

영양플러스⁺

우리 가족 건강 플러스

유아 비만관리 프로그램 매뉴얼



영양플러스⁺

1 우리 가족 건강플러스 개요	4
2 건강습관 바로알기 영양	12
3 건강습관 바로알기 신체활동	28
4 우리 가족 건강습관 챌린지	45
부록1. 생활 습관 점검표	47
부록2. 프로그램 매체 구성	50

1 우리 가족 건강플러스 개요

목적 유아의 올바른 식습관 및 신체활동 증진 등 건강한 생활 습관 형성을 통하여 비만으로 인한 만성질환 이행을 예방하고, 건강한 삶 영위

목표 올바른 식습관 및 신체활동 습관을 형성하여 **체중 유지 및 키 성장**

대상 36개월 이상 72개월 미만 과체중 또는 비만 유아
 ※ 그밖에 참여 의향이 있는 유아 가정 대상으로도 운영 가능(선택)
 ※ 단, 대상자의 병력을 확인하여 의료적 치료가 동반되어야 하는 경우는 대상자에서 제외

프로그램 구성 및 체계

유아 비만관리를 위한 **정보 제공 및 가정 연계 실천 프로그램**

비만도 및 비만 관련 생활습관 평가를 위한 **사전-사후 평가**, 중재 및 관리를 위한 **‘건강습관 바로알기’**, **‘우리가족 건강습관 챌린지’**로 구성

[우리 가족 건강플러스 구성 및 체계]

사전 평가	건강 습관 바로 알기	사후 평가
<ul style="list-style-type: none"> 비만 및 비만 관련 생활습관 평가 <ul style="list-style-type: none"> (비만도) 신체계측 (생활습관) 설문 작성 	<ul style="list-style-type: none"> 영양, 신체활동 등 생활영역별 정보 제공 <ul style="list-style-type: none"> (영 양) 매월 1회 제공 (신체활동) 매월 1회 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 비만도 및 생활습관 개선 정도 평가 <ul style="list-style-type: none"> (비만도) 신체계측 (생활습관) 설문 작성
	우리 가족 건강 습관 챌린지 <ul style="list-style-type: none"> 습관기록지를 활용한 건강 습관 만들기 <ul style="list-style-type: none"> 매월 미션 카드 선택 매일 실천하고 체크하기 	<ul style="list-style-type: none"> 수료증 제공

프로그램 주요 내용

- 사전-사후 평가
- 프로그램의 효과를 평가하기 위해 프로그램 사전, 사후에 자가보고식 설문조사(체크리스트)와 **신체계측***과 자가보고식 **설문조사****를 시행
 - * 영양플러스사업 초기 평가 및 종료평가로 대체할 수 있음
 - ** [부록] 사전-사후 효과평가 설문지(생활습관 점검표) 활용
 - (신체계측) 사전 신체계측을 통한 비만 정도 평가, 사후 신체계측을 통한 비만 개선 및 체중 유지 여부 평가
 - * 유아 과체중·비만 판정 기준
2017 소아 및 청소년 표준성장도표에 근거,
(과체중) 연령별 BMI 백분위수가 85-95백분위수 미만
(비만) 연령별 BMI 백분위수가 95백분위수 이상
 - (설문조사) 사전 비만 관련 생활 습관 평가를 위한 체크리스트 작성, 사후 체크리스트 작성 및 생활습관 개선 정도 평가

<사전 문제 진단 및 목표설정>

- (문제 진단) 신체계측 결과와 유아 양육자가 작성한 설문조사지를 바탕으로 대상자 면담을 실시하여 주요 문제를 진단하고 원인을 파악함
- (목표설정) 대부분 복합적인 문제를 가지고 있으므로, 시급성·심각성·효과성·해결 가능성에 따른 우선순위를 정하여 개선 목표를 수립함. 또한 진단에 근거하여 문제를 해결할 수 있도록 장기/단기목표를 설정하도록 하며, 단기 목표는 ‘건강습관 챌린지’를 통해 실천으로 이어질 수 있도록 진행함

* 목표설정의 예

- 장기 목표 : 유아의 현재 체중을 유지한다.
- 단기 목표 : 주 3회 이상 저녁 식사 후 아이와 15분 이상 산책하기, 집안에 고열량 저영양 간식 정리하기, 간식은 과일과 흰우유로 제공하기

* 목표설정의 유의점

- 상담자와 내담자의 공동참여(권위주의, 무간섭주의 안됨)
- 상담자와 내담자가 모두 받아들일 수 있는 목표
- 목표는 명확하게 실천 가능한 수준으로, 추후 평가할 수 있게 구체적으로 설정
- 세부 목표설정: 단계별 변화는 자아 효능감 상승

건강 습관 바로 알기

- 영양, 신체활동, 수면 등 주요 생활영역별 비만 예방·관리를 위한 지식과 기술을 습득할 수 있도록 **정보제공 및 가정 연계 활동으로 구성**
- 영역별 **12회차**로 구성, 각 회차는 ‘정보 내용’ + ‘가정 연계 활동’으로 구성
 - * 회차별 제공 순서는 사전 문제 진단을 통해 개인에 맞춰 제공할 것을 권장함

[건강 습관 바로 알기 프로그램 구성]

회차	영양		신체활동	
	정보제공	가정 연계 활동	정보제공	가정 연계 활동
1	식사속도를 지켜요	띠링띠링, 20분이 지났어요!	신체활동! 자세하게 알아보기	몸으로 표현해요
2	아침식사를 해요	미라클 모닝! 아침밥을 먹어요	유아의 신체활동 가이드라인	파라슈트 낙하산 놀이
3	야식을 피해요	우리 뱃속도 잠잘 준비를 해요	어린이 운동 시 안내사항	알록달록 스카프 놀이
4	하루 식사구성안을 알아요	나는 하루에 이만큼 먹어요	신체 발달에 도움이 되는 이동 기술	풍선공라켓 놀이
5	한 끼 적정 섭취량을 알아요	깨끗한 식판을 만들어요	준비운동과 정리운동 반드시 하기	엄마랑 아빠랑 레슬링 미션임파서블
6	건강한 간식을 먹어요	건강한 간식을 먹어요	우리 아이의 성장 발달 알기 (대근육, 소근육)	로프(줄)을 활용한 이동기술 향상 운동
7	음료 대신 물을 마셔요	하루에 물을 5잔 이상 마셔요	골라서 따라하는 신나는 유아체조	칙칙폭폭 척추 바른자세 스트레칭
8	골고루 먹어요	식품구성자전거가 잘 굴러가도록 해요	하루! 한 번! 10분 이상!	키즈요가
9	고열량 저영양 식품을 피해요	마트에 함께 장 보러 가요	성장과 발달을 위한 수면 습관	퀵 리더(사다리)운동
10	우리 집 부엌을 깨끗하게 해요	나의 비밀 창고가 있어요	아이의 건강을 위해 부모가 함께 노력해야 합니다.	누워서 하는 신체활동
11	외식은 현명하게 해요	세상에 하나밖에 없는 레시피, 집밥	우리 아이 건강습관 형성, 어떻게 지도할까요?	데구르르 공 놀이
12	함께 식사해요	함께 먹으면 행복이 더해져요	우리 아이 비만, 이런 것이 궁금해요(Q&A)	주사위 체력단련운동

우리 가족 건강 습관 챌린지

- 교육활동 외에 **자가 실천 활동**으로 영양, 신체활동 등 영역별 건강한 습관 형성을 위해 미션카드를 제공하고, 부모·양육자 상담을 통해 자녀와 함께 실천할 수 있는 **미션카드를 선택**
- * 사전 문제 진단을 통해 수립한 개선 목표가 실천으로 이어질 수 있도록 미션카드를 선택하며, 대상자의 수용도와 순응도에 따라 미션 개수를 점진적으로 늘려가도록 권장

- 선택한 미션카드의 **미션을 매일 실천하고 기록**할 수 있는 **‘습관기록지’ 제공**

[건강 습관 챌린지 미션 구성]

구분	아이 미션	가족 미션
식행동	매일 아침 식사하기	식사 시간은 일정하게 하기
	잠자기 전 간식을 먹지 않기	식사 시간은 천천히 20분 이상 하기
	음식을 먹은 후 양치하기	음식은 30번 이상 꼭꼭 씹어 먹기
	물은 하루 5컵 이상 마시기	간식은 유제품과 과일을 먹기
	매일, 과일은 주먹크기 만큼 먹기	음료수 대신 물을 마시기
	매끼, 채소는 주먹크기 만큼 먹기	식탁(밥상)에 앉아서 식사하기
	골고루 먹기	가족과 함께 식사하기
	오감으로 느끼며 즐겁게 먹기	밥상에서 즐거운 대화하기
신체활동	매일 기지개 켜기	밥 먹은 후에는 15분 이상 산책하기
	배로 호흡 운동하기	잠 자기 전에 동물요가를 따라하기
	집 밖에서 운동하기	잠 자기 전에 신체 마사지 하기
	집안일을 함께하기	잠자리에 들기 전에 모든 가족과 포옹하기
	바른 자세 유지하기	걸어서 장보러 가기
	규칙적으로 운동하기	가족과 함께 스트레칭하기
생활습관	영상시청은 약속한 시간만 보기	밥을 먹을때는 영상을 보지 않기
	밤에 잠을 충분히 자기	충분하게 수면하기

프로그램 운영

사전 준비 사항

- 프로그램 참여자 수 예측
 - * 전년도 영양플러스 대상자 중 과체중 또는 비만 유아 비율 등 파악
- 관련 부서 협조 요청 및 역할 분담

<보건소 내 타 사업과 적극적으로 연계 권장>

- 영양·신체활동·생활습관 개선을 위한 교육 프로그램 운영 관련 필요 시 보건소 내 타 사업(신체활동, 비만 등)과 연계 제언
- 특히 신체활동 영역은 신체활동 사업 담당자 참여 또는 신체활동 프로그램과 적극적인 연계를 통해 프로그램 운영 권장

- 과체중 및 비만으로 판정된 영양플러스 유아 가정을 대상으로 프로그램 참여 안내 실시

참여자 관리

- 프로그램 참여 기간 동안 정보전달 및 소통을 위한 모바일 커뮤니티 앱 또는 메신저 앱 등을 활용하는 것을 권고
- 참여자 간 격려와 응원 등 소통을 통해 프로그램 참여의 동기 부여를 할 수 있음
- 또한, 운영상의 공지나 '건강 습관 바로 알기' 정보 전달, 신체활동 영상 URL 제공 등을 위해서도 사용 필요
- 프로그램 종료 시 '건강 습관 챌린지(습관기록지 기록)'를 성실히 참여한 경우 기념품 또는 사례품을 제공하여 보상을 할 수 있음을 알릴 수 있음

[커뮤니티 운영 및 피드백 제공 방법 예시]

	내용	비고	예시
1	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 기수별 모바일 커뮤니티 또는 오픈 채팅방 등 생성 	개인별 관리도 가능	
2	<ul style="list-style-type: none"> 건강 습관 바로 알기 프로그램 제공 (정보제공+가정 연계 활동 카드뉴스, 신체 활동 영상 및 URL 등) 기타 프로그램 운영 관련 공지 	매월 1일 또는 말일 등	
3	<ul style="list-style-type: none"> 미션 이행 여부 모니터링 참여자 상황에 맞게 피드백 제공 	채팅 또는 전화	

