

건강한 어린이를 위한
비만관리 수첩



튼튼하고 건강한 몸 만들기



지은이

대한비만학회 소아비만위원회 위원장 **이동환**

학력 : 서울대학교 의과대학 의학과 학사

서울대학교 대학원 의학과 소아과학 석사

서울대학교 대학원 의학과 소아과학 박사

약력 : 순천향대학교 의과대학 소아과 교수(1978. 3 ~)

한국모자보건학회 모자보건 회장(2002. 5 ~)

대한비만학회 소아비만위원회 위원장(1996. 10 ~)

저서 : 소아과 개요(현문사, 1991)

홍창의 소아과학 제8판 안효섭편(대한교과서(주), 2004)

대한비만학회 소아비만위원회 간사 **박진경**

학력 : 성신여자대학교 식품영양학과 학사

성신여자대학교 대학원 식품영양학과 석사

성신여자대학교 대학원 식품영양학과(임상영양학) 박사

약력 : 성신여자대학교 식품영양학과 강사(1996. 9 ~)

순천향대학병원 소아과 비만클리닉 영양상담 연구원(1993. 5 ~)

대한비만학회 소아비만위원회 간사(2005. 3 ~)

저서 : 디지털시대 영양과 건강(성신여자대학교 출판부, 2002)

비만 치료지침(대한비만학회, 2000)

몸 만들기 프로그램(소마출판사, 2005)

감 수

대한비만학회 회장 **유형준**



차 례

- | | | |
|---|-------------------|----|
| 1 | 비만이 뭐예요? | 05 |
| 2 | 비만은 왜 생기나요? | 08 |
| 3 | 비만은 왜 문제예요? | 11 |
| 4 | 나는 비만일까요? | 15 |
| 5 | 건강하고 튼튼한 나의 몸 만들기 | 22 |
| 6 | 부 록 | 35 |





1

비만이 뭐예요?





비만이 뭐예요?



똥똥하면
건강한거 아니?
먹고 싶은것만
많이 많이먹을래~

너넨
똥똥하지
않아?

여러분 주위를 보세요.

조금 **통통한**
어린이와
똥똥하다고 느껴지는
어린이들이 많아졌죠?

옛날에는 통통한 어린이를

뽑는 대회도 있을 만큼

어른들은 똥똥한 사람을

복이 있다고 생각하거나

성격이 좋을 거라고

생각했어요.

그러나 똥똥하면 다른 사람보다 불편하거나 병에 걸릴 위험이 높기 때문에 문제가 되기 시작했지요.

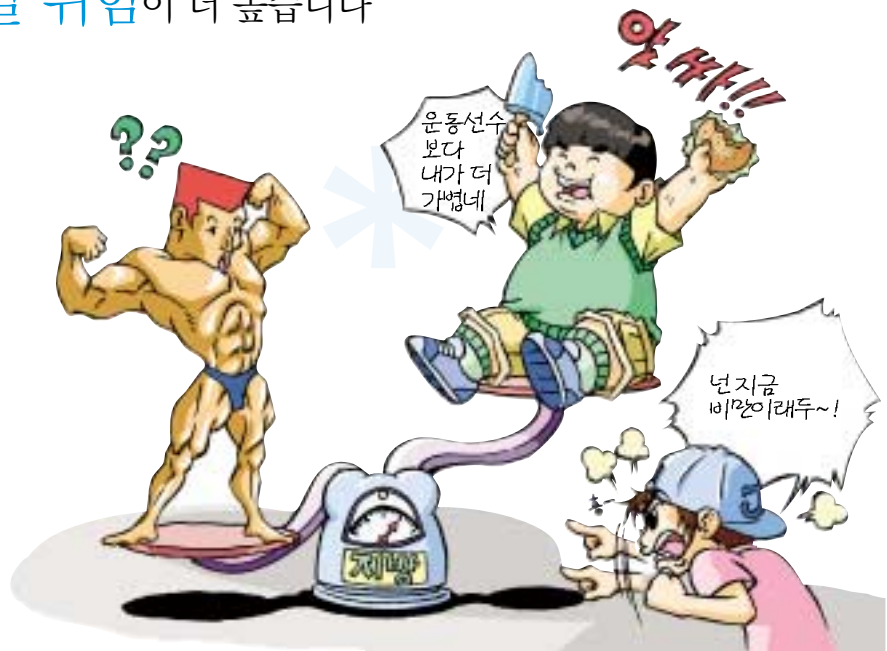
뚱뚱하게 보이면 다 비만일까요?

