

 제 2018- 호	<h1>가 정 통 신</h1> <p>저체중과 비만 관리에 대한 안내</p>	<p>밝은 심성으로 튼튼하게 자라며 창의력을 기르자</p> <p>☎ 교무실 221 - 6834 ☎ 행정실 221 - 6836</p>
--	---	---

학부모님 가정에 항상 행복과 건강이 가득하길 기원합니다.  
우리 학생들이 건강한 성인으로 자랄 수 있도록 저체중과 비만관리에 대하여 안내하오니 가정에서도 관심을 가지고 지도하여 주시기 바랍니다.

## ❖ 저체중이란?

저체중은 인체의 피하지방이 너무 적어 정상 체중에 크게 미치지 못하고 몸이 마르고 허약한 것을 말합니다.

## ❖ 저체중 관리

1. 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 합니다.
2. 식사와 식사 사이에 적당량의 양질의 간식을 먹습니다.
3. 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 먹습니다.
4. 특별히 좋아하는 식품이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 도움이 됩니다.
5. 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매끼 먹습니다.  
(단백질이 부족하면 위장점막을 비롯하여 신체내의 중요한 성분 제대로 만들어지지 못함)
6. 식용유, 버터, 탄수화물(당분)을 섭취합니다.
7. 빈혈, 골다공증, 영양부족 등에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품 먹습니다.
8. 커피, 콜라 등의 카페인 음료를 과다하게 마시면 영양소의 흡수를 방해하므로 줄입니다.

## ❖ 비만을 예방하는 건강한 식습관과 운동

1. 매일 규칙적인 시간에 세끼 식사를 합니다(가능하면 한식으로)
2. 하루에 두 끼 이상은 단백질(살코기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나 선택)을 섭취하며, 채소는 매끼 먹습니다. 채소는 혈중 콜레스테롤을 감소시키며 포만감을 줍니다.
3. 간식은 가능하면 패스트푸드 대신 과일, 야채, 우유를 먹습니다.  
- 간식은 고 열량, 고 지방의 패스트푸드 대신 열량이 낮은 과일, 야채를 먹습니다.
4. 안먹다가 한꺼번에 몰아서 먹거나, 밤늦게 음식을 먹지 않습니다.
5. 천천히 꼭꼭 씹어서 먹습니다(20분 정도 식사)
6. 과식한 경우에는 섭취한 열량을 소모하기 위해 바로 그날 운동을 좀 더 하는 것이 좋으며, 장기간 축적된 살을 빼기 위해서는 빠르게 걷기를 주 3회 이상, 30분 이상을 꾸준히 하는 것이 효과적입니다.

※ 굶거나 원푸드 다이어트는 영양불균형으로 인한 빈혈, 키 성장 저하를 초래할 수 있습니다.

## ▶▶ 자주 먹는 음식의 열량을 알아봅시다.

음 식	열 량 (kcal)	음 식	열 량 (kcal)	음 식	열 량 (kcal)
라면 1그릇	530 kcal	미역국 1그릇	40 kcal	사 과 1개	100 kcal
짜장면 1그릇	550 kcal	설렁탕 1그릇	150 kcal	바나나 1개	100 kcal
김 밥 1줄	420 kcal	시금치된장국 1그릇	40 kcal	토마토 1개	40 kcal
밥 1공기	330 kcal	김치찌개 1그릇	120 kcal	오이 1개	40 kcal
감자튀김 1접시	280 kcal	달걀후라이 1개	110 kcal	우유 1팩	120 kcal
돈까스 1개	490 kcal	김치전 1개	170 kcal	콜 라 1캔	100 kcal
피자 1쪽	250 kcal	닭튀김 1개	340 kcal	스낵과자 30g	160 kcal
햄버거(소) 1개	340 kcal	식빵 1쪽	140 kcal	초코케익 1쪽	310 kcal

## ※ 나의 식습관 점수를 알아보아요!

(내가 해당되는 곳에 체크해 보세요.)

1	나는 피자, 햄버거, 초콜릿 등(고 칼로리 음식)을 먹지 않는다.	예( )	아니오( )
2	나는 TV시청을 하루 1~2시간 이내로 한다.	예( )	아니오( )
3	나는 아침을 꼭 먹고 학교를 간다.	예( )	아니오( )
4	나는 학교가 끝난 뒤부터 자기 전까지 과식을 하지 않는다.	예( )	아니오( )
5	나는 집에서 컴퓨터나 TV시청을 하는 것보다 친구들과 밖에서 활동하는 것을 더 좋아한다.	예( )	아니오( )
6	나는 일찍 자고 아침에 일찍 일어난다.	예( )	아니오( )
7	나는 습관적으로 자주 먹지 않는다.	예( )	아니오( )
8	나는 슈퍼마켓에 가서 충동적으로 먹고 싶은 식품을 사지 않고 미리 계획한 것만 산다.	예( )	아니오( )
9	나는 패스트푸드 같은 문제가 되는 음식을 집에 사다놓지 않는다.	예( )	아니오( )
10	나는 음식을 주방, 냉장고에만 두며 음식을 눈에 띄지 않는 곳에 둔다.	예( )	아니오( )
11	나는 신선한 과일과 채소를 즐겨 먹는다.	예( )	아니오( )
12	나는 식사 후 남은 음식은 바로 치운다.	예( )	아니오( )
13	나는 식사를 돌아다니지 않고 한 곳에 앉아서 먹는다.	예( )	아니오( )
14	나는 먹는 동안 다른 일을 하지 않는다.(예: TV보기, 책읽기 등)	예( )	아니오( )
15	나는 식사를 20분 이상에 걸쳐 천천히 한다.	예( )	아니오( )
16	나는 한 번에 한 가지 음식만 먹고 한 숟가락씩 꼭꼭 씹어서 먹는다.	예( )	아니오( )
17	나는 학교가 끝난 뒤 친구들과 1시간 이상 운동(줄넘기, 피구 등)을 하며 시간을 보낸다.	예( )	아니오( )
나의 “예”는 몇 개인지 세어서 적어보세요.		( )개	

### ※ 결과 해석

예 : 15-17개 이면 와우~~ 매우 훌륭합니다. ★★★★★	예 : 11-14개 이면 조금만 더 노력해 주세요. ★★★	예 : 10개 이하 이면 적색경보! 고쳐 나가야해요. ★
--	--	---------------------------------------



### ※ 비만은 3가지 노력을 같이 해야 합니다.

한가지. 즐거운 마음으로 운동!

두가지. 음식은 골고루 적당히!

세가지. 비만예방 생활습관 실천!



결심한 일을 성공하려면

**나도 할 수 있어!! 오늘도 감사한 일이 참 많아!! 잘 될거야!!**

~ 라고 자주 생각하면 이루어집니다.

2018년 7월 5일  
전주효문초등학교장