프로그램 세부 운영 계획

- 사전 OT 진행
 - 프로그램 주요 내용 및 일정 안내
 - 참여자 온라인 커뮤니티 등록 안내
 - 설문지(비만 관련 생활습관 평가) 작성 및 피드백
 - 건강 습관 챌린지 ‘미션 카드’ 및 ‘습관기록지’ 배부
- 정보 제공 (건강 습관 바로 알기)
 - 온라인 커뮤니티 앱을 활용하여 카드뉴스 발송
 - 영양 및 신체활동 영역 정보를 매월 1회차씩 발송
 - * 카드뉴스 구성: 정보 내용, 가정 연계 활동
- 정기적인 정보제공 교육과 함께 추가적으로 조리실습, 신체활동 실습 등 대면 집합교육을 계획하여 진행할 수 있음

[프로그램 운영 일정 예시 (12개월 기준)]

구분/일정		1분기			2분기			3분기			4분기		
		1개월	2개월	3개월	4개월	5개월	6개월	7개월	8개월	9개월	10개월	11개월	12개월
사전사후 평가	체크리스트 작성	영양플러스 초기평가					영양플러스 중간평가						영양플러스 종료평가
		사전 진단					중간 평가						사후 평가
건강습관 챌린지	미션카드/습관기록지 제공												
건강습관 바로 알기	습관기록지 체크												수료증
	카드뉴스 발송												
	[영양] 정보제공/활동	1회차	2회차	3회차	4회차	5회차	6회차	7회차	8회차	9회차	10회차	11회차	12회차
	[신체활동] 정보제공 /놀이활동	1회차	2회차	3회차	4회차	5회차	6회차	7회차	8회차	9회차	10회차	11회차	12회차

[프로그램 운영 일정 예시 (1개월 기준)]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OT

프로그램 참여 안내, 사전 진단 설문지 작성 및 상담, 챌린지 미션카드 및 습관기록지 배부

[영양 카드뉴스 발송]
부모교육 정보 & 활동내용
*매월 둘째 주 월요일

[신체활동 카드뉴스 발송]
부모교육 정보 & 놀이활동
*매월 넷째 주 월요일

건강습관 챌린지 인증
*매월 말일 습관기록지 인증
(온라인 커뮤니티 업로드)

프로그램 운영 인력 및 인력별 역할

담당	역할
영양사 (필수)	<ul style="list-style-type: none"> • 사업 운영 사전 준비 사항 검토 및 계획수립 (예, 신체활동사업 연계, 활동지·교구 제공 방법 등) • 프로그램 참여 유아(가족) 선정 • 프로그램 참여 안내(주요 내용 및 일정, 방법 등) • 수집된 건강정보를 통한 식습관 진단 및 관리 목표 선정 • 영양 상담·교육, 회차별 정보 제공 • 대상자 모니터링
운동 전문가 (기관 내 연계·협력)	<ul style="list-style-type: none"> • 수집된 건강정보를 통한 신체활동 현황진단 및 관리 목표 선정 • 신체활동 상담·교육, 회차별 정보 제공 • 대상자 모니터링

※ 대상자가 영양플러스 사업 참여자임을 고려하여 보건소 영양플러스사업 담당부서에서
프로그램 총괄 관리·조정

※ 보건소 여건에 맞게 인력구성 및 역할 조정 가능

2 건강습관 바로알기 [영양]

개요

-운영자 보건소 영아플러스사업 담당자 (영양사 등)

-활용 매체 카드뉴스

-운영 방법

- 온라인 커뮤니티 앱 또는 메신저 앱을 활용하여 카드뉴스 발송
 - * 대상자 상황에 맞춰 인쇄물 형태로 제공 가능
- 매월 1회차씩 발송
 - * 월 1회 정보 제공(부모교육 자료) + 가정 연계 활동 안내 카드뉴스
 - * 회차별 제공 순서는 사전 문제 진단을 통해 개인에 맞춰 제공할 것을 권장하며, 제공 주기 및 방법은 운영 상황에 맞게 조정 가능

회차	부모 교육 (정보제공)	가정 연계 활동
1	식사속도를 지켜요	띠링띠링, 20분이 지났어요!
2	아침식사를 해요	미라클 모닝! 아침밥을 먹어요
3	아식을 피해요	우리 뱃속도 잠잘 준비를 해요
4	하루 식사구성안을 알아요	나는 하루에 이만큼 먹어요
5	한 끼 적정 배식량을 알아요	깨끗한 식판을 만들어요
6	건강한 간식을 먹어요	건강한 간식을 먹어요
7	음료 대신 물을 마셔요	식품구성자전거가 잘 굴러가도록 해요
8	골고루 먹어요	마트에 함께 장 보러 가요
9	고열량 저영양 식품을 피해요	하루에 물을 5잔 이상 마셔요
10	우리 집 부엌을 깨끗하게 해요	나의 비밀 창고가 있어요
11	외식은 현명하게 해요	세상에 하나밖에 없는 레시피 집밥
12	함께 식사해요	함께 먹으면 행복이 더해져요

식사속도를 지켜요

식행동 문제	음식을 씹지 않고 빨리 먹는 습관	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-9, 1-10번 문항
정보 제공	<p>식사시간으로 인해 과식을 하는 아이의 행동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식사시간이 20분도 걸리지 않음 • 음식을 꼭꼭 씹지 않고 삼킴 • 음식을 먹으면서 다른 음식을 먹거나 집음 <p>꼭꼭 씹어서 먹어야 하는 이유</p> <ul style="list-style-type: none"> • 음식물이 위 속에 들어온 후 20분이 지나면 포만감 호르몬이 분비됨 • 입에서 씹는 과정에서 침에서 소화액이 나옴 • 영양소의 흡수율을 높여줌 • 입안에서 음식의 맛을 오래 느낄 수 있어 미각이 발달함 <p>식사 시간의 중요성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 포만감을 느끼기 전에 많은 양을 먹으면 과식으로 이어질 수 있음 • 식사 시작 20분 이후부터 렙틴 호르몬(식욕 억제호르몬)이 분비됨 <p>20분의 식사 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 천천히 꼭꼭 씹어 먹기(30번 씹고 삼키면서 시간 느끼기) • 입에 있는 음식 다 삼키고 다른 음식 먹기 • 오늘 음식에는 무슨 재료가 들어갔는지 맞춰 보며 먹기 • 스스로 먹고 다 먹은 후 다른 음식을 먹기(절대 먹여주지 않기) <p>유의 사항</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식사 외에 다른 것을 하면서 20분을 채우지 않도록 함 		
가정 연계 활동	<p>< 띠링띠링, 20분이 지났어요! ></p> <p>활동 내용 : 식사 시간 20분 이상 하기</p> <p>활동 목표 : 천천히 오래 씹는 연습을 통해 20분 이상 식사를 한다.</p> <p>활동 방법 : 모래시계 또는 타이머(알람) 이용하여 20분 이상 식사하기</p> <p>준비물 : 모래시계 또는 핸드폰 알람</p>		

아침 식사를 해요

식행동 문제	일주일에 아침 식사를 5회 미만으로 함	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-1번 문항
정보 제공	<p>아침 결식의 문제점</p> <ul style="list-style-type: none"> • 공복이 오래되어 간식이나 점심을 과식하게 됨 • 놀이와 학습을 하는데 집중력과 사고력이 떨어짐 • 아침 식사를 거르면 장시간의 공복상태가 이어져 영양 불균형을 야기함 • 뇌는 포도당을 주 에너지원으로 이용하기 때문에 뇌의 활성이 낮어질 수 있음 <p>* 아침 식사는 몸의 활력(기초대사량 상승)과 뇌 활성화를 도와줌</p> <p>아침 식사 맛있게 하는 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 저녁식사 이후 간식 먹지 않기 • 저녁에 일찍 잠자리에 들기 • 평소보다 조금 더 일찍 일어나기(예. 등원 한 시간 전에 일어나기) • 아침식사를 위한 시간 확보하기 <p>아침 식사 구성 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아침 식사 시 좋은 식품군 <ul style="list-style-type: none"> - 곡류, 단백질(고기·생선·달걀·콩류), 채소류, 유제품류, 과일류 • 아침 식사 구성 방법 알려주기(간단함이 중요) <ul style="list-style-type: none"> - 곡류 + 단백질(고기·생선·달걀·콩류) - 과일류 + 단백질(고기·생선·달걀·콩류) - 우유·유제품류 + 과일류 		
가정 연계 활동	<p>< 미라클 모닝! 아침밥을 먹어요 ></p> <p>활동 내용 : 아침 식사 인증사진 찍기</p> <p>활동 목표 : 주 5일 이상 아침 식사를 한다.</p> <p>활동 방법 : 일주일간 아침 식사 인증샷을 찍은 후 사업 담당자에게 보내기</p> <p>준비물 : 핸드폰</p>		

야식을 피해요

식행동 문제	저녁 식사 후 또는 8시 이후 간식(야식)을 먹는 습관	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-2, 1-3번 문항
정보 제공	<p>저녁 식습관 생각해보기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 저녁 8시 이후에 저녁 식사 • 저녁 식사 이후 간식 섭취 • 저녁 식사 이후 바로 취침 <p>야식과 비만의 연관성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식후 잠자리에 들게 되면 에너지로 쓰이지 않고 체지방으로 저장 • 야식 메뉴가 고열량인 식품이 많음 • 잠들기는 쉬울 수 있지만 깊은 잠을 자기 어려움 <p>야식 억제하는 현명한 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 공복 느낌을 최대한 주지 않기 <ul style="list-style-type: none"> - 물 마시기 - 저녁 식사 완료 3시간 이후 취침하기(너무 늦게 취침하지 않기) - 저녁 식사 시 포만감이 높은 식품 섭취하기: 식이섬유 등 - 저녁 식사 시 천천히 먹기 • 저녁 식사 이후 간식을 참기 어려울 때 선택할 수 있는 메뉴(예시) <ul style="list-style-type: none"> - 따뜻한 우유 한잔 - 보리차+과일 - 요거트+견과류 		
가정 연계 활동	<p>< 우리 뱃속도 잠잘 준비를 해요 ></p> <p>활동 내용 : 취침 3시간 이전 음식 섭취 완료하기</p> <p>활동 목표 : 취침 3시간 전에 음식을 먹지 않는다.</p> <p>활동 방법 : ① 일정한 취침 시간 정하기 ② 정해놓은 취침 시간 3시간 전에 알람 맞춰 식사 시작하기 (최소 취침 2시간 전 식사 완료하기) ③ 저녁 식사 시간, 취침 시간 기록하기</p> <p>준비물 : 식사 시간 및 취침 시간을 기록할 수 있는 노트나 종이, 펜</p>		

하루 식사구성안을 알아요

식행동 문제

간식과 식사가 구분이 없음.
배가 불러도 먹음.

