

## 올바른 성장, 어떻게 할까요?

자료출처: 교육부

하루 3끼 규칙적으로 먹고 지나친 다이어트 하지 않기
필수영양소를 골고루 섭취하기
하루 7시간 이상 숙면하기
성장판 자극하는 운동 규칙적으로 하기
스트레스 받지 말고 즐겁게 생활하기

성장부진은 영양 섭취 부족, 유전, 스트레스, 수면과 운동 부족 등으로 나타나요.

이는 각종 질환에 대한 위험이 증가하며 활동성 감소, 성적부진, 자존감 하락 등으로 이어질 수 있어요.

성장에 필요한 영양을 공급하기 위해 **규칙적으로 먹고 골고루 섭취**하는 것이 중요해요.

또한 **충분한 숙면과 운동**으로 성장호르몬과 성장판 자극을 활발하게 해요.

### 바른 성장을 위한 식습관!

1. 식사는 규칙적으로 합니다.
2. 단백질(고기/생선/두부/달걀) 반찬을 매끼 1~2종류씩 공급하며, 짜지 않고 기름지지 않은 찜이나 구이가 좋습니다.
3. 매끼 채소 반찬을 1~2종류씩 꾸준히 먹습니다.
4. 우유(치즈, 플레인요구르트)는 하루 2컵 정도 마십니다.
5. 가공주스보다 생과일주스가 열량은 적고 비타민과 무기질 섭취에 유리합니다.
6. 성장에 꼭 필요한 불포화지방 식품인 견과류(잣, 호두, 땅콩 등)를 적절히 먹습니다.
7. 매일 30분 이상 운동을 합니다.

#### 성장부진 원인



영양섭취 부족



수면 부족



운동부족

#### 성장부진 문제점



질환 위험 증가



활동성 감소



자존감하락

### \* 추석음식 ‘과식주의보’

우리나라 민족대행사 ‘추석’은 가족들과 오랜만에 만나 담소도 나누고 맛있는 음식들이 진수성찬으로 차려지는 날입니다. 추석 연휴에는 대부분 한 상 가득한 상차림 때문에 폭식이나 과식을 하기 쉽기 때문에 추석음식을 섭취할 때에는 주의가 필요합니다.



#### 추석 음식 열량 알고 먹어요!

명절을 보내고 나면 체중이 1~2kg 늘어나는 사람이 많습니다. 명절에 즐겨 먹는 음식이 대체로 열량이 높고 지방을 많이 함유하고 있어 평소보다 2~3배 정도 높은 열량을 섭취하기 쉽기 때문입니다. 따라서 명절에는 평소 식사량을 생각하여 **조금씩 맛보는 정도로만 섭취**하도록 하는 것이 좋습니다. 추석 음식들의 열량을 한 번 살펴볼까요?

### 명절음식 칼로리 알고 먹어요~

명절 음식은 기름에 튀기고 볶는 등 고열량·고지방 음식이 많아 평소 식사량을 생각하며 **조절하여 섭취**하는 것이 필요

 개송편 1인분(100g) 219kcal	 쇠갈비찜 1인분(300g) 256kcal	 식혜 1인분(150g) 130kcal
 회양적 1인분(150g) 272kcal	 잡채 1인분(200g) 291kcal	 새우튀김 1인분(150g) 430kcal

