



2024년 8월1차 영양교육자료

- 올바른 성장 -



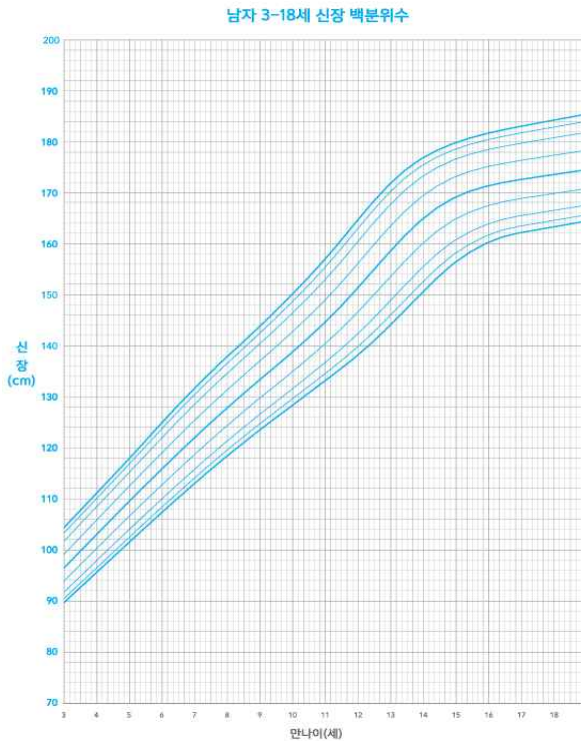
우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

올바른 성장

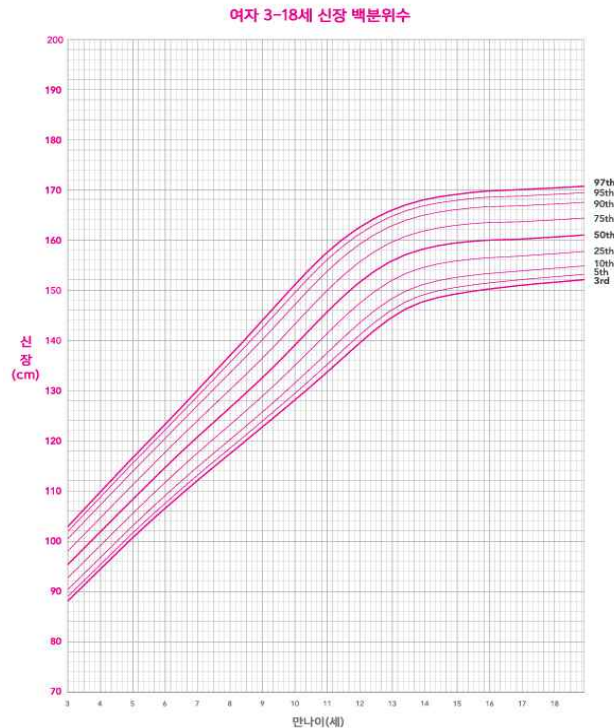
1. 성장이란 무엇일까요?

- 우리 몸의 세포 수가 양적으로 증가하는 것을 말해요.
- 청소년기에는 사춘기를 통해 급격한 신체 성장, 성숙과 함께 정신적, 사회적 발달이 급속하게 일어나요.
- ※ 남자: 12~20세, 여자: 10~18세
- 나의 키가 또래 친구들에 비해 어느 정도인지 궁금하다면 성장곡선을 통해 알아볼 수 있어요.
- ※ 성장 곡선: 연령별 집단을 키와 체중에 따라 100%분위로 나타낸 것

2017 소아청소년 성장도표



2017 소아청소년 성장도표



2. 성장부진(저신장)의 원인은 무엇일까요?

- 영양 섭취 부족
- 유전
- 성장 호르몬 분비 이상
- 스트레스
- 수면 부족, 운동 부족

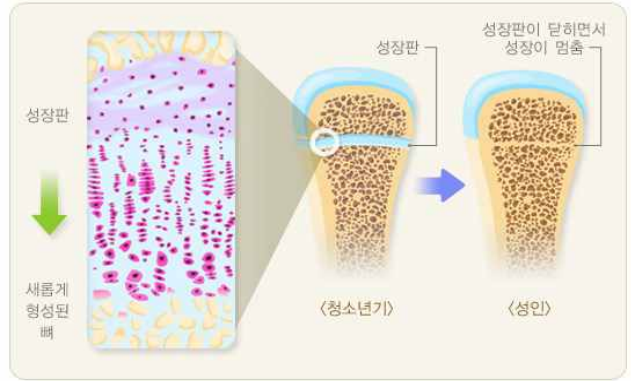
3. 성장부진(저신장)의 문제점은 무엇일까요?