다른 친구보다 뚱뚱하다고 다 비만일까요?

운동선수들은 일반인보다 몸무게가 더 많이 나가지만 지방보다 근육이 많아서 비만이라고 하지 않습니다.

단순히 몸무게가 많이 나간다고 비만이라고 할 수 없지만 일반적으로 몸무게가 표준몸무게보다 더 많이 나가고 **몸에 지방이 많이 쌓여있는 경우**를 **비만**이라고 합니다.

비만한 사람은 아닌 사람에 비해 **병에 걸릴 위험**이 더 높습니다





2

비만은 왜 생기나요?



비만은 왜 생기나요?



어떤 친구들은 혹시
내가 병이
있어서 똥똥
해지는 것은 아닌지
걱정을 합니다.
물론 비만을
일으키는 병에
의해서 비만이

될 수도 있지만 이런 경우는
아주 드물구요, 대부분은 **많이 먹고 덜 움직여서 비만**
이 되는 경우가 많습니다.

기름지고 열량이 높은 음식을 좋아하여 자주 먹거나, 걸어도 되는
거리를 마을버스를 이용하여 편하게 다니는 것도 비만이 되는 이유
입니다.

텔레비전을 보면서 음식을 먹는 것, 컴퓨터 게임을 오랫동안 앉아
서 하는 것, 밤 늦게 식사를 하거나 음식을 먹는 것도 비만을 만드
는 잘못된 습관입니다.



여러분은 피자나 햄버거, 닭튀김, 감자튀김 등의 음식을 좋아하나요?

이런 음식은 빠른 시간에 주문하여 먹을 수 있기 때문에 패스트 푸드 (fast food)라고 합니다. 대부분의 **패스트 푸드 음식**은 기름지고 열량이 높기 때문에 **영양의 불균형**을 가져오게 된답니다.

또한 어떤 친구들은 먹는 것을 너무 좋아하여 음식을 한꺼번에 많이 먹고, 화가 나거나 짜증날 때마다 먹는 것으로 기분을 푸는 경우도 있는데 이러한 습관도 잘못된 것입니다.

영양의 불균형

우리 몸이 움직이고 자라나기 위해서는 당질, 단백질, 지방, 비타민 및 무기질 등의 영양소를 골고루 섭취해야 하는데 어느 한, 두가지 영양소만 많이 먹는다면 영양의 불균형이 오고 건강한 몸을 유지하기 어렵게 됩니다.



음식을 많이 먹고 움직이는 것을 귀찮아한다면, 우리 몸에 들어온 에너지는 많은데 사용하는 에너지가 적어서 남은 에너지가 지방으로 몸 안에 쌓이게 되고 **우리의 몸은 똥똥해**지게 됩니다.



3

비만은 왜 문제예요?





비만은 왜 문제예요?

단순히 뚱뚱하면 보기 싫어서 사람들이 걱정하는 걸까요?

옷을 입어도 예뻐 보이지 않고,

달리기를 할 때도 힘들고,

친구들도 놀리고~~

이런 이유도 여러분에게 중요할 거예요.

하지만 그보다 더 중요한 것은 **건강과 관련**이 되기 때문이지요.

어린이 비만은 **지방세포의 수**와

크기가 같이 늘어나기 때문에

노력한 것에 비해 쉽게 좋아지지도

않고 좋아진다고 해도 금방 다시

살이 찌게 됩니다.

또한 **어른이 되어서도**

비만이 되기가 쉽습니다.