「생활습관 점검표」
관련 문항

1-5, 1-6, 1-7번 문항

식사구성안이란

- 식사구성안은 복잡한 영양가 계산을 하지 않고도 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 식품군별 대표 식품과 섭취 횟수를 이용하여 식사의 기본 구성을 알려주기 위함
- 작성법
자신에게 적합한 1일 에너지필요량 확인 → 에너지 필요량에 적절한 권장식사패턴 선택
→ 각 식품군별 식품의 섭취횟수 확인 및 배분 → 식품섭취량 계산 및 메뉴 결정

권장식사패턴알기

- 3-5세 1일 에너지 필요량

저활동적	활동적	매우 활동적
1,400kcal	1,600kcal	1,800kcal

- 에너지 필요량에 따른 권장식사패턴 및 식품군별 섭취 횟수

에너지 (kcal)	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지당류
1,400	2	2	6	1	2	4
1,500	2	2.5	6	1	2	5
1,600	2.5	2.5	6	1	2	5

1인 1회 분량

식품군	1인 1회 분량					
곡류						
	쌀밥 210g	백미 90g	국수(말린 것) 90g	냉면국수(말린 것) 90g	가래떡 150g	식빵 35g
고기/생선/달걀/콩류						
	쇠고기 60g	닭고기 60g	고등어 70g	대두 20g	두부 80g	달걀 60g

정보 제공

정보 제공

채소류						
	콩나물 70g	시금치 70g	배추김치 40g	오이소박이 1접시 40g	느타리버섯 30g	미역(마른 것) 10g
과일류						
	사과 100g	귤 100g	참외 150g	포도 100g	수박 150g	대추(말린 것) 15g
우유/ 유제품류						
	우유 200ml	치즈 20g	효상요구르트 100g	액상요구르트 150g	서빙 100g	
유지/당류						
	콩기름 5g	버터 5g	깨 5g	커피믹스 12g	설탕 10g	꿀 10g

* 식빵은 35g은 0.3회, 치즈 20g은 0.5회로 계산됩니다.

하루 동안 섭취량 횟수로 체크해보기

구분	아침	점심	저녁	간식
곡류				
고기/생선/달걀/콩류				
채소류				
과일류				
우유/유제품류				
유지/당류				

유의 사항

- 양육자에게 1인 1회 분량, 1일 권장섭취패턴, 배분방법 등 상세하게 안내
- 양육자가 전송한 유아 식사 사진을 확인하여 상세하게 피드백 실시
 - 1일 권장 섭취 횟수에 맞는지 확인
 - 실제 섭취량이 대략 몇 회분에 해당하고 대상자에게 적절한 양인지 여부
 - 식품군별로 어떻게 배분하였는지 확인 등

가정 연계 활동

< 나는 하루에 이만큼 먹어요 >

활동 내용 : 계량도구를 이용하여 식품군별 1회 분량을 눈으로 익히기




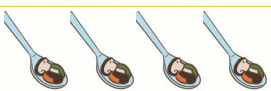




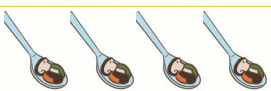




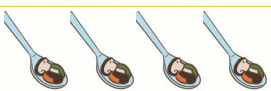

활동 목표 : 식사구성안을 알고 나의 1일 권장섭취량을 안다.

활동 방법 : 계량스푼, 계량저울을 이용하여 식품군별 1회 섭취량 재어보고 사진 찍어 담당자에게 보내기

준비물 : 계량스푼, 계량저울

참고 자료 : 1) 2020 한국인 영양소 섭취기준 ([바로가기](#))
 2) 영유아 1인 1회 적정배식량 가이드라인 ([바로가기](#))
 3) 한국인 영양소섭취기준을 활용한 식사평가 워크북 ([바로가기](#))

한 끼 적정섭취량을 알아요

식행동 문제	배가 불러도 먹음, 음식에 대한 욕심(식탐)이 있음	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-5, 1-6, 1-7, 2-1, 2-2번 문항																							
정보 제공	한 끼 적정 섭취량																									
	<table><tr><th>구분</th><th>만 3-5세 (1,400kcal)</th></tr><tr><td>밥</td><td>1 + 1/2 주걱</td></tr><tr><td>국</td><td>2 국자</td></tr><tr><td>주찬</td><td>가득 3 숟가락</td></tr><tr><td>부찬</td><td>4 숟가락</td></tr><tr><td>김치</td><td>2 숟가락</td></tr></table>	구분	만 3-5세 (1,400kcal)	밥	1 + 1/2 주걱	국	2 국자	주찬	가득 3 숟가락	부찬	4 숟가락	김치	2 숟가락	<table><tr><th>메뉴</th><th>만 3~5세 배식량</th></tr><tr><td>잡곡밥</td><td> 1 주걱 + 1/2 주걱 (120g)</td></tr><tr><td>콩나물국</td><td> 2 국자 (140g)</td></tr><tr><td>소불고기</td><td> 가득 3 숟가락 (50g)</td></tr><tr><td>표고버섯 볶음</td><td> 4 숟가락 (40g)</td></tr><tr><td>오이소박이</td><td> 2 숟가락 (20g)</td></tr></table>	메뉴	만 3~5세 배식량	잡곡밥	 1 주걱 + 1/2 주걱 (120g)	콩나물국	 2 국자 (140g)	소불고기	 가득 3 숟가락 (50g)	표고버섯 볶음	 4 숟가락 (40g)	오이소박이	 2 숟가락 (20g)
	구분	만 3-5세 (1,400kcal)																								
	밥	1 + 1/2 주걱																								
국	2 국자																									
주찬	가득 3 숟가락																									
부찬	4 숟가락																									
김치	2 숟가락																									
메뉴	만 3~5세 배식량																									
잡곡밥	 1 주걱 + 1/2 주걱 (120g)																									
콩나물국	 2 국자 (140g)																									
소불고기	 가득 3 숟가락 (50g)																									
표고버섯 볶음	 4 숟가락 (40g)																									
오이소박이	 2 숟가락 (20g)																									
유의 사항 <ul style="list-style-type: none">• 유아 양육자가 전송한 사진 확인 후 상세하게 피드백 실시<ul style="list-style-type: none">- 1회 섭취량 부합 여부(과잉/부족) 안내 등• 식판에 담은 적정량의 음식을 다 먹으면 더 이상 먹지 않도록 함																										
가정 연계 활동	< 깨끗한 식판을 만들어요 >																									
	활동 내용 : 저녁 식사를 적정량에 맞게 직접 담아보기																									
	활동 목표 : 1회 적정섭취량을 알고 스스로 조절할 수 있다.																									
	활동 방법 : ① 어린이 연령에 맞는 적정 배식량 확인하기 ② ①에 맞추어 어린이가 직접 본인 식판에 음식 담기																									
준비물 : 계량스푼, 계량저울																										
참고 자료 : 영유아 1인 1회 적정배식량 가이드라인 (바로가기)																										

건강한 간식을 먹어요

식행동 문제	자주 다량의 간식 섭취, 간식을 식사처럼 먹음	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-11, 1-12, 1-13, 1-14번 문항
정보 제공	<p>간식의 필요성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 유아기는 아직 소화기관의 용량과 기능이 발달하지 못한 상태 • 1일 3회의 식사만으로는 영양섭취가 충분하지 못하므로 간식 섭취가 필요하며 필수 영양소를 공급하는 중요한 역할을 함 • 간식은 생활에 활력과 휴식뿐 아니라 식생활의 즐거움을 줄 수 있음 <p>올바른 간식 섭취방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1일 간식 섭취 권장 횟수 2회 • 1일 간식 섭취 열량 하루 섭취량의 10~20%(100~280kcal) 정도 • 규칙적인 시간에 정해진 장소에서 먹도록 함 • 식사와 식사 사이에 꼭 먹도록 하며 식사 시간 바로 직전은 피하도록 함 • 간식 섭취량이 너무 많으면 식욕을 감퇴시키고 소화불량을 일으킬 수 있음 <p>건강한 간식 즐기기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 칼슘과 철의 공급이 충분히 이루어질 수 있는 식품 우유 및 유제품, 삶은 달걀 • 식사에 부담이 없는 소화가 용이한 식품 찐감자, 죽류, 과일 • 인스턴트 식품이나 지나치게 짜고 단 음식, 기름진 음식은 피하기 컵라면, 도넛, 케이크, 짜고 단 과자, 사탕, 젤리류, 탄산음료 등 • 한가지라도 직접 만들어 먹을 수 있도록 노력함 보육기관에서 먹는 간식메뉴와 겹치지 않도록 함 		
가정 연계 활동	<p>< 건강한 간식을 먹어요 ></p> <p>활동 내용 : 일주일 간식 식단 짜보기</p> <p>활동 목표 : 어린이 간식의 필요성을 알고 올바른 간식 섭취 방법을 안다.</p> <p>활동 방법 : ① 영양플러스에서 제공한 식품을 활용하여 간식 식단 계획하기 ② 계획한 대로 간식 섭취하기</p> <p>준비물 : 식단표 서식</p> <p>참고 자료 : 행복한 식사시간 건강한 유아식 성공비결 (바로가기)</p>		

음료 대신 물을 마셔요

식행동 문제	수분 섭취가 적음, 물 대신 (당)음료를 섭취함	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-18, 1-19번 문항
정보 제공	<p>수분 섭취의 중요성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 수분은 우리 몸의 60% 이상을 차지하며 체내에서 불필요한 노폐물을 몸 밖으로 배출시키고, 영양소를 운반 • 몸의 체온조절 및 생명 유지에 꼭 필요한 요소 <p>올바른 수분 섭취 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 적정량의 물 섭취하기 - 1일 물 적정 섭취량 : (1-2세) 362ml, (3-5세) 491ml • 기상 후 미지근한 물 한 컵 마시기 • 물을 한 번에 많이 마시지 말고 여러 번 나눠 마시기 • 운동하거나 땀을 많이 흘렸을 때는 매시간 물 마시기 • 목이 마르지 않아도 하루에 4~5잔은 마시기 <p>물 대신 가당음료 섭취 시 위험성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 음료에 들어있는 당분 과다 섭취 및 에너지 과잉 문제 발생 • 장기간 가당음료를 마실 경우 비만과 당뇨병 발병 등 위험을 증가시킬 수 있음 		
가정 연계 활동	<p>< 하루에 물을 5잔 이상 마셔요 ></p> <p>활동 내용 : 하루에 물 5컵(1컵 100ml 기준) 이상 섭취하기</p> <p>활동 목표 : 하루에 5컵 이상 (순수)물을 마실 수 있다.</p> <p>활동 방법 : ① 물컵에 100ml 눈금 표시하기 ② 자녀의 전용 물컵을 지정하여 물을 마실 수 있도록 지도하기</p> <p>준비물 : 자녀 전용 물컵</p>		

