









간식

칼로리가 높은 간식

간식명	칼로리 (kcal)	간식명	칼로리 (kcal)
햄버거(소) 1개 	280	어린이링 1봉 	330
햄버거(대) 1개 	520	새우스낵 1봉 	450
닭튀김 2조각 	420	케이크 1조각 	330
피자 1조각 	410	카스텔라 1개 	320
감자튀김 1봉 	210	콜라 1캔 	130
애플파이 1개 	200	커피 1캔 	80

칼로리가 낮은 간식

간식명	칼로리 (kcal)	간식명	칼로리 (kcal)
감자 1개 	110	오이 1/2개 	10
고구마 1/2개 	100	토마토 1개 	70
옥수수 1/2개 	90	우유 1컵 	130
귤 1개 	50	주스 1컵 	100
배 1/4개 		호상 요구르트 1개 	110
포도 20알 			
사과 1/2개 			

식습관, 이렇게 해 보요

떡볶이 1인분  480kcal	떡볶이 1/2인분 + 호상 요구르트 1개  350kcal
라면 1인분  525kcal	메밀국수 1인분  390kcal
햄버거(대) 1개 + 콜라 1개  650kcal	계란치즈샌드위치 + 저지방우유 1개  515kcal
닭튀김 2조각  420 kcal	참치야채샐러드 + 마요네즈 드레싱  170kcal
감자 튀김(소) 1인분  210kcal	찐 감자 1개  110kcal

자료 : 음식 영양소 함량 자료집(한국영양학회 1998)
사진으로 보는 음식의 눈대중량(대한영양학회 · 삼성서울병원 1999)

이침식사, 이렇게 해요

- 일찍 자고 일찍 일어납니다
- 기상 후 체조, 방청소 등 가벼운 움직임으로 이침 입맛을 돋굽니다
- 입맛이 없으면 죽, 국밥 등 부드러운 음식을 먹습니다
- 시간이 부족할 때는 우유 한 잔이라도 마십니다
- 의식적으로 이침식사를 하는 습관을 갖도록 노력합니다



건강한 체중을 유지하자



청소년 비만의 문제점

- 자신감 상실, 우울 등 심리적 문제 유발
- 성인비만으로 이어지기 쉬움
- 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 수 있음



무리한 다이어트의 문제점



- 에너지, 단백질, 비타민, 무기질 등 영양부족
- 체력저하
- 빈혈
- 골다공증의 가능성
- 거식증 등 식사장애 유발



나는 비만인가?

표준 체중 알아보기

연령	12	13	14	15	16	17	18	19
표준 체중 (kg) - 남자	41.6	46.2	52.9	57.4	59.8	61.7	62.6	65.0
표준 체중 (kg) - 여자	42.4	46.5	50.0	51.5	53.4	54.0	53.5	58.0

자료 : 한국 소아 및 청소년 신체발육 표준치(대한소아과학회, 1998)

비만도 계산하기

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{현재체중}}{\text{표준체중}} \times 100$$

비만 판정하기

분류	비만도
저체중	80% 미만
정상	80~119%
경도비만	120~129%
중등도비만	130~149%
고도비만	150% 이상

식사 원칙

비만인 경우

- 식사는 제때에 골고루 먹습니다.
- 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.
- 천천히 먹습니다.
- 기름진 음식, 달거나 짠 음식은 피합니다.
- 간식으로 채소, 과일, 저지방 우유를 선택합니다.
- 밤에 간식을 먹지 않습니다.
- 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트 식품을 줄입니다.



저체중인 경우

- 식사를 조금씩 자주하여 섭취량을 늘립니다.
- 고기, 생선 등 동물성 단백질을 충분히 먹습니다.
- 고구마, 과일 등 간식을 늘립니다.
- 걷기, 자전거 타기 등 신체활동을 충분히 하고 먹는 양을 늘립니다.
- 밥과 국, 고기·채소 반찬 등 다양하게 먹습니다.

