

소아비만주의보

해마다 비만율은 증가하는 반면 신체활동은 이를 밀돌아 문제입니다. 비만은 아이의 건강한 성장을 막고 성인 비만의 원인이 되기 때문에 예방하고 치료하는 과정이 필요합니다.

아이의 현재 식습관 상태와 음식 선호도를 기록하세요.

아침은 매일 먹는지, 간식이나 야식은 어떤 것을 좋아하고 얼마나 먹는지 등을 관찰하여 기록하고 이를 바탕으로 현실적인 목표를 세워나가는 것이 좋습니다.

인스턴트식품, 패스트푸드, 청량음료 등을 많이 섭취하지 않도록 합니다.

많은 부모들이 아이가 너무 원해서 준다고 하지만 알고 보면 부모도 아이만큼 이런 음식을 즐기는 경우가 많습니다. 아이와 부모 모두 인스턴트 및 단 음식을 줄이도록 노력해야 합니다.

식습관 관리만큼이나 운동도 중요합니다.

일주일에 4회 이상, 1회 30분 이상 운동을 해야 합니다. 날씨 때문에 외출하기 힘들다면, 실내 운동을 하거나 간단한 스트레칭, 체조, 마사지 등을 하세요.

집에서 할 수 있는 간단한 체중조절 법

1. 구체적인 실천 목록을 작성하여 잘 보이는 곳에 붙인다.
2. 사이즈가 작은 식기를 마련하여 시각적 포만감으로 과식하지 않도록 돕는다.
3. 식사시간은 적어도 20분 이상, 천천히 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 하며, 식사에만 집중할 수 있도록 스마트폰, TV 등은 자제한다.
4. 즐거운 마음으로 생활한다.