골고루 먹어요

식행동 문제	좋아하는 반찬만 먹음, 채소를 먹지 않음	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-20, 1-21, 1-22, 2-6, 2-7번 문항 문항
정보 제공	<p>영양 불균형과 비만</p> <ul style="list-style-type: none"> • 영양 불균형은 몸에서 요구하는 영양 필요량과 일치하지 않는 경우를 뜻함 • 과체중 또는 비만의 경우 몸에서 요구하는 ‘칼로리’보다 과잉섭취를 하여 영양 불균형으로 볼 수 있음 • 소아기 비만은 지방세포의 수가 증가하는 ‘지방세포 증식형’ 비만이 많아 세포의 수가 줄어들지 않기 때문에 재발하기 쉽고, 고도 비만으로 이행되는 경우가 많음 <p>골고루 먹는 것의 중요성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 성장기 어린이는 에너지 충전 및 몸의 뼈와 근육, 세포를 만드는데 다양한 영양소가 필요하므로 다양한 영양소를 골고루 적당량 섭취하는게 중요함 <p>우리 아이 골고루 먹기 실천방법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식품구성자전거 구성 <ul style="list-style-type: none"> 자전거 앞바퀴 : 매일 충분한 양의 물을 마셔요 자전거 뒷바퀴 : 6가지 식품군을 골고루 먹어요 자전거 타는 사람 : 매일 신체활동을 해요 • 식품구성자전거 뒷바퀴(식품군) <ul style="list-style-type: none"> 섭취해야 하는 비율에 따라 뒷바퀴의 면적이 다름 곡류 : 탄수화물 공급원 → 몸을 움직이는 에너지를 주고, 뇌에 꼭 필요한 영양소 고기·생선·달걀·콩 : 단백질 공급원 → 근육생성에 꼭 필요한 영양소 채소류 및 과일류 : <ul style="list-style-type: none"> 비타민과 무기질, 섬유소 공급원 → 포만감 증대, 항산화작용, 장 내 유익균 증가, 변비 예방, 급격한 혈당 상승 억제, 면역력 증대 우유·유제품류 : 칼슘 공급원 → 뼈 건강 형성(골격 형성, 골량 축적) 유지·당류 : 유지 및 당류는 조리 시 가급적 적게 사용할 것을 권장함 		

정보 제공

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 고기·생선·달걀·콩류 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



가정 연계 활동

< 식품구성자전거가 잘 굴러가도록 해요 >

활동 내용 : 저녁 식사로 먹은 음식들이 식품구성자전거(6가지 식품군)중 어디에 속하는지 맞추어 보기

활동 목표 : 식품구성자전거를 알고 골고루 먹어야 하는 이유를 말할 수 있다.

활동 방법 : 식품구성 자전거 꾸미기

준비물 : 식품구성자전거 인쇄물(식품 오리기용)

참고 자료 : ① 식품구성자전거 이미지 도안 ([바로가기](#))
② 한국인영양소섭취기준(활용가이드) ([바로가기](#))

고열량 저영양 식품을 피해요

식행동 문제	고열량·저영양 가공식품을 자주 섭취함	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-15, 1-16, 1-17, 1-20, 2-8번 문항
정보 제공	<p>고열량 저영양 식품의 정의</p> <ul style="list-style-type: none"> 식품의약품안전처장이 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로서 비만이나 영양 불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품 <p>고열량 저영양 식품의 구분하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 고열량 저영양 식품 대상 어린이 기호식품 <p>간식용 가공식품</p> <p>과자류 중 과자(한과류는 제외한다) / 캔디류 / 빙과류, 빵류, 초콜릿류 유가공품 중 가공유류 / 발효유류 (발효버터유 및 발효유분말은 제외한다) / 아이스크림류, 육가공품 중 어육소시지, 음료류 중 과 · 채음료 / 탄산음료 / 유산균음료 / 혼합음료</p> <p>조리식품</p> <p>제과 · 제빵류 및 아이스크림류</p> <p>식사대용 가공식품</p> <p>면류(용기면만 해당한다) 중 유탕면류 / 국수, 즉석섭취식품 중 김밥 / 햄버거 / 샌드위치</p> <p>조리식품</p> <p>햄버거, 피자</p> <p>어린이 기호식품 품질인증 표시 확인하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 어린이 기호식품 품질인증이란? <ul style="list-style-type: none"> - 「어린이 기호식품 품질인증제도」는 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조 · 가공 · 유통 · 판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 인정한 품질인증 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도 - 품질인증을 받은 어린이 기호식품은 용기 · 포장 등에 일정한 도형 또는 문자로 품질인증식품 표시를 할 수 있음 		

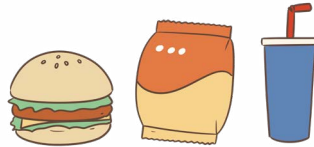
정보 제공

어린이 음료를 선택할 때는 가급적 **품질인증마크** 제품을 선택하기



어린이기호식품 품질인증마크

식품의약품안전처의 꼼꼼하고 엄격한 심사를 통과한 안전하고
영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 마크



일반제품



**품질 인증을 받은 혼합음료 · 과채음료
(200ml)**

품질인증을 받은 혼합음료 · 과채음료(200ml)가
일반 제품보다 당류가 **14~38% 적게 포함**되어 있어요.

가정 연계 활동

< 마트에 함께 장 보러 가요 >

활동 내용 : 마트나 시장 갈 때 구매할 식품 정해서 가기
(목록 또는 사진, 그림 등 이용)

활동 목표 : 고열량 저영양 식품 섭취를 줄이기 위해 식품 구매 시
'어린이 기호식품 품질인증' 표시를 확인한다.

활동 방법 : ① 자녀와 함께 마트나 시장을 가는 경우
구매할 식품을 함께 정해서 가도록 함
② 장본 품목 중 '어린이 기호식품 품질인증' 마크를 찾아서 오려 붙이기

준비물 : 장바구니, 종이, 펜, 풀

참고 자료 : 어린이 시고식품(고열량·저영양, 품질인증) 알림e 서비스 ([바로가기](#))

우리 집 부엌을 깨끗하게 해요

식행동 문제	원하는 음식은 언제든지 먹을 수 있음, 간식을 쉽게 접할 수 있음	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-8, 2-9번 문항
정보 제공	<p>우리 가족 식(생활)습관 돌아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아이가 좋아하는 음식이 밖에 나와있음 • 보채거나 칭찬할 때 간식으로 보상함 • 마트에 가면 고열량 간식을 사줌 <p>식사환경과 음식 섭취의 연관성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 눈에 잘 띄는 곳에 음식이 있으면 배가 고프지 않더라도 무의식적으로 섭취하게 됨 • 기분이 안 좋거나 심리적 보상으로 간식을 섭취하는 경우 먹는 것으로 대신하려는 심리가 커져 더 많이 섭취할 수 있음 • 정해진 급/간식 시간이 아닌 일정하지 않은 시간에 먹은 음식은 내가 먹은 식사량으로 인지하기 어려움 <p>우리 가족 올바른 식(생활)습관 형성하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아이들이 좋아하는 음식은 눈에 보이지 않게 치우기 • 간식 계획을 세워 계획대로 실천하기 • 가족들도 함께 간식을 먹지 않기 • 마트나 시장 가기 전에 오늘 구매할 물건 리스트를 정하고 어린이가 직접 찾도록 유도하기 		
가정 연계 활동	<p>< 나의 비밀(간식)창고가 있어요 ></p> <p>활동 내용 : 나만의 간식창고 만들기</p> <p>활동 목표 : 식탁 및 냉장고에 아이가 좋아하는 음식을 놔두지 않는다.</p> <p>활동 방법 : ① 식탁 등 밖에 나와 있는 간식은 나만의 간식창고를 만들어 넣어두기 ② 식탁 등 주변 환경에 음식(식품)이 없는지 확인하기</p> <p>준비물 : 박스, 백색 포장지(또는 색종이), 테이프, 크레파스 또는 색연필 등 꾸밀 수 있는 도구</p>		

외식은 현명하게 해요

식행동 문제	일주일에 저녁 외식(배달음식 포함)을 3회 이상 함	「생활습관 점검표」 관련 문항	1-20, 2-10, 2-11번 문항
	<p>우리나라사람들 다빈도 외식메뉴 순위</p> <ul style="list-style-type: none"> • 방문외식 김치찌개, 백반, 햄버거 • 배달외식 치킨, 자장면, 짬뽕 • 포장외식 햄버거, 치킨, 빵 / 도넛 <p>외식 및 배달의 문제점</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식재료의 신선도 및 조리과정에서 들어가는 조미료의 양을 결정할 수 없음 • 대중적인 입맛에 맞추다보니 자극적으로 간을 맞출 수 밖에 없으며 외식(배달)이 잦아질수록 미각이 둔해질 수 있음 • 고열량, 고나트륨의 음식이 많음 <p>외식 시 주의사항</p> <ul style="list-style-type: none"> • 한식 메뉴 권장 • 담백한 육류요리에 채소를 곁들여 먹기: 삼겹살 대신 샤브샤브 선택 등 • 뷔페식당은 최대한 자제하기 • 열량이 적은 요리법 및 음식 선택: 치킨대신 삼계탕, 전기구이 통닭 선택하기 등 • 조금 더 건강한 패스트푸드 선택하기: 탄산음료 먹지 않기, 채소·과일이 더 많이 함유된 음식 선택하기, 큰 사이즈 먹지 않기 등 <p>가족 외식 패턴 올바르게 형성하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 외식은 일주일에 한 번만 하도록 자녀와 약속 • 자녀가 원하는 위주의 메뉴를 무조건 선택하지 않도록 주의함 • 배달음식의 경우 채소를 곁들여 먹거나 부재료를 추가해서 간을 다시 맞춤 		
정보 제공			
가정 연계 활동	<p>< 세상에 하나밖에 없는 레시피, 집밥 ></p> <p>활동 내용: 우리 집 일주일 식단 꾸미기</p> <p>활동 목표: 일주일에 저녁 외식(배달음식 포함)을 1회 이하로 줄인다.</p> <p>활동 방법: 일주일치 저녁 식사 메뉴를 함께 의논하고 정해서 냉장고에 붙여 놓기</p> <p>준비물: 달력, 종이(또는 식단표 서식), 펜</p>		

함께 식사해요

식행동 문제	아이가 먼저 먹고 부모가 식사함, 식사 시간에 돌아다님	「생활습관 점검표」 관련 문항	2-12, 2-13, 2-14, 2-15번 문항
정보 제공	<p>올바른 식습관 형성에 중요한 역할을 하는 식사환경</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식사시간에 미디어노출 (TV, 핸드폰 등) <ul style="list-style-type: none"> - 식사시간에 집중할 수 없어 식사에 대한 소중함을 느낄 수가 없음 - 포만감을 느끼기 전에 음식을 많이 먹게 됨 • 돌아다니며 먹는 식습관 <ul style="list-style-type: none"> - 식사시간에 집중할 수 없어 식사에 대한 소중함을 느낄 수가 없음 - 내가 얼마나 음식을 섭취하는지 인지하기 어려움 • 양육자의 식사속도에 맞추기 위해 계속 먹여주는 행동 <ul style="list-style-type: none"> - 스스로 먹는 식습관 형성을 늦출 수 있음 <p>가족과 함께하는 식사가 정서적으로 미치는 영향</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식사를 위한 시간임을 인지, 건강을 위해 골고루 먹어야 함을 인지 • 사회적 교감능력 발달 <p>바른 식습관 형성하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식사할 때는 맛을 음미하며 먹기 • 가족이 함께 지정된 장소에서 식사하기 		
가정 연계 활동	<p>< 함께 먹으면 행복이 더해져요 ></p> <p>활동 내용 : 가족과 함께 대화하며 식사하기</p> <p>활동 목표 : 일주일에 5회 이상 정해진 장소에서 가족과 함께하는 식사 시간을 갖는다.</p> <p>활동 방법 : ① 가족 중 1명 이상과 함께 식사하기 ② 가족과 함께하는 특정시간(기상, 점심 식사, 등원시간 등)에 했던 일을 기억하며 자연스럽게 대화를 유도한다.</p> <p>준비물 : 함께 즐기며 식사할 수 있는 마음</p>		