- 각종 질환 위험 증가
- 활동성 감소
- 자존감 하락

※ 아직 성장기라면, 올바른 식생활이나 운동과 같은 노력에 따라 계속 키가 클 수 있어요.

4. 키 성장을 돕는 생활 습관

- 가. 비만은 키 성장을 방해하므로 비만이 되지 않도록 식습관을 관리해요.
- 나. 키 성장에 필요한 필수영양소를 골고루 섭취해요.
- 다. 밤 10시부터 2시 사이에 분비되는 성장 호르몬을 위해 일찍 자요.
- 라. 하루 7시간 이상 숙면해요.
- 마. 성장판을 자극할 수 있는 운동을 규칙적으로 해요.
- 바. 성장 호르몬이 잘 분비되도록 스트레스를 받지 말고 즐겁게 생활해요.



5. 키 성장과 식생활

- 가. 키 성장을 돕는 식생활
 - 영양공급을 위해 하루 3끼, 제때 5대 영양소를 골고루 섭취해요.
 - 골격 성장과 근육 발달을 도와주는 양질의 단백질과 칼슘을 섭취해요.
 - 지나친 다이어트는 성장에 필요한 에너지 부족으로 키 성장을 방해하므로 식사량을 과도하게 줄이지 않아요.
- 나. 키 성장을 방해하는 식생활
 - 식사 시간에는 핸드폰이나 TV를 보지 않고, 식사에만 집중해요.
 - 편식, 끼니를 거르는 습관은 영양 불균형과 위장 기능 저하를 초래해요.
 - 과식하면 성장을 도와주는 성장 호르몬 분비가 잘되지 않아요.

칼슘	비타민 D
기능 : 뼈 형성, 골격 성장 많은 식품 : 우유, 유제품, 뼈째 먹는 생선, 굴, 조개, 두부 등	기능 : 뼈 형성에 중요한 역할, 세포 증식과 분화 많은 식품 : 달걀 노른자, 간, 버섯, 유제품 등
단백질	철
기능 : 체조직 성장과 유지, 성장 호르몬 분비 촉진, 면역 작용 많은 식품 : 육류(살코기), 콩류, 우유, 유제품, 달걀	기능 : 혈액 구성, 면역기능, 빈혈 예방 많은 식품 : 쇠고기, 돼지고기, 간, 굴, 조개, 달걀

패스트 푸드, 가공식품	달고 짠 음식
문제점 : 비만유발 지방, 콜레스테롤, 포화지방산, 나트륨을 과잉 섭취하게 됨	문제점 : 비만, 충치, ADHD 유발 고열량이고 자극적인 식품으로 성장에 필요한 영양소가 적음
탄산음료	카페인
문제점 : 과도한 당분과 인 섭취 다량의 인 섭취로 인해 뼈에서 용출된 칼슘 배출	문제점 : 뼈 성장 방해 칼슘 균형을 무너뜨려 성장 방해, 철분 흡수 저해

6. 키 성장과 운동

- 가. 키 성장을 돕는 운동
 - 팔, 다리와 온몸을 쭉쭉 뻗을 수 있는 운동은 성장에 도움이 돼요.
 - 걷기, 조깅, 스트레칭, 철봉 매달리기, 계단 오르기, 수영, 농구, 배구, 댄스 등
- 나. 키 성장을 방해하는 운동
 - 무거운 것을 들어 올리거나 관절에 과도한 압박을 가져오는 운동은 성장을 방해할 수 있어 피하는 것이 좋아요.
 - 마라톤, 기계체조, 씨름, 레슬링, 유도 등 무거운 것을 들어 올리고 관절에 과도한 압박을 가져오는 운동

< 출처: 교육부 학교 영양상담 자료, 생애주기 영양학(교문사,2021), 기초영양학(교문사,2016), 보건복지부 >