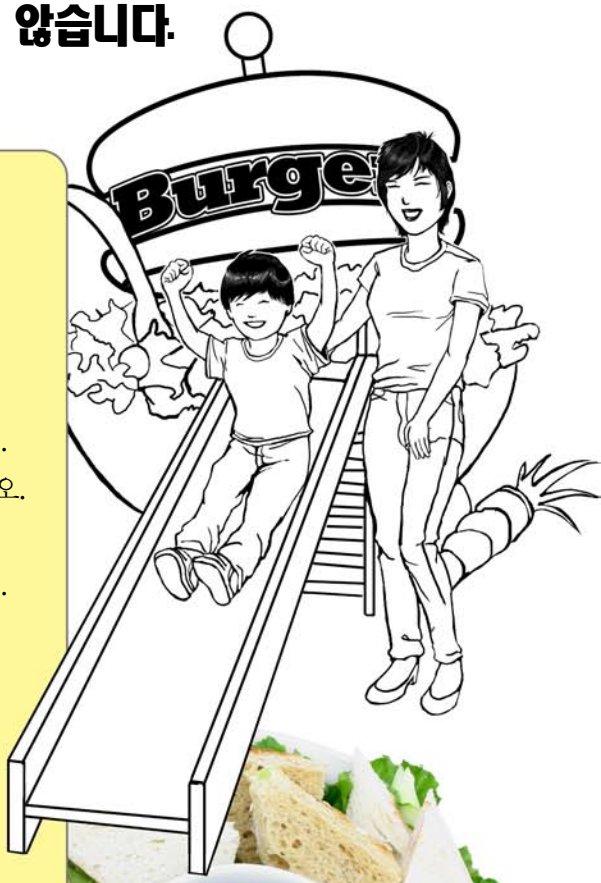
아이들이 패스트 푸드를 너무 많이 먹으면:

- 지나치게 높은 열량과 과다한 지방 및 당분을 섭취하게 됩니다.
- 체중이 과도하게 증가합니다.
- 과일과 채소를 덜 먹게 됩니다.
- 당분이 많은 음료를 더 많이 마시게 됩니다.
- 우유를 덜 마시게 됩니다.

여러분의 자녀들은 집에서나 또는 패스트푸드 음식점에서 얼마나 자주 패스트 푸드를 먹습니까?

- ☐ 한 달에 한 번 이내
- ☐ 일주일에 한 번
- ☐ 일주일에 두 번
- ☐ 일주일에 세 번 이상

패스트 푸드를 가끔 먹는 것은 괜찮지만, 일주일에 여러 차례 먹는 것은 좋지 않습니다.



자녀들을 패스트 푸드 음식점에 데리고 갈 경우, 어떻게 열량, 지방 및 당분의 섭취를 줄일 수 있을까요?

- ☐ 때로는 보통 사이즈도 어린이에게는 양이 많습니다. 이런 경우 친구와 나누어 먹게 하는 것도 좋은 방법입니다.
- ☐ 아이들이 장난감을 원한다면 어린이 메뉴를 주문하도록 허락하십시오. 그러나 가능하다면 탄산 음료와 감자 튀김 대신 다른 메뉴를 선택하십시오.
- ☐ 야채 외에 어떤 재료가 샐러드에 추가되는지를 확인하십시오. 튀긴 국수, 치즈, 크루톤, 달걀과 베이컨 등은 모두 지방과 열량을 높입니다.
- ☐ 큰 사이즈보다는 보통 사이즈나 어린이 메뉴를 주문하십시오. 큰 사이즈는 대체로 지방과 열량이 더 높습니다.
- ☐ 한 끼를 패스트 푸드로 먹었다면 다른 끼니에는 건강한 식단으로 균형을 맞추어 주십시오.
- ☐ 샐러드의 드레싱은 저지방이나 무지방으로 주문하십시오. 일반 드레싱은 지방 함량이 높습니다.

이제는 패스트 푸드 음식점들도 패스트 푸드 이외에 건강에 좋은 메뉴를 갖추고 있습니다. 패스트 푸드 음식점에 가실 때 적어도 한 가지 정도는 이런 메뉴들 중에서 주문하십시오:

- ☐ 소스가 첨가 되지 않은 구운 닭고기나 생선 샌드위치
- ☐ 통밀빵
- ☐ 과일과 요구르트
- ☐ 구운 감자 (치즈, 버터나 사워 크림 대신에 야채를 곁들여서)
- ☐ 싱글 햄버거 (보통 사이즈나 어린이 용)
- ☐ 통밀 빵이나 피타 빵으로 만든 저지방 샌드위치
- ☐ 통밀 토티야 (드레싱은 빼고)
- ☐ 무/저지방 우유나 과일쥬스

다음의 식품은 패스트 푸드 중에서도 가장 건강에 해로운 것이므로 가능한 한 주문하실 때 제외하는 것이 좋습니다.

