


가정 배움 학습지	용흥중학교 2학년 _____반 _____번 이름 _____
학습 목표	영양의 ()에 대해 설명할 수 있다.

1. 생각 열기



밥 대신 피자, 햄버거만 먹고 살면 안될까 ?

아침을 꼭 먹어야하나? 점심을 많이 먹으면 되지 않을까 ?

탄산음료를 좋아해서 물 대신 마셔. 자꾸 마시고 싶은 걸 ?

요즘 살이 너무 췌어. 무조건 굶으면 살을 뺄 수 있지 않을까 ?

2. 생각 키우기

1). 영양과 건강

(1). 건강 : 몸에 질병이 없고 ()이 즐겁고 건전하며 ()으로 잘 적응하여 다른 사람들과 원만하게 생활하는 상태

- 건강 유지 요소
- ① 충분한 휴식
 - ② 적당한 운동
 - ③ 스트레스 관리
 - ④ 균형 잡힌 식사

(2). 균형 잡힌 식사 : 우리 몸에 필요한 모든 ()가 골고루 충분히 들어 있는 식사
 →청소년기는 ()과 ()이 이루어지고 활동량이 증가, 청소년기 식생활은 평생의 건강에 영향을 미친다.

- 균형 잡힌 식사 중요성
- ① 건강하고 활기찬 생활
 - ② 충분한 성장과 발달
 - ③ 좋은 영양 상태 유지 - ()



나의 건강을 위한 노력은?

신체적 건강	
정신적 건강	
사회적 건강	

3. 생각 넓히기 - ‘청소년기 영양 중요성’

<사례 탐구>

안녕하세요? 저는 중학생입니다. 그런데 저는 키도 작고 몸도 굉장히 말랐어요. 그래서 친구들 앞에 나서기가 부끄러워요. 친구들은 저를 어린애 취급해요. 키도 크고 인기가 많고 당당한 친구들이 정말 부러워요. 제가 왜 이렇게 작고 말랐는지 모르겠다고 부모님 앞에서 푸념을 한 적이 있어요. 부모님께서서는 제가 음식을 골고루 안먹어서 그런거래요. 제가 편식을 좀 하거든요. 너무 스트레스를 받아요. 어떻게 해야하나요?



1). 친구의 문제점과 원인은?

2). 상황이 지속 되었을 때, 10년뒤 친구 모습은?

3). 문제를 해결하기 위한 대안은?