특히 심하게 살이 찐 비만 아동들은 **당뇨병, 고혈압, 고지혈증**과 같은 어른들에게서 생기는 **병**들이 나타나게 됩니다.

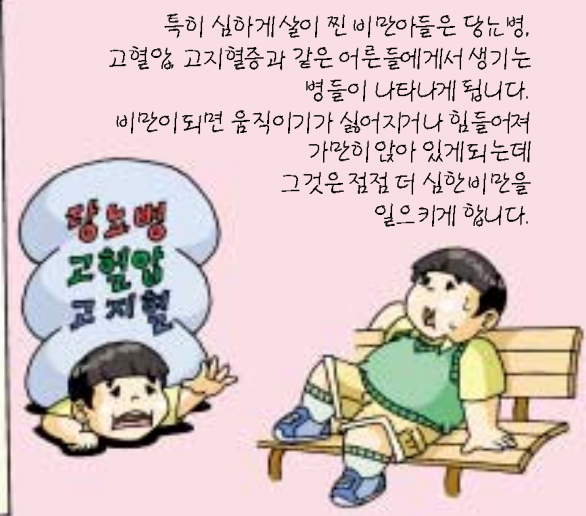
비만이 되면 움직이기가 싫어지거나 힘들어져
가만히 앉아 있게 되는데 그것은 점점 더 심한 비만을 일으키게
합니다.

또한 살이 많이 찐 아동은 걸을 때도 불편하고, 허리가 아프거나
숨쉬기도 힘들며, 학습과 운동능력이 떨어질 수도 있습니다.

친구들이 놀릴까봐 걱정되고 체육시간이 두렵고
친구들이 웃을때 괜히 심술이 난다면 여러분의 마음에도 병이
생길 수 있습니다.

그래서 **비만**은 **몸도 마음도 점점 아프게 할 수
있기 때문에 꼭 치료**를 해야 합니다.







4

나도 비만 일까요?





나도 비만일까요?

1 표준몸무게를 이용한 비만도 구하기

비만을 알아보는 방법은 여러 가지가 있지만 일반적으로 표준몸무게를 이용하여 **비만도**를 **계산**합니다.

여러분의 키와 몸무게를 알아본 후 부록에서 표준몸무게를 찾아보세요.
(표준몸무게는 35쪽에 나와 있어요.)



비만도가 **20% 이상**이면 **비만**이라고 하며
20~30%는 경도 비만(약한 비만), 30~50%는 중등도 비만(중간 비만),
50% 이상은 고도 비만(심한 비만)이라 합니다.

■ 나의 비만도를 알아봅시다



나이(만 세)	키 : cm	몸무게 : kg	표준몸무게 : kg
비만도 = $\frac{\text{실제 몸무게} - \text{표준몸무게}}{\text{표준몸무게}} \times 100$			나의 비만도 : %

※ 표준몸무게(35쪽에 나와 있어요.)

예를 들어



키가 150cm이고 몸무게가 55kg인 여자 어린이는 표준몸무게가 45kg이므로 비만도는 $\frac{(55-45)}{45} \times 100 = 22.22$ 로 20%가 넘는 **경도비만**(약한 비만)입니다.

이 방법은 단순히 키와 몸무게와의 관계만을 나타내므로 비만과 관련된 질환이나 더 정확한

판단을 위해서는 가까운 **병원**이나 **보건소**에서 **검사**를 받아보는 것도 도움이 됩니다.





2 그래프를 이용하여 비만도 알아보기

다음은 키와 몸무게에 대한 비만도를 나타내는 그래프입니다.
여러분의 키와 몸무게를 표시해서 만나는 점을 그려보세요.
표준이라고 **진하게 그려진 선이면 정상**,
표준선 아래에 표시되면 마른 경우,
표준선보다 위인 **120 이상**이면 **경도 비만**(약한 비만)이고,
130 이상은 **중등도 비만**(중간 비만),
그리고 **150 이상**은 비만의 정도가 심한 **고도 비만**(심한 비만)
이랍니다.



