

2018.01.17



질병관리본부
KCDC

우리가족 건강해지기 프로젝트





아이가 병들어가고 있다는 건,
아이를 둘러싼 **환경과 가족**도
어딘가 아프다는 것 아닐까요?

끊어지지 않는 비만의 고리



대물림 되는 비만,
어른들이 먼저 끊자

지금까지 연구결과들을 종합하여 만든
 어린이 비만관리 프로그램

I CANN

영양

식습관 평가
 1:1 맞춤 영양상담

신체활동

신체활동 및
 기본체력평가
 집에서 하는 운동

셀프 모니터링

식사일기, 행동교정 워크북
 신체활동 모니터(스마트밴드)



그룹활동

5가지 미션,
 진료체험교실
 운동 및 영양체험 교실

부모 참여

부모 대상 SNS
 학부모 자문단
 부모 대상 강좌 및 교육

핵심은 습관!!
 아이들 혼자 습관을 바꿀 수는 없습니다.
 가족들이 함께 하고, 먼저 변해야
 아이들의 건강을 되찾을 수 있습니다.

우리 가족을 건강하게 만드는 변화, 함께해요!





앉아 있기



매일 1시간 운동



먼저 시작하세요 함께 운동해요!



늦게 자기



일찍 충분히 자기



일찍 자는 분위기를 만들어주세요!



못한 것 혼내기



잘 한 것 칭찬하기



아이들을 응원해주세요!

온 가족을 건강하고 활기차게!!

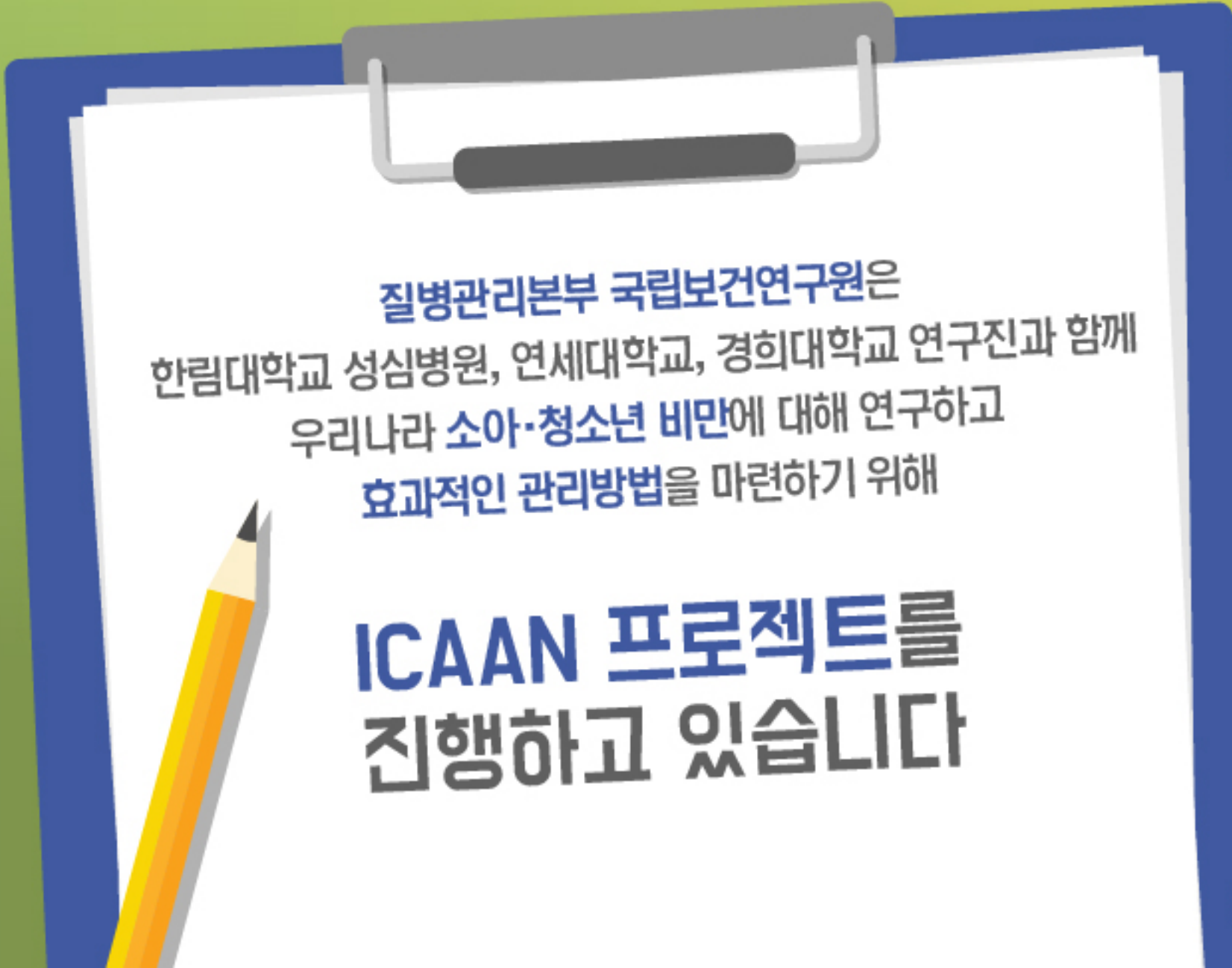
어른들이 건강한 가정을 만들면
대한민국의 건강한 미래가 열립니다



“

그 노력이 좋은 결실을 맺을 수 있도록
질병관리본부가 함께 하겠습니다

”



질병관리본부 국립보건연구원은
한림대학교 성심병원, 연세대학교, 경희대학교 연구진과 함께
우리나라 **소아·청소년 비만**에 대해 연구하고
효과적인 관리방법을 마련하기 위해

**ICAAN 프로젝트를
진행하고 있습니다**