



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 만성질환에 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.

전주대정초등학교병설유치원장