3 건강습관 바로알기 [신체활동]

운영자 보건소 영양플러스사업 담당자(혹은 신체활동사업 담당자)

활용 매체 카드뉴스

운영 방법

- 온라인 커뮤니티 앱 또는 메신저 앱 등을 활용하여 카드뉴스 발송
 - * 대상자 상황에 맞춰 인쇄물 형태로 제공 가능
- 매주 1회차씩 발송
 - * 월 1회 **정보 제공(부모 교육 자료) + 가정 연계 활동** 안내 카드뉴스
 - * 회차별 제공 순서는 사전 문제 진단을 통해 개인에 맞춰 제공할 것을 권장하며, 제공 주기 및 방법은 운영 상황에 맞게 조정 가능

기타 사항

- 신체활동 영역 정보 내용에는 신체활동의 중요성 등 신체활동 정보 외에 양육태도, 수면, 비만관련 Q&A 정보를 포함하고 있음
- 가정 연계 활동의 경우 1분기 내 12회차 놀이 활동 카드뉴스를 모두 제공하고 이후에는 심화 단계 (2~3단계)를 적용할 수 있도록 안내 가능

회차별 구성 및 세부 내용

• 정보 제공

회차	주제
1	신체활동! 자세하게 알아보기
2	유아의 신체활동 가이드라인
3	어린이 운동 시 안내사항
4	신체 발달에 도움이 되는 이동 기술
5	준비운동과 정리운동 반드시 하기
6	우리 아이의 성장 발달 알기(대근육, 소근육)
7	골라서 따라하는 신나는 유아체조
8	하루! 한 번! 10분 이상!
9	성장과 발달을 위한 수면 습관
10	아이의 건강을 위해 부모가 함께 노력해야합니다.
11	우리 아이 건강습관 형성, 어떻게 지도할까요?
12	우리 아이 비만, 이런 것이 궁금해요!(Q&A)

• 가정 연계 활동

구분	놀이 활동	놀이교구 /대체 준비물	소요 시간	활동강도	난이도	비고
1	몸으로 표현해요	동물그림 스포츠그림	20	중등도	★★★★☆☆	흥미
2	파라슈트 낙하산 놀이	파라슈트, 솜털공 /가벼운 이불, 풍선	20	저강도	★☆☆☆☆	흥미
3	회차 알록달록 스카프 놀이	스카프, 풍선 /손수건, 보자기	30	저강도	★☆☆☆☆	흥미
4	풍선공 라켓 놀이	풍선공 라켓(옷걸이 채 만들기), 풍선	30	중등도	★★★★☆☆	흥미
5	엄마랑 아빠랑 레슬링 미션 임파서블	매트, 플레이 테이프/이 불, 마스킹테이프	60	중/고강도	★★★★★☆☆	흥미
6	이동기술 향상 운동	로프(줄) /마스킹테이프	30	저강도	★★★☆☆☆☆	흥미
7	칙칙폭폭 바른자세 스트레칭	수건	30	중등도	★★★★☆☆	키성장
8	키즈 요가	매트	50	중/고강도	★★★★★☆☆	키성장
9	퀵 리더 운동	퀵 리더 /마스킹테이프	30	중/고강도	★★★★★☆☆	튼튼
10	누워서 하는 신체활동	베개, 매트	30	중/고강도	★★★★★☆☆	튼튼
11	데구르르- 공놀이	폼볼/탱탱볼	30	중강도	★★★★☆☆	튼튼
12	주사위 체력단련 운동	상자로 주사위 만들기	60	고강도	★★★★★★	튼튼

우리 가족 운동다짐 및 계획표를 세워요!

월간스케줄

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
이번달 목표							
운동 열심히하기	수현이랑 줄넘기						
할일 목록					지영이랑 숙제하기		
- 숙제하기							
- 장난감 정리 하기							

00월 00일 00일

잠자기

아침밥

운동하기

저녁밥

자유시간

아침운동

점심밥

저녁운동

우리 아이 키 쑥쑥 운동레시피 12가지

1회차 영단어 그림보고 몸으로 표현해요	2회차 파라슈트 낙하산 놀이	3회차 알록달록 스카프 신체활동	4회차 풍선공 라켓 활동
5회차 엄마 아빠랑 레슬링 미션 임파서블	6회차 이동기술 유산소 운동	7회차 척척폭폭 수건 스트레칭	8회차 키즈 커플 요가
9회차 텍 리더 운동운동	10회차 누워서 하는 신체활동	11회차 공 놀이	12회차 주사위 체력단련 운동

대상	3세이상	장소	실내공간	소요시간	20분												
준비물	단어 또는 그림카드 (한글, 영어 버전 모두 가능)		대체물	종이, 팬 또는 사진													
활동영역	신체표현, 창의력, 자신감																
활동내용	<ul style="list-style-type: none">•몸으로 직접 표현하며 숫자, 한글, 영어를 즐겁게 배울 수 있다.•유아의 신체적 능력 향상 및 독특한 움직임 유발로 창의력, 자신감 향상																
내용	1단계 몸으로 동물(또는 공룡, 곤충 등)을 표현해요. * 코끼리, 토끼, 강아지, 원숭이, 말, 양, 앵무새, 고양이, 소 등																
	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>코끼리</td><td>토끼</td><td>강아지</td><td>원숭이</td><td>말</td><td>양</td></tr></table>											코끼리	토끼	강아지	원숭이	말	양
																	
	코끼리	토끼	강아지	원숭이	말	양											
2단계 몸으로 스포츠를 표현해요.																	
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>레슬링</td><td>수영</td><td>탁구</td><td>스케이팅</td><td>펜싱</td><td>축구</td></tr></table>											레슬링	수영	탁구	스케이팅	펜싱	축구	
																	
레슬링	수영	탁구	스케이팅	펜싱	축구												
활동평가	3단계 <ul style="list-style-type: none">•몸으로 숫자를 표현해요.•몸으로 한글 자음을 표현해요.•몸으로 알파벳을 표현해요																
	<ul style="list-style-type: none">•동물, 스포츠, 숫자, 한글, 영어 등에 관심을 가지는가?•각 특징을 살려 다양한 신체적 움직임으로 표현하는가?																
응용활동	<ul style="list-style-type: none">•소리를 듣거나 영상물을 보고 몸으로 표현하기•속도 및 방향에 따라 표현하기 제자리→이동하면서 표현, 작은 동작→큰 동작, 느린 동작→빠른 동작•동물의 기분을 다양한 몸짓으로 표현하기																
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=Lsw8OThh4x8																

파라슈트 낙하산 놀이

★★★★☆

대상	3세이상	장소	거실, 실내공간	소요시간	30분
준비물	파라슈트 낙하산, 솜털공, 음악		대체물	낙하산: 보자기, 가벼운 이불, 천 솜털공: 풍선, 가벼운 공	
활동영역	협응력, 협동심, 자신감				
활동내용	<ul style="list-style-type: none">• 낙하산 놀이활동에 필요한 동작을 취할 수 있다.• 협응 운동 능력을 기를 수 있다.				
내용	1단계(2인이상 가능) <ul style="list-style-type: none">• 낙하산 탐색하기<ul style="list-style-type: none">- 낙하산을 잡고 상↔하 움직이면서 흔들고 파도를 만든다.- ‘빙빙돌아라’음악에 맞추어 낙하산을 잡고 시계방향으로 걷다가, 신호를 주면 반대로 움직인다.				
	2단계 (3인이상 가능) <ul style="list-style-type: none">• 낙하산을 이용하여 숨박꼭질하기<ul style="list-style-type: none">- 낙하산에 공기를 머금고 제자리에 숨어 있기• 낙하산을 이용하여 공 놀이하기<ul style="list-style-type: none">- 여러 가지 종류의 공을 낙하산 위에 두고 공 쳐내기, 공 올려 튀기기 등				
활동평가	3단계(4인이상 가능) <ul style="list-style-type: none">• 낙하산으로 버섯 만들기<ul style="list-style-type: none">- 여러명이 낙하산을 잡고 바닥에서 머리 위로 높게 들어올린 후, 동시에 2~3발자국 중앙으로 전진하며 버섯모양을 만든다.- 펄럭이는 낙하산 안에서 두 명은 낙하산을 잡고 두 명은 1:1 자리 바꾸기				
	<ul style="list-style-type: none">• 낙하산 놀이 방법을 알고 활동할 수 있는가?• 서로 도와가며 낙하산 놀이를 할 수 있는가?				
응용활동	‘즐겁게 춤을 추다가’음악을 켜고 춤추다가 낙하산 색상을 외치면 재빠르게 해당되는 낙하산 칼라 위로 올라가 움직임을 멈춘다.				
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=uTrC4flY7Co https://www.youtube.com/watch?v=eQaRwfZh2LE				

알록달록 스카프 놀이

★★★★☆

대상	1세이상	장소	실내공간	소요시간	30분
준비물	스카프, 원 마커, 풍선		대체물	손수건, 방석/마스킹테이프	
활동영역	민첩성, 협응력, 대·소근육발달				
활동내용	• 스카프를 잡고 흔들 수 있다. • 스카프를 활용하여 자유롭게 표현할 수 있다.				
내용	1단계 • 스카프 탐색하기 - 스카프를 양 손으로 잡고 스트레칭 - 2인 1조로 스카프 당기면서 흔들어보기 - 스카프를 공처럼 만들어보고 펴보기 - 스카프 위에 양 발 또는 엉덩이 대고 달리기 - 스카프로 이름 써보기				
	2단계 • 스카프 던지고 받기 - 머리 위로 던졌다가 신체부위별 (머리, 어깨, 배, 등, 무릎, 발목)로 잡기 - 높이 던지고 박수치다가 잡기, 한바퀴 돌고 잡기 - 스카프를 머리에 올리고 원마커 징검다리 건너기 - 엄마, 아빠에게 힘껏 던져주고 받기(10회 반복)				
	3단계 • 꼬리 잡기 - 스카프를 꼬리처럼 뒷주머니에 살짝 넣고 상대의 꼬리를 잡기 위해 움직이기 - 스카프로 한 사람의 두 눈을 가리고 술래잡기 - 스카프를 2인이상 잡고 풍선공 튀기기				
활동평가	• 스카프에 관심을 가지는가? • 스카프 체공시간을 살려 민첩하게 움직일 수 있는가?				
응용활동	오솔길 걷기: 바닥에 스카프를 좁게 이어놓고 양 팔을 벌려 균형을 유지 하며 스카프를 따라 걷기 • 스카프에 아이를 앉히고 집안 정류장을 정한 후 버스, 택시 놀이하기				
참고영상	https://buly.kr/uR5Whv https://buly.kr/Ezfhzya				