### 명절음식, 건강하게 섭취하기

1 개인 접시를 이용하여 먹을 만큼 **적당히 덜어 먹기!**



2 국물보다는 **건더기 위주로 먹기**



3 전은 **간장을 찍지 않고 먹기**



4 **작은 크기(200ml 이하)의 국그릇**을 사용하여 나트륨 섭취 줄이기



5 빨리 먹으면 과식하기 쉬우니 **천천히 먹기**



## 9월 급식 식단 안내

9/02 <b>Mon</b>	9/03 <b>Tue</b>	9/04 <b>Wed</b> 수다날	9/05 <b>Thu</b>	9/06 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 콩나물국(5) 갈비김치찌침(9.10) 파리고추찜 감자어묵볶음(1.5.6) 총각김치(9) 아이스팩(딸기)(2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 514.1/20.4/177.8/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 닭미역국(15) 계란찜(옥수수콘)(1.13) 고구마줄기무침 낙지볶음(소면)(6) 배추김치(9) 멜론 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 595.6/38.5/221.2/4.4	카레라이스(단호박)(2.5 .6.10.12.13.16.18) 팽이두부된장국(5) 상추겉절이 나박김치(9) 요구르트(2) 치킨또띠아(1.2.5.6.15. 18) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 674.6/23.6/182.4/2.9	친환경차수수밥 해물된장찌개(5.8.9) 돈육콩나물볶음(5.10) 호박버섯볶음(9.13) 김치전(어채)(5.6.9.17) 깻잎김치(9) 청포도에이드(13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 648.0/34.5/201.6/3.2	후리카케밥(한우)(1.2.5 .6.9.13.16.18) 쌀국수(5.6.13.15.16.1 8) 가지나물 깐쇼새우(김말이)(1.5.6 .9.12.13.16) 배추겉절이(9) 밀감푸딩 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 682.8/21.0/235.9/8.5
9/09 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
친환경혼합잡곡밥(5) 어묵국(1.5.6.13) 열무된장무침 참치김치볶음(온두부)(5 .9.16.18) 타코야끼(1.2.5.6.7.13. 18) 닭살카레볶음(2.5.6.12. 13.15.16.18) 총각김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 749.3/41.8/294.6/4.6	양배추샐러드(1.5.13) 해물우동볶음(5.6.9.10. 12.13.17.18) 치즈돈까스(1.2.5.6.10. 12.13.16) 모듬야채파클 배추김치(9) 소고기감자스프(2.5.6.1 3.16) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 599.8/26.3/128.6/2.3	비빔밥(5.16) 복어계란국(1) 검은깨묵무침 무생채(9) 소시지한도그(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16) 요구르트(유기농)(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 593.2/23.4/276.4/3.5	친환경흑미밥 대구찌개(5.9) 시리얼열치볶음(5.6) 오리불고기(무쌈) 배추김치(9) 부추파채무침 단호박죽 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 683.0/35.6/212.7/3.7	친환경조각서리태밥(5) 얼갈이된장국 돼지갈비떡찜(10.13) 숙주나물무침 애호박/동태전(1.5.6) 배추김치(9) 깨송편 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 751.3/37.6/256.1/3.7
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b> 수다날	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
				친환경차조밥 청국장찌개(5.10) 콩나물무침(5) 건파래볶음 오삼불고기~(10.17) 배추김치(9) 단호박샌드위치(1.2.5.6 .10.13.15.16) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 645.1/33.7/207.3/3.8
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 채소된장국(5) 매운오징어채조림(17) 소고기메추리알장조림(1 .16) 김치고기만두(1.2.5.6.1 0.16.18) 오이참나물무침 배추김치(9) 과일(배) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 557.2/32.5/289.6/4.5	친환경발아현미밥 갈비김치찌개(5.9.10) 양배추찜 미트볼파파두부(1.2.5.6 .10.15.16) 갈치구이(2.5.6.12.13.1 6.18) 배추겉절이(9) 크림치즈파이(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 758.0/38.1/219.2/5.1	짜장밥(1.2.5.6.9.10.13 .16.17) 유부장국(5.6) 민물새우시래기지짐(9) 슬림단무지 연어치즈까스(1.5.6.13) 깍두기(9) 요구르트(식물성유산균) (2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 684.3/35.8/388.4/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 떡국(1.16) 닭봉김치볶음(9.15) 간고등어찜(7) 깻잎찜 총각김치(9) 굴 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 710.5/33.9/206.6/3.2	친환경찰기장밥 마라탕(1.2.4.5.6.8.10. 15.16.18) 스테이크피자(1.2.5.6.9 .10.12.13.15.16) 유기농김 배추김치(9) 얼갈이된장무침 과일(사과) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 711.9/30.7/301.5/4.0
9/30 <b>Mon</b>	<div> <div> <b>알레르기 표시</b>            ①난류 ②우유 ③메밀            ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀            ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우            ⑩돼지고기 ⑪복숭아            ⑫토마토 ⑬아황산염            ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기            ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,            홍합,파랗) ⑲잣         </div> <div> <b>가을철 영양 관리</b>            ① 체중조절에 신경을 쓴다.            햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수 있으니 유의하며 적당히 섭취한다.            ② 자연식품을 이용한다.            가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취해필수 아미노산이나 기타 조혈성분(혈액 형성도움 성분)을 공급해준다.            ③ 동물성 단백질을 골고루 섭취한다.            가을은 채소가 풍부한 계절이므로 식단이 채소위주가 될 수 있어 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류(고기), 어류(생선류) 등을 꼭 섭취해 균형을 이룬다.         </div> </div>			
친환경찰현미밥 표고미역국 코다리무조림 곤드레나물볶음 연양식불고기(어린이채 소)(1.2.5.12.13.16) 배추겉절이(9) 미니크루아상(1.2.5.6.1 3) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 617.8/45.6/332.2/4.6				