- 치킨 너겟
- 크로와상 샌드위치 (또한 대부분의 크로와상과 패스트리)
- 튀긴 생선이나 튀긴 닭고기 샌드위치
- 닭 튀김
- 대/특대형 감자 튀김
- 어니언 링 (튀긴 양파)
- 마요네즈
- 치즈 소스, 대부분의 “특별” 소스, (생선용) 타르타르 소스
- 케찹
- 샐러드 드레싱

아이들이 하루 중 마시는 음료수도 식사만큼이나 중요합니다.

탈수 방지, 원활한 배변, 건강한 피부와 모발 유지를 위해 아이들은 음료수를 많이 마셔야 합니다.

아이들이 코카 콜라, 펩시 콜라, 쿨-에이드, 코코 리코, 카프리 썬, 써니 딜라이트, 탱, 보바 티 (타피오카 음료수) 등의 청량 음료나 설탕이 첨가된 과즙 드링크를 너무 많이 마시면:

- 체중이 지나치게 증가합니다.
- 충치가 생깁니다.
- 우유와 물을 잘 안 마시게 됩니다.
- 비타민, 무기질 및 필요한 영양소를 충분히 섭취하지 못합니다.
- 카페인을 과다 섭취하여 두통이나 불면증을 겪을 수도 있습니다.

아이들을 위한 최고의 음료수는 물, 우유와 100% 과즙입니다.

어떻게 하면 어릴 때부터 건강하게 마시는 습관을 길러줄 수 있을까요?

- ☐ 집에서 설탕이 첨가된 음료를 제한하십시오.
- ☐ 집에서나 바깥에서 다른 음료수 대신 우유, 100% 과일즙이나 물을 마시도록 도와 주십시오.
- ☐ 집에서 신선한 과일로 직접 쥬스를 만들어 주십시오.
- ☐ 부모님께서도 청량 음료를 줄이시고 대신 건강에 좋은 음료수를 드십시오.

부모님이 먼저 패스트 푸드와 설탕이 첨가된 음료수를 줄여 자녀들에게 모범을 보여 주십시오.

자녀들은 부모님의 행동을 보고 그대로 따라 합니다.

Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2005

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Joanne P. Ikeda MA, RD
Flavia Schwartzman, MS

Korean text edited by Eurie Shin and Christina Chai
Design by Glassblue Design
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment or any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disable veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

아이들과 대화하기

대분분의 아이들은 광고의 목적이 판매라는 점을 이해하지 못합니다.

- 아이들은 텔레비전을 보면서 숱한 고당도 씨리얼, 사탕, 청량 음료 및 과자 광고를 접합니다. 이러한 음식은 아이들이 매일 먹어서는 안 될 식품입니다.
- 이런 광고들은 아이들에게 특정 음식을 먹거나 장난감을 가지면 기분이 좋아지고 친구들 사이에서 인기가 많아질 것이라고 믿게 할 지도 모릅니다.
- 아이들은 광고와 유익한 프로를 구별하는 식별력이 없습니다.

자녀들과 광고에 대해서 이야기해 보십시오. 아이들이 텔레비전에서 광고 중인 물건을 사 달라고 할 때, "광고의 목적은 소비자로 하여금 별로 필요 없는 물건이라도 사고 싶게 만드는 것" 임을 설명해 주십시오.

시간을 내어 아이들과 함께 텔레비전을 보시기 바랍니다. 광고가 나올 때, 아이들이 광고의 목적에 대해 생각해 보고 이를 올바로 이해할 수 있도록 다음과 같은 질문을 해 주십시오.

- 광고의 목적이 무엇인가?
  상품을 판매하기 위해서

- 광고에서는 왜 상품의 장단점에 대해 골고루 이야기하지 않을까?
  만일 단점도 이야기한다면, 예를 들어 패스트 푸드나 청량 음료, 사탕 등의 열량이나 영양소도 광고에서 솔직히 말해준다면, 상품이 덜 좋아 보이고 따라서 안 팔릴 것이기 때문에

- 왜 유명 인사들이 광고에 출연할까?
  소비자로 하여금 그 상품을 구입하면 광고에 나오는 유명인들과 조금이라도 비슷하게 된다고 느끼게 하려고

- 왜 광고는 때로 왜곡을 할까?
  실제보다 상품을 더 좋게 보이게 하려고

아이들의 하루 TV 시청을 한두 시간 정도로 한정하여 아이들이 접하는 광고를 제한하십시오. 광고 없이 유익한 내용만을 방송하는 비영리 텔레비젼 방송 (PBS)을 보게 하는 것도 좋은 방법입니다.