풍선공 라켓 놀이

★★★★☆

대상	3세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	풍선공라켓, 풍선		대체물	옷걸이, 재활용 스타킹	
활동영역	민첩성, 소근육발달, 성취감,				
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> • 도구를 활용한 운동에 관심을 가진다. • 풍선공라켓 활동의 규칙을 이해하고 참여한다. 				
내용	<div> <div> <p>1단계</p> <ul style="list-style-type: none"> • 풍선공라켓 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> - 풍선공을 천장위로 손으로 쳐보기, 던져주는 공 차기 - 라켓 잡아보기 • 풍선치기 <ul style="list-style-type: none"> - 제자리에서 풍선 천장 높이 치기 - 앞으로 이동하면서 풍선 치기 </div> <div>  </div> </div>				
	<div> <p>2단계</p> <ul style="list-style-type: none"> • 풍선공라켓 기본활동 <ul style="list-style-type: none"> - 풍선공 튀기기, 표적물(타겟) 맞추기 </div>				
	<div> <p>3단계</p> <ul style="list-style-type: none"> • 파트너와 풍선공 주고 받기 게임 즐기기 </div>				
활동평가	<ul style="list-style-type: none"> • 풍선공 주고받기 규칙을 숙지하고 잘 지키는가? • 게임에 즐겁게 참여하는가? 				
응용활동	<ul style="list-style-type: none"> • 철사 옷걸이와 재활용 스타킹을 활용하여 풍선공라켓과 유사하게 만든다. <div>  </div>				
참고영상	https://bully.kr/FsFUu6L https://www.youtube.com/watch?v=pNwbGj2qjfQ				

엄마랑 아빠랑 레슬링 미션 임파서블

★★★★☆

대상	4세이상	장소	실내공간	소요시간	60분
준비물	매트, 플레이테이프		대체물	이불, 가정용 마스크 테이프	
활동영역	체력단련 (근력, 근지구력, 민첩성 등)				
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> • 레슬링 경기를 응용하여 게임을 통해 전신운동을 할 수 있다. 				
내용	<div> <div> <p>1단계</p> <ul style="list-style-type: none"> • 기초체력 다지기 좌우 점프운동 - 베개를 바닥에 두고 좌, 우로 점프 10회 실시 - 부모님 허리를 감싼 채 앞, 뒤, 좌, 우로 움직이기 </div> <div> <p>2단계</p> <ul style="list-style-type: none"> • 레슬링 응용게임 거북이와 사냥꾼 - 출발신호와 함께 거북이 역할을 하는 유아는 표적물까지 전진한다. - 사냥꾼 역할을 하는 부모는 거북이가 전진하지 못하도록 거북이 배꼽에 각지를 끼어서 허리를 감싸 표적물로 다가가지 못하도록 저항한다. • 레슬링 응용게임 거북이가 해파리로 변신 - 시작신호와 함께 거북이는 네발기기 자세에서 재빠르게 바닥에 엎드려서 배꼽을 숨긴다. - 사냥꾼은 시작신호와 함께 해파리를 뒤집는다. </div> </div>				
	<div> <div> <p>3단계</p> <ul style="list-style-type: none"> • 레슬링 및 미션 임파서블 - 레슬링 놀이를 즐기고 진 사람이 벽면에 플레이 테이프를 붙인다. - 20개 다 붙이면 미션임파서블 놀이(벽면 테이프 지나가기)를 한다. </div> <div>  </div> </div>				
활동평가	<ul style="list-style-type: none"> • 출발(시작)신호와 함께 민첩하게 움직이는가? • 레슬링 응용게임을 자발적으로 즐겁게 참여하는가? 				
응용활동	<ul style="list-style-type: none"> • 침대 위에서 아빠, 엄마랑 레슬링 놀이를 즐긴다. (아이 안고 스쿼트했다가 침대 위에 내려놓기, 아이 들쳐업고 한바퀴 돌기) 				
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=XDd9a2w1xkM				



로프(줄)를 활용한 이동기술 향상 운동

★★☆☆☆


대상	1세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	플레이 로프(줄)		대체물	가정용 마스크 테이프	
활동영역	유산소운동, 이동기술				
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 이동기술을 습득한다. • 선 따라 걷기, 장애물 걷기 등 걷는 즐거움과 재미를 느껴본다. 				
내용	<div> <div> 1단계 <ul style="list-style-type: none"> • 속도별 걷기 바닥에 로프(줄)를 자유롭게 놓고 선따라 걷기(느린보행, 중간보행, 빠른보행) • 방향별 걷기 바닥에 로프(줄)을 별 등 도형모양으로 두고 다양한 방향으로 걷기 </div> <div> 2단계 <ul style="list-style-type: none"> • 다양한 방법으로 이동하기 로프(줄)로 시작과 종료지점을 설정하고 다양한 방법으로 이동한다. * 발 뒤꿈치 들고 걷기, 발가락 들고 걷기, 크랩걷기, 호핑, 점핑 등 </div> <div> 3단계 <ul style="list-style-type: none"> • 수건을 밟고 청소하며 걷기, 네발기기로 걷기, 두 손으로 걷기 </div> <div>  </div> </div>				
활동평가	<ul style="list-style-type: none"> • 걷기의 다양한 방법을 체득하였는가? • 선 따라서 바르게 잘 걷는가? 				
응용활동	<ul style="list-style-type: none"> • 겔룸, 흙 기술 익히기 • 원마커 또는 장애물을 중간중간 배치하고 징검다리 건너기 				
참고영상	https://buly.kr/7FOMqJP https://buly.kr/2UfuMIF https://buly.kr/3YASFC0				



칙칙폭폭 척추 바른자세 스트레칭

★★★★☆

대상	5세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	맨손 또는 수건		대체물	-	
활동영역	키 성장, 바른 자세				
활동내용	• 바른 자세로 스트레칭 동작을 따라할 수 있다.				
내용	목				
	• 수건을 머리 뒤에 대고 좌우로 천천히 목을 돌려준다. 고개를 오른쪽으로 90도 돌려 10초 유지, 왼쪽으로 90도 돌려 10초 유지				
	• 엄지손가락으로 턱 받치고 버티기 : 20~30초 유지				
	어깨				
	• 왼팔은 어깨 위로, 오른팔은 허리 뒤로 구부려 수건을 등 뒤에서 잡기 • (맨손) 양 팔꿈치 90도 구부린 채, 위아래로 교차해 움직이기 • (맨손) 손으로 배트맨 가면을 만들고 엄지와 검지 동그라미를 눈가에, 양팔 들어 올리면서 양 손가락을 턱 밑에 갖다 댔다가 내린다. 5~7회반복 • 양 손에 수건을 들고 앞으로 나란히 한다. 칙칙폭폭 어깨를 앞 뒤로 리듬 있게 돌린다. (칙칙폭폭 어깨 돌리기) • 수건 잡은 양 손 그대로 머리 위로 쪽쪽 올렸다가 천천히 뒤로 넘겼다가, 다시 제자리로 돌아온다.				
	허리				
	• 양 팔을 가슴 앞에 X자, 바른자세로 서서 뒤에서 누가 부를 때 돌아보는 것처럼 허리 힘 빼고 왼쪽으로 돌아본다. 반대쪽도 실시한다. 5~7회 반복				
	• 허리 사방으로 돌리기, 안짱다리로 서서 허리 돌리기				
	• 홍추 돌려서 옆구리 돌리기				
	등(굽은 등 펴기)				
	• 의자에 팔꿈치 대고 등 끌어 내리기, 아기자세 후 상체 세우기				
	• 네발 자세로 엎드려 바닥에 어깨 대기, 서서 등 근육 모으기				

활동평가	<ul style="list-style-type: none"> • 바른 자세로 잘 따라하는가?
응용활동	<ul style="list-style-type: none"> • 바른 자세 유지하기: 서 있을 때, 앉아 있을 때, 누워있을 때 등 • 허벅지 앞쪽 근육 스트레칭 
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=Ka-Gx3W5mY8 https://www.youtube.com/watch?v=7zIQRa40K0c https://www.youtube.com/watch?v=HwGr6E8tvC4 https://www.youtube.com/watch?v=0PGTwwbnDKQ

키즈 요가

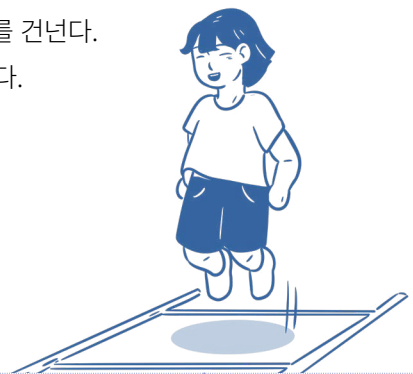
★★★★☆

대상	3세이상	장소	실내공간	소요시간	50분
준비물	요가매트		대체물	가정용 매트, 이불	
활동영역	키성장, 바른자세, 집중력				
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> 바른 자세로 요가 동작을 따라할 수 있다. 				
내용	<div> <div> <p>1단계</p> <ul style="list-style-type: none"> 기본동작 및 명상하기 <p>단다아사나 허리를 펴고 두 다리를 쭉 펴고 바르게 앉기</p> <p>타다아사나 두 발의 엄지발가락을 모아서 허리를 펴고 바르게 서기 (발목 위에 - 무릎 - 골반 - 어깨 - 귀의 위치가 수직으로 일직선)</p> </div> <div> <p>2단계</p> <ul style="list-style-type: none"> 그림보고 요가 동작 따라하기 <p>나무자세, 아기자세, 엎드린 Dog 자세, 전사자세, 삼각자세, 코브라자세</p> </div> <div>  </div> </div>				
활동평가	<ul style="list-style-type: none"> 부모와 스킨 쉽하며 요가 동작을 즐겁게 잘 따라하는가? 				
응용활동	<ul style="list-style-type: none"> 커플요가 <div>  </div>				
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=Bb23vL6nOPE https://www.youtube.com/watch?v=xxP1h7sKhn0 https://www.youtube.com/watch?v=dsUpUX5N6GY				

