

올바른 체중조절



코로나 19로 인하여 활동이 줄고, 대신 가정에서 간식 등을 접할 기회가 잦아짐에 따라 체중이 늘어나기 쉽습니다. 어린이와 청소년기는 비만이 될 경우 지방세포의 수가 많아져서 성인이 된 후에도 체중조절에 어려움이 많아 성인비만으로 이어질 확률이 높습니다. 중요한 시기인 만큼 건강 체중을 유지하여 평생건강의 기틀이 될 수 있도록 많은 관심 가져주세요.

어린이 비만,
이래서 안 좋아요

- ▶ 자신감이 줄어 들어요.
- ▶ 움직임이 둔해지고 운동이 어려워져요.
- ▶ 키가 쑥쑥 자라지 못해요.
- ▶ 어른이 되어도 비만이 되기 쉽고
고혈압, 당뇨병 등 질병이 생기기 쉬워요.

어린이 비만,
이래서 생겨요!



▶ 과식

- 좋아하는 음식은 배가 불러도 계속 먹어요.
- 아침을 굶고 점심, 저녁식사, 간식을 많이 먹어요.
- 늦은 저녁에 간식을 먹어요.
- 텔레비전을 보거나 게임을 하면서 음식을 먹어요.

▶ 고칼로리식

- 햄버거, 피자 등 패스트 푸드를 자주 먹어요.
- 과자, 초콜릿, 케이크를 자주 먹어요.
- 콜라, 사이다 등 단 음료를 자주 마셔요.
- 고기, 햄 반찬을 자주 먹어요.

▶ 활동 부족

- 식사 후에 텔레비전이나 컴퓨터 게임을 즐겨요.
- 운동을 싫어하고 누워있는 것을 좋아해요.
- 계단보다 엘리베이터를 많이 이용해요.

올바른 체중 조절 방법은 ?

올바른 식사 습관 갖기

- ✓ 3끼를 규칙적으로 알맞게, 천천히 먹어요.
- ✓ 다양한 음식을 골고루 먹어요.
- ✓ 햄버거, 피자 등 패스트푸드는 조금씩 먹어요.
- ✓ 과자, 스낵 대신 과일, 감자, 옥수수 등을 먹어요.
- ✓ 콜라, 사이다 대신 우유를 마셔요.
(과일주스에도 당이 많으므로 적당히 마셔요)
- ✓ 음식은 싱겁게 먹어요.
- ✓ 먹은 음식량이나 칼로리 등에 관심을 가져요.
(가공식품은 영양표시를 확인해요~)

활동량 늘리기

- ▶ 컴퓨터, 텔레비전 시청 시간을 줄여요.
- ▶ 줄넘기나 산책, 자전거 타기 등을 꾸준히 해요.
- ▶ 좋아하는 음악을 들으며 춤을 춰요.
- ▶ 잠자기 전, 후에 스트레칭을 해요.
- ▶ 심부름이나 방청소를 자주 해요.



먹은 만큼 활동해요~~





10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절	♥10월 생일밥상 찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 건오징어야채초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 딸기케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/29.6/163.2/3.1	개교기념일	찰현미밥 육개장(1.9.13.16.) 양배추오이무침(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.16.18.) 동태전(완)/햄전(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/37.8/178.2/3.9	흑미밥 꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13.16.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 치즈피자커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 갯김치(자율)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/32.4/372.2/3.2
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
한글날 대체공휴일	수수밥 콩나물김치국(5.9.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 어묵고추장떡볶이(1.5.6.13.16.) 흑돈갈비구이(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/31/233.5/2.8	자장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 게살계란탕(1.5.9.13.) 올외장아찌무침(13.) 스테이크볼꼬지(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 플럼쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.7/29.7/172.4/4.2	현장학습	영양잡곡밥(5.) 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 갑오징어야채무침(5.6.13.17.) 토마토함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸기풍당아몬드(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/27/203.5/3.4
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
찰보리밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 들깨오리불고기(5.6.9.13.18.) 왕새우튀김(2.13.)(1.5.6.9.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 밀감푸딩(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.9/21.5/213.9/4.5	흑미밥 북어들깨미역국(5.6.9.13.16.18.) 실파고추장초무침(5.6.13.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 417.7/24.1/216.7/4.2	통밀밥(6.) 쇠고기무국(13.16.) 시금치김무침(13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 구운교자만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과(홍로) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.7/24.7/161.5/12.1	발아현미밥 순두부김치국(5.6.9.13.18.) 참나물들깨무침(13.) 목살구이/부추무침(5.6.10.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 시리얼/요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/29.6/294.3/5.2	귀리밥(6.) 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18.) 우영어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 가자미커틀릿(완)/타르타르소스(1.2.5.6.13.) 실파무생채(9.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 사과워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/30.3/212.1/3.4
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
영양잡곡밥(5.) 코다리호박찌개(5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 도라지오이생채(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 시카고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/37.7/310.5/5.7	수수밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 청경채무침(5.6.13.18.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 순살당강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 메론/방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/31.4/314.3/3.6	클로렐라밥 잔치국수(1.2.5.6.9.13.16.18.) 파인소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/23.6/282.5/3.5	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 새우젓호박나물(5.9.13.) 꼬꼬치즈피자(2.5.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 갯김치(자율)(9.13.) 과일샐러드(2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.7/24.6/381.7/3.3	쌀밥 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.) 공치김치조림(5.6.9.13.18.) 시금치된장무침(5.6.13.18.) 돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/29.4/271.6/7.9
10/31 Mon	<p>◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://deuljines.kr -> 학교소식 -> 급식소식</p> <p>◇ - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우/국내산</p> <p>- 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산</p> <p>- 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산</p> <p>- 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산</p> <p>- 두부,콩 : 국내산</p> <p>- 갑오징어 : 국내산 - 낙지: 중국산 - 북어채,동태포,코다리 : 러시아산</p> <p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			
흑미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13.18.) 미나리숙주나물(13.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 샤먹는구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸기잼파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513/28/217/2.9				