

## 비만이란?

비만은 체지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태를 말합니다.

☞ BMI(체질량지수)와 허리둘레를 측정하여 비만 여부를 판정합니다.

## 비만의 기준

분류	정상	과체중	1단계 비만	2단계 비만	3단계 비만
BMI	18.5 ~ 22.9	23 ~ 24.9	25 ~ 29.9	30 ~ 34.9	≥ 35

BMI = 체중(kg)/키(m)<sup>2</sup>

## 복부비만의 기준

허리둘레 남자 90cm 이상 여자 85cm 이상

## 비만, 얼마나 많을까요?

☞ 남성에서는 2009년 35.8%에서 2018년 42.8%로 크게 증가하여, 남성 2.3명 중 1명이 비만입니다. 여성은 비만 유병률이 크게 변하지 않았으며, 여성 4명 중 1명이 비만입니다.



☞ 여성에서는 연령이 증가할수록 비만 유병률이 급격하게 증가합니다.



## 왜 그럴까요?

여성의 경우, 폐경 이후에는 여성 호르몬의 감소로 인해 체내 지방 축적이 잘 되며, 기초대사량과 에너지 소모량이 감소하기 때문입니다.

## 비만, 왜 위험할까요?

☞ 비만한 경우에는 당뇨, 고혈압, 각종 암에 걸릴 위험이 증가하므로 철저한 관리가 필요합니다.

## 당뇨

비만 2.5배 고도비만 4배



## 고혈압

비만 2배 고도비만 2.7배



## 갑상선암

비만 1.3배 고도비만 2.8배



## 폐색전증

고도비만 2.4배



## 비만, 원인이 뭘까요?

☞ 과식, 신체활동 부족, 식사 패턴 불규칙 등 다양한 요인들이 복합적으로 작용하여 섭취한 열량보다 소비하는 열량이 적은 경우 비만이 될 수 있습니다.

## 비만의 위험인자



## 비만의 식사관리, 어떻게 할까요?

## 하루 세끼 규칙적으로 골고루 먹기

☞ 섭취 열량을 줄여야 하지만 골고루 섭취하여 필수영양소가 부족하지 않도록 합니다.

## 천천히 먹기

☞ 20분 이상 천천히 식사하여 뇌에서 포만감을 느낄 수 있도록 합니다.

## 지방이 적은 부위 선택하기

☞ 육류는 지방이 적은 부위를 선택하고 살코기 위주로 섭취합니다.

## 짜지 않게 먹기

☞ 자연 식품에는 나트륨이 적게 들어있어 짜지 않게 먹을 수 있습니다.

## 식이 섬유소는 충분히 먹기

☞ 식이 섬유소는 포만감을 주어 식사량 조절에 도움을 줍니다.

## 굽거나 찌는 방법으로 조리하기

☞ 구울 때 팬을 뜨겁게 달군 후 물을 약간 넣고 볶으면 기름사용량을 줄일 수 있습니다.

