



비만, 바로 알기!

비만이란?

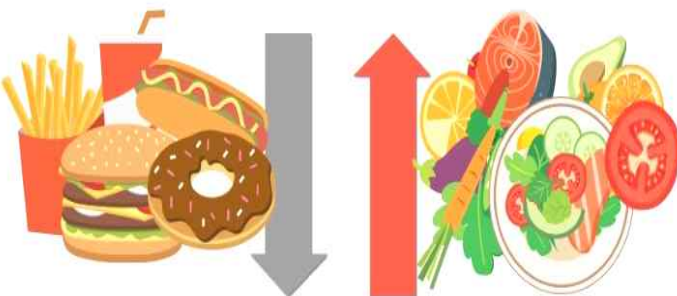
비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.



비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.

비만 예방하는 식생활습관!



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한
소금 등의 섭취를 줄이고

채소, 과일, 생선, 식물성 지방,
도정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



~~간식 · 야식 · 편식
정크푸드 · 고열량 음식
TV를 보며, 먹는 습관~~

↓

균형 잡힌 식단
천천히, 규칙적으로
먹는 습관

주의하자 고 카페인!

고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
 - ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
 - ✓ 심장 박동수 증가
 - ✓ 혈압 상승, 위장병
 - ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해
- 성장기 어린이나 청소년의 경우
과도한 카페인 섭취는 금물



고카페인 음료 라벨 확인하기



고카페인 음료 줄이는 방법



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]

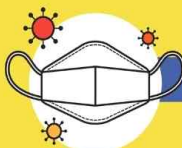


8월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 임연수구이(1.2.5.6.) 배추겉절이(9.13.) 우유아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/32.4/269.2/5.7	보리밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 돈육불고기(5.6.10.) 팥이버섯전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/33.4/375.4/4.7	카레밥(단호박)(2.5.6.9.10.13.16.) 도토리묵사발(5.9.13.) 검은깨후라이드치킨(1.2.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 단무지 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/28.8/266.4/4.3	옥수수밥 야구콩나물국(5.9.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 로제떡볶이(1.5.6.9.10.13.) 연양식불고기(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 630/28.5/198.2/	김가루주먹밥(13.) 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 공심채볶음(5.6.13.18.) 닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.1/30.5/161.9/3.3
8/29	8/30	8/31	◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! 쌀: 군산시 친환경쌀 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 쇠고기: 국내산 한우(암소) 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 수산물가공품: 국내산(오징어채,페루산) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 - 사용 안함!	
찰기장밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 가지무침 닭갈비(2.5.6.15.) 깻잎김치 슈스틱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633/33.9/251/3.1	통밀밥(6.) 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 청경채겉절이(13.) 연근매추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 명태두부전/호박전(1.5.6.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/23.5/158.6/3.4	열무보리비빔밥(5.6.) 미역된장국(5.6.9.13.) 망고샐러드(5.6.12.13.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철 629/30.7/257.7/4.6		

건강한 급식! 안전한 급식!
우리가 함께 만들어가요!!



마스크 착용



손 자주씻기



손 소독하기



올바른 손씻기



손바닥



손등



손가락 사이



두 손 모아



엄지 손가락



손톱 밑