

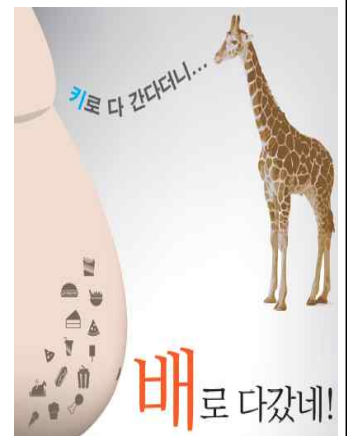
## 비만이란?

비만이란 몸에 지방이 많이 쌓인 상태를 말합니다. 뚱뚱하면 비만일 가능성이 높습니다. 그러나 체중이 많이 나간다고 모두 비만은 아닙니다. 같은 체중이라도 근육이 지방보다 많은 사람은 비만이 아닌 경우가 많습니다.

## 비만은 왜 생길까요?

- 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태

소아·청소년 비만으로 위협받는 아이들



어린이, 청소년기는 성장기이므로 지방세포의 크기와 지방세포의 수도 성인보다 빨리 늘어나고, 많아진 지방세포 수는 줄여들기 힘들어 성인비만으로 이어지기 쉽습니다.

## 비만은 왜 문제가 될까요?



### 성인비만으로 이어지기 쉬워요

어린이나 청소년기에 비만이 되면 살을 빼기가 쉽지 않습니다. 그래서 뚱뚱한 어른이 되기 쉽습니다.

### 질병에 걸릴 수 있어요

고혈압, 당뇨병, 심장병 등 질병에 걸리기 쉽습니다.



### 신체활동이 줄어요

몸을 움직이는 것이 귀찮아져 비만이 더 심해지고 게을러집니다.

### 자신감이 없고 우울해요

외모에 자신감이 없어지고 친구들의 놀림을 받을 것 같아 우울해집니다.



### 일상 생활이 즐겁지 않을 수 있어요

학교 생활에 잘 적응하지 못하고 공부에도 집중하기 어렵습니다.



## 건강 체중 지키는 습관

1. 꾸준한 신체활동과 일주일 3번 이상 운동하기

누가 비만이 되기 쉬운가요?



2. 다양한 음식 골고루 먹기
3. 아침 거르지 않고 3끼 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹기
4. 간식은 안전하고 슬기롭게 섭취하기

-패스트푸드와 가공식품 적게 섭취하기

-간식은 신선한 과일과 우유섭취하기

5. 짠 음식과 기름진 음식 적게 섭취하기

6. 학교급식 바르게 섭취하기

-1일 영양권장량의 1/3 제공을 목적으로 하므로 제공되는 식사는 골고루 섭취

-나물, 생채소를 충분히 섭취

-드레싱이나 소스는 열량이 높으므로 조금만 섭취

7. 분식은 지방, 염분, 단순당의 함량이 높고, 탄수화물위주의 메뉴가 많아 식사구성이 불균형

→소스 기름이 적고, 곡류, 채소, 어육류 등이 균형적으로 이뤄진 식품 선택하기

