



큰마루(大亭)에서 영어어가는 꿈·사랑·생각을 키우는 전주대정유치원

꿈과 사랑을 함께 키우는 행복교육  
서로 존중하고 조화롭게 공존하는  
학부모 인권교육



## 비만을 예방하는 식습관

어릴 적 비만은 성인비만으로 이어지고 각종 만성질병에 시달릴 수 있으므로 예방하고 교정해줄 필요가 있습니다. 그러나 아직 성장하고 있는 시기이기 때문에 음식을 제한하는 등의 식습관 교정은 좋지 않습니다.

부모님의 습관이 자녀를 비만으로 만들지 않는지 체크해 보세요.

문항	예	아니요
자녀들에게 주기적으로 탄산음료를 마시게 합니까?		
손님이 자녀에게 과자를 선물하는 것을 묵인하십니까?		
집에서 단 과자를 자주 먹는 편입니까?		
비만인 형제자매가 있습니까?		
심부름의 대가나 칭찬받을 행동을 했을 때 자녀에게 과자나 당류를 줍니까?		
광고를 보고 단 과자나 패스트푸드를 사준 일이 있습니까?		
아침 식사에 딸기잼 등 단 것을 먹습니까?		
잠들기 전 자녀에게 과자를 줍니까?		
탄산음료를 한 번에 많이 사두는 편입니까?		

※ 5항목 이상 되면 자녀가 비만이 될 수 있습니다.

# 소아비만주의보

해마다 비만율은 증가하는 반면 신체활동은 이를 밀돌아 문제입니다. 비만은 아이의 건강한 성장을 막고 성인 비만의 원인이 되기 때문에 예방하고 치료하는 과정이 필요합니다.

*아이의 현재 식습관 상태와 음식 선호도를 기록하세요.*

아침은 매일 먹는지, 간식이나 야식은 어떤 것을 좋아하고 얼마나 먹는지 등을 관찰하여 기록하고 이를 바탕으로 현실적인 목표를 세워나가는 것이 좋습니다.

*인스턴트식품, 패스트푸드, 청량음료 등을 많이 섭취하지 않도록 합니다.*

많은 부모들이 아이가 너무 원해서 준다고 하지만 알고 보면 부모도 아이만큼 이런 음식을 즐기는 경우가 많습니다. 아이와 부모 모두 인스턴트 및 단 음식을 줄이도록 노력해야 합니다.

*식습관 관리만큼이나 운동도 중요합니다.*

일주일에 4회 이상, 1회 30분 이상 운동을 해야 합니다. 날씨 때문에 외출하기 힘들다면, 실내 운동을 하거나 간단한 스트레칭, 체조, 마사지 등을 하세요.

*집에서 할 수 있는 간단한 체중조절 법*

1. 구체적인 실천 목록을 작성하여 잘 보이는 곳에 붙인다.
2. 사이즈가 작은 식기를 마련하여 시각적 포만감으로 과식하지 않도록 돕는다.
3. 식사시간은 적어도 20분 이상, 천천히 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 하며, 식사에만 집중할 수 있도록 스마트폰, TV 등은 자제한다.
4. 즐거운 마음으로 생활한다.