

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.



### 비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.



### 비만 탈출하기



1  
배고픔을 피할 수 있는 식사시간 계획  
아이 스스로 식사일지를  
작성하도록 해보세요!



2  
규칙적인 식사 습관  
정해진 끼니때와 간식시간에만  
먹도록 합니다!



3  
TV보며 간식 먹지 않기  
TV앞에서, 컴퓨터 게임을 하면서  
간식을 먹지 않도록!



4  
충분한 수분 섭취  
과일주스, 탄산음료보다는  
물을 마시게 합니다!

## 주의하자 고 카페인!

### 고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

### 고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
  - ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
  - ✓ 심장 박동수 증가
  - ✓ 혈압 상승, 위장병
  - ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해
- 성장기 어린이나 청소년의 경우  
과도한 카페인 섭취는 금물



### 고카페인 음료 라벨 확인하기



### 고카페인 음료 줄이는 방법



### 6월의 절기(하지)-6.22

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지 지나면 장마가 오는데, 하지 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

