



# 2024년 12월1차 영양교육자료

## - 바른 식생활로 건강 체중 지키기 -



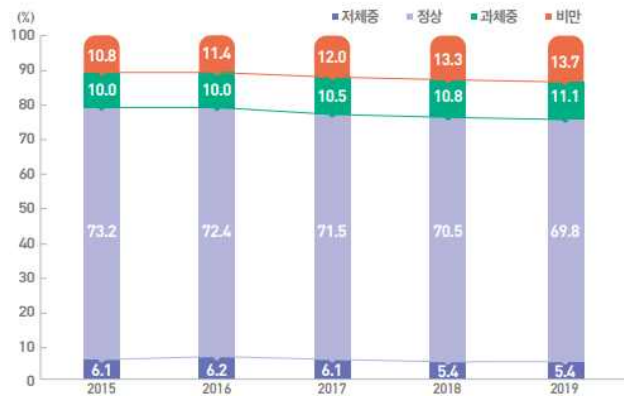
우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 바른 식생활로 건강 체중 지키기

### 1. 아동·청소년 식생활 현황



< 초등학교의 과체중·비만 현황 >



### 2. ‘건강 체중·과체중·비만’이란 무엇일까요?

#### 가. 건강 체중

- 건강을 위한 바람직한 체중을 말해요.

#### 나. 과체중

- 비만과 건강 체중 사이로 몸속에 지방이 많은 상태를 말해요.

#### 다. 비만

- 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말해요.



#### 다. 비만·과체중 원인

- 많이 먹어요.
- 편식해요.
- 운동을 적게 해요.
- 스마트폰이나 TV를 보며 식사해요.

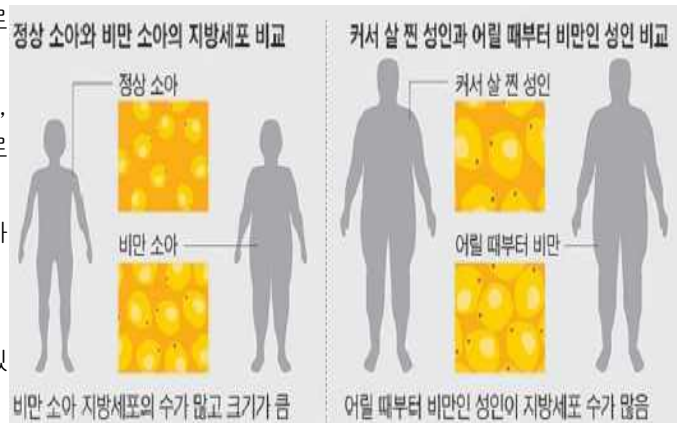
## 라. 아동 비만의 문제점

### 1) 신체적인 건강 문제

- 아동기 비만은 높은 확률로 성인 비만으로 이어져요.
- 성장 지연이나 성조숙증이 나타날 수 있고, 고혈압이나 당뇨병과 같은 성인기 질병으로 발전되기도 해요.
- 체력 저하로 인해 운동 수행 능력이 저하될 수 있어요.

### 2) 정신적인 건강 문제

- 체력 저하로 인해 학업능력도 저하될 수 있어요.
- 비만 스트레스로 자신감이 떨어지고 심한 경우 우울증이 올 수 있어요.



## 3. 나는 건강 체중인가요?

- 나의 키와 몸무게를 활용하여 현재 나는 건강 체중인지 알아보아요.

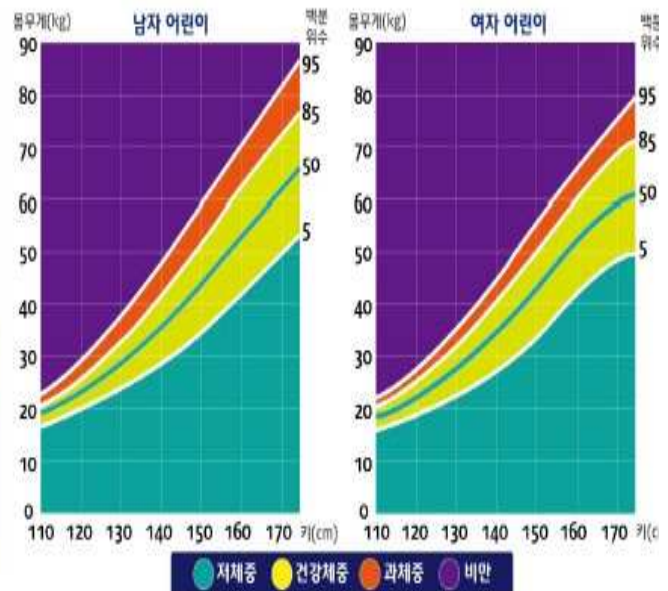
### 1. 나의 키와 몸무게를 적어 봅시다.

키: \_\_\_\_\_ cm      몸무게: \_\_\_\_\_ kg

### 2. 그래프에 나의 키와 몸무게에 해당하는 곳을 점으로 표시해 봅시다.

### 3. 나는 어디에 속합니까? 해당하는 곳에 표시를 해주세요.

구분	저체중	건강 체중	과체중	비만
백분위수	50이하	5~85	85~95	95이상
나의 체중 평가				



## 4. 건강 체중 유지를 위한 식습관을 알아보아요.

- 가. 하루 세 끼 식사를 거르지 않고 제때 먹어요.
- 나. 여러 가지 음식을 골고루 먹어요.
- 다. 음식을 꼭꼭 씹어 천천히 먹어요.
- 라. 배가 지나치게 부르지 않을 정도로 알맞게 먹어요.
- 마. 식사나 간식을 먹을 때 TV나 핸드폰을 보지 않아요.
- 바. 밤늦게 음식을 먹지 않아요.
- 사. 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹어요.
- 아. 채소와 과일을 적당히 먹어요.
- 자. 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.
- 차. 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹어요.

< 출처: 교육부 학교 영양상담 자료, 한국청소년활동진흥원, 보건복지부, 식품안전·영양 교재(2020), 헬스조선, 마이나슈TV >