

소년비만,

성인비만으로

진행되기 전에

STOP!





소아비만

체질량지수(BMI), 신체적 특징 등을 통해 판정

체질량지수(BMI) 측정법

- 몸무게를 키의 제곱으로 나눈 값
- 이 값이 해당 성별·연령 내 백분위 95% 이상이면 '비만', 85~94%면 '과체중' 으로 판정



$$\text{체질량지수} = \frac{\text{체중 (kg)}}{\text{키 (m)} \times \text{키 (m)}}$$

단, 만2세 미만은 '신장대비 체중' 이 해당 성별·연령에서
백분위 95% 이상이면 '과체중' 으로 판정



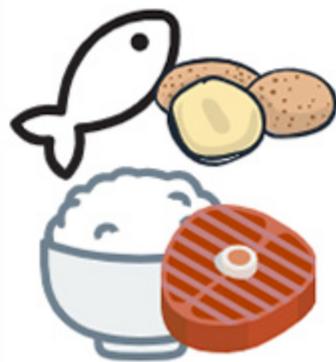
신호등 식이요법

소아에게 적용하여 사용하기 좋은 신호등 식이요법은
신호등 색깔인 **초록, 노랑, 빨강**으로 나누어 식습관을 개선합니다.



초록색 '자유롭게 섭취해도 좋아요!'

오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등
식이섬유가 풍부하고 열량 낮은 대부분의 채소



노랑색 '과잉섭취 하지 않음 괜찮아요!'

사과, 굴, 살코기, 생선, 두부, 밥, 감자 등
단백질을 포함한 중간정도의 열량의 식품군



빨강색 '되도록 많이 먹지 않아요!'

인스턴트 식품, 튀김, 버터, 케이크 등
열량이 매우 높고 기름지고 당분이 많은 식품군



소아비만 방지하는 식품조리



고기류 조리

고기는 기름을 떼어내는 것이 좋습니다.
소고기나 돼지고기의 비계부위는 잘라내고
닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리합니다.



튀김류 조리

기름을 많이 쓰는 조리법을 줄이는 것이 좋습니다.
튀김류는 기름을 적은량 도포하여
에어프라이어 등에 조리하는 것도 기름 섭취를 줄일 수 있습니다.



양념 사용법

당분, 염도가 높은 양념의 사용량을 줄입니다.
소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의 양념을 적게 이용하여
음식을 자극적이지 않게 조리합니다.



설탕 대체법

설탕을 대체할 수 있는 조리방법을 사용해봅시다.
설탕 대신 식초, 과일, 양파등을 사용하여
음식의 맛을 내보도록 조리합니다.



식물성 기름사용

건강에 좋은 불포화 지방산이 많은 식물성 기름을 사용해봅시다.
버터, 돼지기름 보다 참기름, 식용유등의 식물성 기름을
사용하여 음식의 열량을 낮추어봅시다.