



학부모님, 안녕하십니까?

무더운 여름이 지나고 선선한 가을이 다가오는 2학기가 시작되었습니다. 2학기를 맞아 유아들의 신체발달 수준을 확인하기 위해 2차 체격검사를 실시하고자 합니다. 각 가정에서는 안내를 읽어 보시고 등교에 참고하여 주시길 바랍니다.

### 1. 목적

- 유아들의 체격 조건이 연령에 맞게 성장하고 있는지 파악 및 신체결함을 조기발견, 예방 하며 저체중, 과체중 등 건강상태를 파악하여 건강을 유지·증진시키기 위함

### 2. 검사일정

날짜 시간	9.24.(화)	9.25.(수)	9.26.(목)	장소
10:00	배려별 1반	나눔별 1반	사랑별 1반	3층 강당
10:20	배려별 2반	나눔별 2반	사랑별 2반	
10:40	배려별 3반	나눔별 3반	사랑별 3반	
11:00	배려별 4반	나눔별 4반	사랑별 4반	

※ 신체계측 장소, 기구 등 측정 요소에 의해 평소 키, 체중과 다르게 측정될 수 있습니다.

※ 미등원 유아는 추후 개별적으로 측정 예정

### 3. 검사항목

- 키(cm), 몸무게(kg), 비만도(BMI)

### 4. 결과안내

- 전체유아 측정 후 각 가정으로 결과 안내



### 결과 안내장

(                      )반                      이름 :				
체격검사 실시일	신장	몸무게	비만도(BMI)	결과
2024.9.				저체중(        ) 정 상(        ) 과체중(        )

2024. 9. 20.



공립  
유치원

전주성현유치원

## 소아비만, 우리 함께 노력해요!

### 소아비만

다들 물어봐! 질병관리청

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많음

고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생 될 수 있으므로 주의해야 함



### 원인



유전적 요인



내분비 질환



운동 부족



과다한 음식 섭취

### 식품 조리 시 이렇게 해주세요



고기류는 기름을 빼어내고  
닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리

튀김과 같이 기름을 많이 쓰는  
조리법 줄이기



가급적 소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의  
사용량 줄이기

설탕 대신 식초, 과일, 양파 등을  
사용하여 음식 맛 높이기



버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신  
참기름, 식용유 등의 식물성 기름 사용하기

## 나를 다시 건강하게 만드는 변화



TV 본 게 많음



움직이며 놀기



가공식품·과자



채소 과일



앉아 있기



매일 1시간 운동



늦게 자기



일찍 충분히 자기



음료수



OKcal 물 마시기

## 우리 몸에 꼭 필요한 식품군

### 곡류



### 고기, 생선, 달걀, 콩류



### 채소류



### 과일류



### 우유, 유제품

