



가정통신문

건강한 체중관리 안내

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

안녕하십니까. 학부모님 댁내에 항상 행복과 건강이 가득하길 기원합니다.

적절한 체중관리와 비만예방을 위한 안내를 드리오니 자녀의 건강관리에 보탬이 되시기를 바라며 가정에서도 관심을 가지고 지도하여 주시기 바랍니다.

▶ 건강한 식습관 & 운동

- 1. 밥은 매 끼 1공기 정도만 먹습니다.**(밥 1공기 210g 기준 300kcal)
 - 쌀밥 한 공기에서 얻는 열량은 300kcal정도이며, 이것을 운동으로 소모하려면 걷기 50분, 줄넘기 15분이 필요합니다. 결국 밥 한 공기 더 먹으면 50분 걷기운동을 하여야 합니다.
- 2. 매일 규칙적인 시간에 세 끼 식사를 합니다.** (가능하면 한식으로)
 - 우리나라 고유의 한식만 먹는다면 비만한 사람이 없다고 합니다. 아침은 꼭 먹으며 규칙적으로 세 끼 식사를 가능하면 한식으로 먹습니다.
- 3. 하루에 두 끼 이상은 단백질(살코기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나 선택)을 섭취하며, 채소는 매 끼 먹습니다.**
 - 채소는 혈중 콜레스테롤을 감소시키며 포만감을 줍니다.
- 4. 간식은 가능하면 패스트푸드 대신 과일, 야채, 우유를 먹습니다.**
 - 간식은 고열량, 고지방의 패스트푸드 대신 열량이 낮은 과일, 야채를 먹습니다.
- 5. 안 먹다가 한꺼번에 몰아서 먹거나, 밤늦게 음식을 먹지 않습니다.**
- 6. 천천히 꼭꼭 씹어서 먹습니다.**(20분 정도 식사)
- 과식한 경우에는 달리기를 통해 많이 섭취한 열량을 소모하는 것이 좋으며, 장기간 축적된 살을 빼기 위해서는 빠르게 걷기를 주3회 이상, 30분 이상 꾸준히 하는 것이 효과적입니다.

※ 안 먹거나 원푸드 다이어트는 영양불균형으로 인한 빈혈, 키 성장 저해를 초래할 수 있습니다.

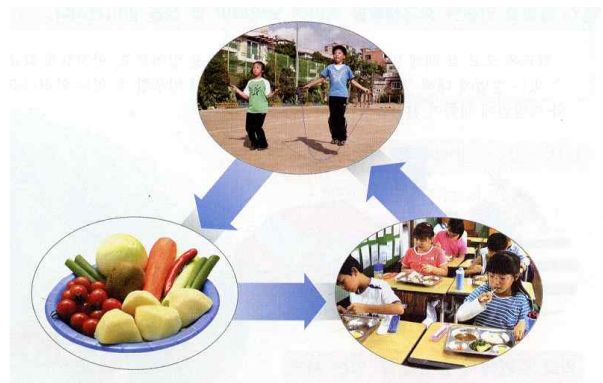
▶ 자주 먹는 음식의 열량 알아보기

식 품	열 량 (kcal)	식 품	열 량 (kcal)	식 품	열 량 (kcal)
라면 1그릇	530kcal	미역국 1그릇	40 kcal	사 과 1개	100kcal
짜장면 1그릇	550kcal	설렁탕 1그릇	150 kcal	바나나 1개	100kcal
김 밥 1줄	420 kcal	시금치된장국 1그릇	40kcal	토마토 1개	40kcal
밥 1공기	330 kcal	김치찌개 1그릇	120 kcal	오이 1개	40kcal
감자튀김 1접시	280 kcal	달걀후라이 1개	110 kcal	우 유 1팩	120kcal
돈가스 1개	490 kcal	김치전 1개	170 kcal	콜 라 1캔	100kcal
피자 1쪽	250kcal	닭튀김 1개	340 kcal	스낵과자 30g	160 kcal
햄버거(소) 1개	340 kcal	식빵 1쪽	140 kcal	초코케익 1쪽	310 kcal

나의 식습관 점수는?(아래 내용을 읽고 내가 해당되는 곳에 체크해 보세요.)			
1	나는 고칼로리 음식(피자, 햄버거, 초콜릿 등)을 좋아하지 않는다.	예()	아니오()
2	나는 TV시청을 하루 1~2시간 이내로 한다.	예()	아니오()
3	나는 아침을 꼭 먹고 학교를 간다.	예()	아니오()
4	나는 학교가 끝난 뒤부터 자기 전까지 과식을 하지 않는다.	예()	아니오()
5	나는 집에서 컴퓨터나 TV시청을 하는 것보다 친구들과 밖에서 활동하는 것을 더 좋아한다.	예()	아니오()
6	나는 일찍 자고 아침에 일찍 일어난다.	예()	아니오()
7	나는 습관적으로 먹지 않는다.	예()	아니오()
8	나는 슈퍼마켓에 가서 충동적으로 먹고 싶은 식품을 사지 않고 미리 계획한 것만 산다.	예()	아니오()
9	나는 문제가 되는 음식은 집안에 들여놓지 않는다.	예()	아니오()
10	나는 음식을 주방, 냉장고에만 두며 음식을 눈에 띄지 않는 곳에 둔다.	예()	아니오()
11	나는 신선한 과일과 채소를 즐겨 먹는다.	예()	아니오()
12	나는 식사 후 남은 음식을 치운다.	예()	아니오()
13	나는 식사를 식탁에 앉아 한 곳에서만 먹는다.	예()	아니오()
14	나는 먹는 동안 다른 일을 하지 않는다.(예:TV보기, 책읽기 등)	예()	아니오()
15	나는 식사를 20분 이상에 걸쳐 천천히 한다.	예()	아니오()
16	나는 한 번에 한 가지 음식만 먹고 한 숟가락씩 꼭꼭 씹어서 먹는다.	예()	아니오()
17	나는 학교가 끝난 뒤 친구들과 1시간 이상 운동(줄넘기, 피구 등)을 하며 시간을 보낸다.	예()	아니오()
나의 “예”는 몇 개인지 세어서 적어보세요.		()개	
예 : 15-17개 이면 와우~~ 아주 훌륭합니다. ★★★★★	예 : 11-14개 이면 조금만 더 노력해 주세요. ★★★	예 : 10개 이하 이면 적색경보! 개선해 나가야해요. ★	

▶ 비만을 예방하려면 규칙적인 운동,
식생활 조절, 행동습관의 개선이 조화롭게
이루어져야 합니다.

일! 운동을 즐거운 마음으로 열심히 한다!
이! 음식을 골고루 적당히 섭취한다!
삼! 건강한 생활습관으로 바꾼다!



2019. 7. 15.
남 원 용 성 중 학 교 장