**건강하게 먹고  
규칙적으로 운동**한다면  
체중을 줄일 수 있을 거예요.  
**비만 관리, 오늘부터 함께해요.**

# 12월·1월 학교급식 식단 안내

<b>12/02 Mon</b> 친환경보리밥(압맥) 냉이김치국(5.9) 새우살브로콜리볶음(9.13) 치킨스테이크(2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 단호박샐러드(1.2.5.6) 치즈스틱(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 710.3/36.8/396.9/3.7	<b>12/03 Tue</b> 친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 갈치무조림 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 씨앗호떡(1.2.4.5.6) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 790.5/32.4/246.4/7.7	<b>12/04 Wed</b> 수다날 낙지불고기덮밥(10) 콩나물국(5) 양배추찜(강된장) 불동겉절이(9) 따먹는요거트(과일)(2.5.6.13) 찰보리빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.0/34.9/406.6/3.7	<b>12/05 Thu</b> 친환경찰현미밥 민물새우찌개(9) 미역오이초무침(13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바인머스켓 소고기감자스프(2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 605.4/23.6/363.2/2.7	<b>12/06 Fri</b> 후리카케밥(한우)(1.2.5.6.9.13.16.18) 닭다리백숙(15) 곤약매추리알장조림(1.13) 김치전(어채)(5.6.9.17) 깍두기(9) 청경채겉절이(9) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 627.2/37.2/295.5/4.5
<b>12/09 Mon</b> 친환경경정콩밥(5) 감자탕(10) 고등어무조림(7) 쇠갓상추겉절이 어육볶음(건조목)(1.5.6) 우리밀피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 695.4/37.8/352.6/3.7	<b>12/10 Tue</b> 친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 편육골소스조림(무쌈)(5.6.10.13.18) 숙주미나리무침 해물잡채(9.13.17) 고들빼김치(9) 과일(배) *에너지/단백질/칼슘/철 710.3/38.0/221.7/4.8	<b>12/11 Wed</b> 수다날 친환경칼슘참쌀밥 불낙전골(당면)(16) 숙주크래미무침(1.5.6.8) 닭강정(5.6.12.13.15) 유기농김 배추김치(9) 블루베리무피클 과일(딸기) *에너지/단백질/칼슘/철 767.4/48.9/338.5/11.2	<b>12/12 Thu</b> 김치볶음밥(날치알)(1.2.5.6.9.10.15.16) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 오이참나물무침 나박김치(9) 소떡소떡(완)(1.5.6.10.15.16) 요거타임(2) *에너지/단백질/칼슘/철 636.7/29.8/236.7/4.6	<b>12/13 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 홀합미역국(18) 감자행구이(1.2.5.6.10.15.16) 돈육김치볶음(온두부)(9.10) 호박버섯볶음(9.13) 쌀배추겉절이(9) 링도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 603.0/30.3/227.1/4.3
<b>12/16 Mon</b> 친환경강낭콩밥 부대찌개(라면)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 코다리무조림 미나리무침 닭봉카레구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 873.9/60.8/443.2/4.6	<b>12/17 Tue</b> 친환경차수수밥 찜봉국(6.9.10.13.17.18) 돼지등갈비단호박찜(10.13) 시금치나물 자장떡볶이(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 682.9/32.6/184.6/2.8	<b>12/18 Wed</b> 수다날 비빔밥(5.16) 미소된장국(5.6) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18) 꼬막살무침(18) 무생채(9) 계란후라이(1) 요구르트(유기농)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 557.3/27.4/302.6/6.3	<b>12/19 Thu</b> 친환경흑미밥 설렁탕(소면)(6.16) 오이달래무침 닭뿔오븐구이(6.12.13.15) 팽이두부조림(5) 깍두기(9) 초코칩파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 715.3/36.1/220.0/5.2	<b>12/20 Fri</b> 친환경말아현미밥 새알팔죽 콩나물국(5) 건취나물볶음 바베큐복합(2.6.10.12.13) 수제소시지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 불동겉절이(9)/꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 722.2/37.4/207.4/4.3
<b>12/23 Mon</b> 친환경찰보리밥 청국장찌개(5.10) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 도토리묵야채무침 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 봉어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 721.5/47.4/240.8/5.5	<b>12/24 Tue</b> 친환경귀리밥 건새우아욱된장국(9) 아몬드멸치볶음 오리훈채(무쌈)(1.5.6.13) 무생채(9) 느타리버섯볶음 생크림와플(딸기)(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 802.2/32.3/518.4/3.8	<b>12/25 Wed</b> 수다날 	<b>12/26 Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 닭무국(15) 가자미구이(데리야끼)(5.6.13) 냉이된장무침 돈육콩나물볶음(5.10) 배추김치(9) 무지개떡 *에너지/단백질/칼슘/철 671.2/44.4/208.3/5.1	<b>12/27 Fri</b> 친환경칼슘참쌀밥 꼬치우동국(1.5.6.7.13.18) 계란장(1) 오이부추무침 생김(양념장) 연약식불고기(어린잎채소)(1.2.5.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 582.1/28.0/255.3/4.0
<b>12/30 Mon</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.8.9) 연근매추리알장조림(1) 참나물배무침 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 닭살양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 819.5/38.5/244.2/4.4	<b>12/31 Tue</b> 친환경흑미밥 삼색떡국(1.16) 돈사태찜(10) 매운콩나물무침(5) 애호박/해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 불동겉절이(9) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 738.3/41.7/223.5/4.1	<b>1/01 Wed</b> 	<b>1/02 Thu</b> 친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 감오징어브로콜리초장 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 닭다리바베큐(5.6.12.13.15) 총각김치(9) 동물모양찜빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 658.2/39.2/209.7/3.7	<b>1/03 Fri</b> 친환경칼슘참쌀밥 냉이된장국 오이달래무침 오징어채조림(17) 한우불고기(16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 566.2/29.9/322.9/5.7
<b>1/06 Mon</b> 친환경보리밥(압맥) 동태찌개(5.9) 편육, 쌀무(10) 무말랭이김치 해물파전(5.6.9.13.17) 함초김 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 719.1/42.0/216.6/3.3	<b>1/07 Tue</b> 짜장면(1.2.5.6.9.10.13.16.17) 팽이버섯계란국(1) 갈림단무지 관쇼새우(김말이)(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 638.8/28.8/280.0/8.5	<b>1/08 Wed</b> 		

※ 급식소리함 반영식단

:부대찌개(라면),닭강정(뿌링클),링도넛(우주도넛)

\* 위 식단은 학사일정 및 식재료 수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.