킥 리더(사다리) 운동

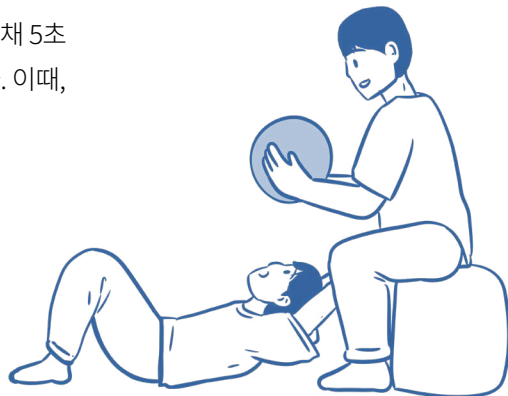
★★★★☆

대상	4세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	킥 리더 또는 에어사다리		대체물	마스킹 테이프, 줄	
활동영역	민첩성, 균형성, 협응력				
활동내용	• 이동기술을 접목하여 킥 리더(사다리)를 건널 수 있다.				
내용	<div>1단계</div> <div>• 점프 연습하기</div> <div>- 아빠랑 손잡고 한 다리씩 건너기</div> <div>- 아빠 다리사이로 점프하기</div> <div>- 사다리 또는 원을 점프하며 건너기</div> <div>2단계</div> <div>• 사다리 탐색하기</div> <div>- 사다리를 따라 기어가기, 걸어가기, 뛰어가기</div> <div>- 사다리 칸칸이 네발로 옆으로 움직이기</div> <div>3단계</div> <div>• 사다리 운동하기</div> <div>- 양발을 모아 사다리 한칸씩 전진 점프하며 이동한다.</div> <div>- 한 칸 또는 두 칸씩 무릎을 높이 들어 올리면서 사다리를 건넌다.</div> <div>- 두발 동시에 사다리 순서대로 옆으로 점프하며 이동한다.</div>				
					
활동평가	• 사다리를 규칙에 맞추어 잘 건너는가?				
응용활동	음악에 맞추어 1,2,3,4 한발로 점프하며 사다리를 건넌다. https://www.primecoachingsport.com/agility-ladder-drills				
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=TJzrfHyNyaM				



누워서 하는 신체활동

★★★★☆

대상	2세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	매트, 물체(인형, 공 등)		대체물	이불, 물체(쿠션, 장난감 등)	
활동영역	물체조작능력, 체력단련 (근력, 근지구력, 유연성 등)				
활동내용	• 다양한 교구(물체)를 조작하는 운동 능력을 향상시킬 수 있다.				
내용	1단계 <ul style="list-style-type: none">• 누워서 하늘 발 자전거 타기(50회이상)• 날아라~ 비행기 타기• 아빠는 앉고 아이는 누워있는 상태에서 공(쿠션)을 양발로 주고 받기• 내가 좋아하는 장난감 (인형)을 바구니에 넣기				
	2단계 <ul style="list-style-type: none">• 누워서 호흡하기<ul style="list-style-type: none">- 코로 숨 들이마시고 내쉴 때, 흉곽의 움직임을 살펴본다.• 브릿지 동작<ul style="list-style-type: none">- 누워서 양팔 엉덩이 옆에 두고 무릎을 구부린다.- 천천히 엉덩이를 천장 위로 들어올린 채 5초 유지했다가 천천히 제자리로 돌아온다. 이때, 골반이 최대한 흔들리지 않도록 한다. 				
활동평가	• 팔, 다리를 협응력있게 잘 사용하는가?				
응용활동	• 아빠, 엄마랑 매트(돗자리, 이불 등) 위에서 구조 수영하기				
참고영상	https://www.youtube.com/watch?v=rN6gTVgJkng https://www.youtube.com/watch?v=xyyPejjBais https://www.youtube.com/watch?v=5JimCZ1V01Q https://www.youtube.com/watch?v=zkjPT_oJGmE				

테구르르~ 공 놀이

★★★★☆

대상	3세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	폼볼		대체물	탱탱볼 등 공 종류	
활동영역	물체조작능력, 소·대근육운동				
활동내용	<ul style="list-style-type: none">공의 움직임 및 특성에 관심을 가진다.신체 각 부분을 조절하며 움직인다.				
내용	1단계(손) <ul style="list-style-type: none">손으로 공 굴려 주고 받기손으로 공 굴려서 표적물 돌아오기				
	2단계(발) <ul style="list-style-type: none">발로 공 굴려 주고 받기발로 드리블하여 표적물 돌아오기발로 표적물 맞추기				
	3단계(발) <ul style="list-style-type: none">움직이는 공 차기푸쉬업 자세에서 배 아래로 공 굴려보내기				
					
활동평가	<ul style="list-style-type: none">공의 움직임을 집중해서 관찰하는지 살펴본다.신체의 각 부분을 조절하여 움직이는지 평가한다.				
응용활동	<ul style="list-style-type: none">(실내) 바구니를 활용하여 농구 놀이(야외) 작은 골대(표적물)를 지정하여 축구 놀이				
참고영상	https://www.instagram.com/reel/Cu6Q73bs7ps/?igshid=MmU2YjMzNjRlOQ%3D%3D				



주사위 체력단련 운동

★★★★★

대상	5세이상	장소	실내외공간	소요시간	30분
준비물	주사위 또는 운동카드		대체물	재활용 상자로 주사위 만들기	
활동영역	체력단련				
활동내용	<ul style="list-style-type: none">• 운동동작에 관심을 가진다.• 자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 즐겁게 움직인다.				
내용	주사위(1) : 푸쉬업(5회이상) <ul style="list-style-type: none">• 네발기기 자세에서 무릎을 바닥에 대고 팔꿈치 굽혔다 펴기• 플랭크 자세에서 팔꿈치 굽혔다 펴기• 엎드린 자세에서 팔꿈치 굽혔다 펴기				
	주사위(2) : 스쿼트(20회이상) <ul style="list-style-type: none">• 의자에서 앉았다 일어서기, 벽에 등을 대고 스쿼트 자세 연습하기• 아빠, 엄마 손 잡고 커플 스쿼트 하기				
	주사위(3) : 카프레이즈 (20회이상) <ul style="list-style-type: none">• 선 자세에서 양 발 뒤꿈치 들어올렸다 내리기 반복하기				
	주사위(4) : 버피 점프(10~30회) 또는 개구리 점프 <ul style="list-style-type: none">• 선 자세에서 엎드렸다가 플랭크 포즈 취하고 다시 일어서서 점프하기				
	주사위(5) : V자 앉아 버티기(00초이상) <ul style="list-style-type: none">• 매트 또는 이불 위에 앉아서 V자 자세를 취하고 버틴다.- 이때, 양 발이 바닥에 닿지 않도록 유지 기록을 체크한다.				
	주사위(6) : 한 발로 서서 균형잡기 (120초이상) <ul style="list-style-type: none">• 양 팔을 옆으로 올리고 한 발을 90도로 들어올리고 오래 버틴다.- 이때 지지하는 발이 움직이거나 들어올린 다리가 내려가지 않도록 한다.				

활동평가	<ul style="list-style-type: none"> • 각 운동 동작별 수행한 횟수를 체크해본다.
응용활동	<p>유아신체성장발달을 위한 체력측정을 실시해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 근지구력: V자 앉아 버티기, 평형성: 한 발로 서서 균형잡기 - 유연성: 윗몸 앞으로 굽히기(손끝·발끝 닿기), 민첩성: 5m 왕복달리기 - 순발력: 제자리 멀리뛰기
참고영상	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Wuy4V23Ldmo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hCalw9L_Pp8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sw_4b6GKfni</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=S5oYz_UsE_A</p>

4 우리 가족 건강 습관 챌린지

운영자 영양플러스사업 담당자(영양사 등)

활용 매체 미션카드(아이 미션 16종, 가족 미션 14종)
습관기록지(아이용 12종, 가족용 4종)

운영 방법

- 프로그램 OT 또는 부모·양육자 개별 상담을 통해 자녀와 함께 실천할 **미션카드를 선택하도록 함**
- * 사전 문제 진단을 통해 수립한 개선 목표가 실천으로 이어질 수 있도록 미션카드를 선택하며, 대상자의 수용도와 순응도에 따라 미션 개수를 점진적으로 늘려가도록 권장
- 선택한 미션카드의 **미션을 매일 실천하고 기록**할 수 있는 **‘습관 기록지’ 제공**
- 12개월 동안 각각 아이용 습관기록지 12장, 가족용 습관기록지 4장을 모두 모아서 인증한 가정에는 수료증 및 기념품 제공 가능
- * 매일 실천하지 못했더라도 지속적으로 프로그램 참여한 가정에 제공 가능

[아이용 우리 가족 건강 습관 챌린지]

① 미션카드 선택하기

- 나의 건강을 위해 매일 실천할 미션카드 **5가지**를 선택해요
- * **5가지가 부담스럽다면 실천할 수 있는 미션카드 1~2가지만 선택하고 점차 목표를 늘려갈 수 있어요.**
- 또는, 빈 카드 선택하여 직접 미션을 만들수도 있어요

② 미션 실천하고 습관기록지에 기록하기

- 매일 미션을 실천하고 기록해요

③ 습관기록지 1년 동안 실천하고 모으기

- 12개월 동안 실천하면 건강한 나의 모습이 완성될 수 있어요
- * 습관기록지 **12장**을 모아서 뒷면을 조합하면 ‘건강한 나의 모습’이 완성

[가족용 우리 가족 건강 습관 챌린지]

① 미션카드 선택하기

- 우리 가족 건강을 위해 매일 가족이 함께 실천할 미션카드 **3가지**를 선택해요
- 또는, 빈 카드를 선택하여 직접 미션을 만들수도 있어요

② 미션 실천하고 습관기록지에 기록하기

- 매일 3가지 미션을 실천하고 기록해요.

③ 습관기록지 1년 동안 실천하고 모으기

- 12개월 동안 실천하면 건강한 우리 집이 완성될 수 있어요.
- * 습관기록지 **4장**(계절단위, 분기별)을 모아서 뒷면을 조합하면 ‘건강한 우리 집’이 완성

[미션카드 구성안]

구분	아이 미션	가족 미션
식행동	매일 아침 식사하기	식사 시간은 일정하게 하기
	잠자기 전 간식을 먹지 않기	식사 시간은 천천히 20분 이상 하기
	음식을 먹은 후 양치하기	음식은 30번 이상 꼭꼭 씹어 먹기
	물은 하루 5컵 이상 마시기	간식은 유제품과 과일을 먹기
	매일, 과일은 주먹크기 만큼 먹기	음료수 대신 물을 마시기
	매끼, 채소는 주먹크기 만큼 먹기	식탁(밥상)에 앉아서 식사하기
	골고루 먹기	가족과 함께 식사하기
	오감으로 느끼며 즐겁게 먹기	밥상에서 즐거운 대화하기
신체활동	매일 기지개 켜기	밥 먹은 후에는 15분 이상 산책하기
	배로 호흡 운동하기	잠 자기 전에 동물요가를 따라하기
	집 밖에서 운동하기	잠 자기 전에 신체 마사지 하기
	집안일을 함께하기	잠자리에 들기 전에 모든 가족과 포옹하기
	바른 자세 유지하기	걸어서 장보러 가기
	규칙적으로 운동하기	가족과 함께 스트레칭하기
생활습관	영상시청은 약속한 시간만 보기	밥을 먹을때는 영상을 보지 않기
	밤에 잠을 충분히 자기	충분하게 수면하기

* 빈 카드를 선택하여 직접 미션을 만들 수도 있음

부록 I 사전-사후 효과평가 설문지

[생활습관 점검표]

✓ 생활 습관 점검표

※ 아이 부모 또는 주양육자가 체크해주세요.

※ 문항을 확인하여 해당하는 항목에 체크해주세요

※ 해당하지 않거나 잘 모르는 경우는 체크하지 않습니다.

