



표준체중을 위한 생활습관



군산진포초등학교



1. 체중 조절을 할 것을
가족과 친구들에게
다짐한다.



2. 보이는 곳이나 손이 닿는
곳에 음식을 두지 않는다.



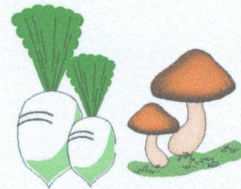
3. 천천히 잘 씹어 먹는다.
(20번 이상 씹어 먹기)



4. 한 번에 먹을 양만
(1인분) 그릇에 담는다.



5. 입안에 음식이 있을 때
다른 음식에 손대지 않는다.



6. 채소나 해조류처럼 양이
많고 열량이 적은 음식을
먼저 먹는다.



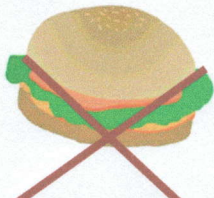
7. 아침을 굶거나
과식 하지 않는다.



8. 야식을 먹지 않는다.



9. 화가 나거나 우울할 때
먹는 것으로 풀지 않는다.



10. 패스트푸드나 인스턴트
식품은 먹지 않는다.



11. 하루에 30분 이상
규칙적인 운동을 한다.



12. 식사 후 바로 이를
닦는다.