이름	(남, 여)	생년월일	날짜
----	--------	------	----

1. 아이 식습관 및 식행동

연번	문항	
1-1	아침 식사를 거를 때가 많다.	<input type="checkbox"/>
1-2	저녁 8시 이후 야식을 자주 먹는 편이다.	<input type="checkbox"/>
1-3	저녁 식사 후 자기 전에 군것질하는 걸 좋아한다.	<input type="checkbox"/>
1-4	식사 시간이 매일 일정하지 않다.	<input type="checkbox"/>
1-5	항상 배가 부를 때까지 먹는 편이다.	<input type="checkbox"/>
1-6	음식을 먹을 때는 어른만큼 먹는다.	<input type="checkbox"/>
1-7	밥 먹기 전에 간식을 먹어도 식사량은 줄어들지 않는다.	<input type="checkbox"/>
1-8	부엌에 갈 때마다 냉장고 문을 연다.	<input type="checkbox"/>
1-9	남들보다 빨리 음식을 먹는다. (20분 이내)	<input type="checkbox"/>
1-10	음식을 먹을 때 잘 씹지 않고 삼킨다.	<input type="checkbox"/>
1-11	간식을 한번 먹기 시작하면 멈출 수가 없다.	<input type="checkbox"/>
1-12	하루에 세 번 이상 간식을 먹는다.	<input type="checkbox"/>
1-13	집에 돌아와 저녁식사가 준비될 때까지 기다리면서 과자를 먹는다.	<input type="checkbox"/>
1-14	방금 식사를 했더라도 TV나 비디오를 볼 때는 과자나 군것질거리를 꼭 준비한다.	<input type="checkbox"/>
1-15	과자, 초콜릿, 사탕, 젤리, 빵, 케이크, 아이스크림 등의 간식을 자주 먹는다.	<input type="checkbox"/>
1-16	가공식품 간식을 많이 먹는다.	<input type="checkbox"/>
1-17	흰 우유보다 단맛 우유나 요구르트를 자주 마신다.	<input type="checkbox"/>
1-18	단 음료(주스, 착향음료)를 자주 마신다.	<input type="checkbox"/>
1-19	물을 잘 마시지 않는다.(물을 하루에 3컵 미만으로 마신다)	<input type="checkbox"/>
1-20	패스트푸드(햄버거, 피자, 라면 등)를 일주일에 한 번 이상 먹는다.	<input type="checkbox"/>
1-21	생선 음식을 잘 먹지 않는다.	<input type="checkbox"/>
1-22	한 번 식사할 때 채소류 반찬을 2가지 이상 먹지 않는다.	<input type="checkbox"/>
1-23	좋아하는 반찬 위주로만 먹는다.	<input type="checkbox"/>

2. 식생활 관련 양육태도

연번	문항	
2-1	아이에게 음식을 제공할 때 식기를 큰 접시나 성인용 그릇을 사용한다.	<input type="checkbox"/>
2-2	냉장고에서 꺼낸 음식을 덜지 않고 먹는다.	<input type="checkbox"/>
2-3	배가 고프지 않도록 간식을 충분히 사둔다.	<input type="checkbox"/>
2-4	과일은 아이가 먹고 싶은 만큼 많이 먹도록 한다.	<input type="checkbox"/>
2-5	가족의 식사와 간식 계획을 세우기보다 그때그때 있는 재료들로 제공한다.	<input type="checkbox"/>
2-6	식단을 짤 때는 아이들이 좋아하는 음식을 우선으로 한다.	<input type="checkbox"/>
2-7	생선보다는 육류를 주로 식탁에 올린다.	<input type="checkbox"/>
2-8	마트에 가면 항상 아이들이 좋아하는 과자류 등 간식을 사온다.	<input type="checkbox"/>
2-9	음식이나 식품들이 식탁과 싱크대 위에 있는 편이다.	<input type="checkbox"/>
2-10	일주일에 저녁외식(배달음식 포함)을 2회 이상 한다.	<input type="checkbox"/>
2-11	외식 시 가족의 건강을 고려한 메뉴보다는 아이들이 좋아하는 음식 위주로 선택한다.	<input type="checkbox"/>
2-12	집에서 식사할 때 식사 장소를 정해두지 않았다.	<input type="checkbox"/>
2-13	아이와 함께 누워서 과자를 먹곤 한다.	<input type="checkbox"/>
2-14	가족과 함께 식사를 하지 않는다. (아이만 먼저 먹이는 경우)	<input type="checkbox"/>
2-15	TV, 영상 등을 보면서 먹을 때가 많다.	<input type="checkbox"/>
2-16	아이에게 칭찬하고 싶을 때 아이가 좋아하는 음식으로 보상할 때가 있다.	<input type="checkbox"/>

3. 아이 신체활동 습관 및 운동 능력

연번	문항	
3-1	몸을 움직이지 않고 누우려고만 한다. Ex) 식후 누워있거나 앉아 있다.	<input type="checkbox"/>
3-2	TV, 컴퓨터, 스마트폰 등 영상시청을 하루 1시간 이상인 날이 많다.	<input type="checkbox"/>
3-3	운동하는 것보다 정적인 활동을 더 좋아한다.	<input type="checkbox"/>
3-4	가까운 거리도 걸어가는 것을 좋아하지 않는다.	<input type="checkbox"/>
3-5	실외활동(놀이터, 산책 등)보다 실내 활동을 선호한다. (야외활동량이 적다)	<input type="checkbox"/>
3-6	하루 신체활동(가벼운 활동, 중등도 이상 활동 모두 포함)을 3시간 이상 하는 날이 거의 없다.	<input type="checkbox"/>
3-7	특별히 좋아하는 운동(또는 킥보드타기 등 놀이)이 없다.	<input type="checkbox"/>
3-8	숨이 차서 달리기, 줄넘기, 수영 등을 싫어한다.	<input type="checkbox"/>
3-9	앉아서 뒷목을 앞으로 굽혔을 때 손끝이 발끝에 닿을 수 있다.	<input type="checkbox"/>
3-10	행동이 느리고 둔감한 편이다.	<input type="checkbox"/>
3-11	한 발로 10초 이상 서 있지 못한다.	<input type="checkbox"/>
3-12	한 발로 강충 뛰지 못한다.	<input type="checkbox"/>
3-13	혼자 옷을 입고 벗지 못한다.	<input type="checkbox"/>
3-14	포크와 숟가락을 사용하지 못한다.	<input type="checkbox"/>

4. 신체활동 관련 양육태도

연번	문항	
4-1	자녀와 함께하는 신체활동을 즐겨하지 않는다.	<input type="checkbox"/>
4-2	아이가 뛰어노는 것보다 학습활동이나 학원 가는 것이 중요하다.	<input type="checkbox"/>

5. 수면 습관

연번	문항	
5-1	대부분 저녁 10시 이후에 잠자리에 든다.	<input type="checkbox"/>
5-2	아침에 9시 이후 늦게 일어난다.	<input type="checkbox"/>
5-3	잠자는 시간이 하루 8시간이 되지 않는다.	<input type="checkbox"/>

6. 기타 요인

연번	문항	
6-1	과체중(BMI 85~94백분위수) 또는 비만(BMI 95백분위수 이상)이다.	<input type="checkbox"/>
6-2	아이의 키가 표준성장도표에서 3백분위수 미만이다.	<input type="checkbox"/>

위 체크된 문항의 개수와 내용을 살펴보고 문제점을 평가해 봅시다.

* 위 문항들에서 체크 표시된 응답이 많을수록 개선해야 할 사항이 많다고 볼 수 있습니다.

위와 같이 평가한 이유와 개선해야 할 사항은 무엇입니까?

부록 I 프로그램 매체 구성

정보제공(부모교육 자료) 및 가정 연계 활동 카드뉴스

1. 영양

- 정보제공 카드뉴스 12회차(각 회차별 가정 연계 활동 포함), 총 65쪽 분량

정보제공 (부모교육 자료)	가정 연계 활동 (활동하기)

2. 신체활동

- 정보제공 카드뉴스 12회차(수면 및 생활습관 정보 포함), 총 43쪽 분량
- 가정 연계 놀이활동 12회차(놀이 설명 및 참고영상 URL/QR코드 포함), 총 37쪽 분량

정보제공 (부모교육 자료)	가정 연계 활동 (활동하기)

미션카드 및 습관기록지

1. 아이용

- 미션 카드 : 식사행동, 신체활동, 생활습관 16종 및 나만의 미션 만들기 등 총 22쪽 분량
- 습관 기록지 : 양면으로 구성
 - (앞면) 월별 습관 기록지 12종, (뒷면) 월별 습관 기록지 12개 조합 시 건강한 나의 모습 이미지 완성

미션 카드	습관기록지	
	(앞면) 월별 습관 기록지	(뒷면) 건강한 나의 모습
 <p>매끼, 채소는 주먹크기 만큼 먹기</p> <p>주먹크기 만큼!</p> <p>매끼, 2가지 이상 채소반찬을 먹어요!</p> <p>우리 가족 건강 습관 실천지</p>	 <p>월별 습관 기록지</p> <p>월별 습관 기록지</p>	

2. 가족용

- 미션 카드 : 식사행동, 신체활동, 생활습관 16종 및 나만의 미션 만들기 등
- 습관 기록지 : 양면으로 구성
 - (앞면) 분기별 습관 기록지 4종, (뒷면) 분기별 습관 기록지 4개 조합 시 건강한 우리 집 이미지 완성

미션 카드	습관기록지	
	(앞면) 분기별 습관 기록지	(뒷면) 건강한 우리의 집
 <p>식사 시간은 일정하게 하기</p> <p>식사 시간 지켜라!!!</p> <p>저녁 7 점심 12 아침 7</p> <p>식사와 간식을 먹는 시간을 정해요! (늦게 먹지 않고, 간식을 자주 먹지 않아요)</p> <p>우리 가족 건강 습관 실천지</p>	 <p>밥 먹은 후에는 30분 이상 산책하기</p> <p>동네를 걸어요~</p> <p>1. 밥을 먹고 우리 동네를 30분 이상 산책해요! 2. 속도를 변경하면서 걸어요! - 신호등 걸기 높이 빨간불(정지), 초록불(중간속도), 노란불(빠른속도)</p> <p>우리 가족 건강 습관 실천지</p>	 <p>분기별 습관 기록지</p> <p>분기별 습관 기록지</p>

「우리 가족 건강 플러스」 유아 비만관리 프로그램 매뉴얼

관리번호	사업-03-2024-024-01
등록일	2024년 5월
발행일	2024년 5월
발행처	한국건강증진개발원
발행인	김현주
집필진	광진구어린이·사회복지급식관리지원센터 유현주, 레인보우 오정화, 금융투자협회 푸르니어린이집 김언지, 서대문보건소 임아현, 서대문보건소 최혜민, 한국건강증진개발원 조지은
감수	충북대학교 현태선, 한림대학교 박소현, 한국스포츠정책과학원 박수현

주소	(04933) 서울시 광진구 능동로 400, 8F~10F 보건복지행정타운
전화번호	02-3781-3500
홈페이지	www.khealth.or.kr
디자인	플랜:잇 / planeat.worker@gmail.com