120 이상



130 이상

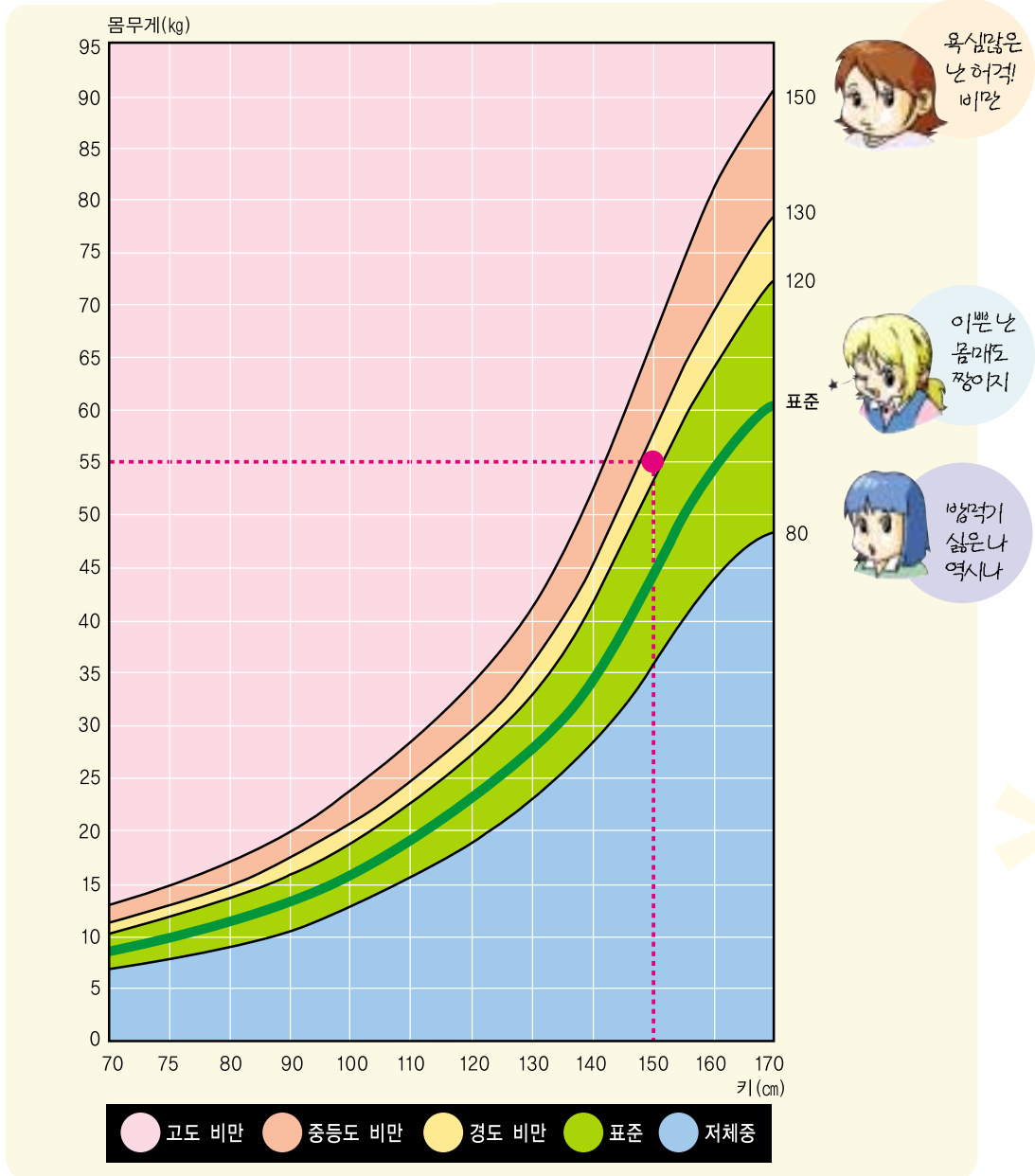


150 이상

다음 페이지를 보면 이해가 쉬울걸~



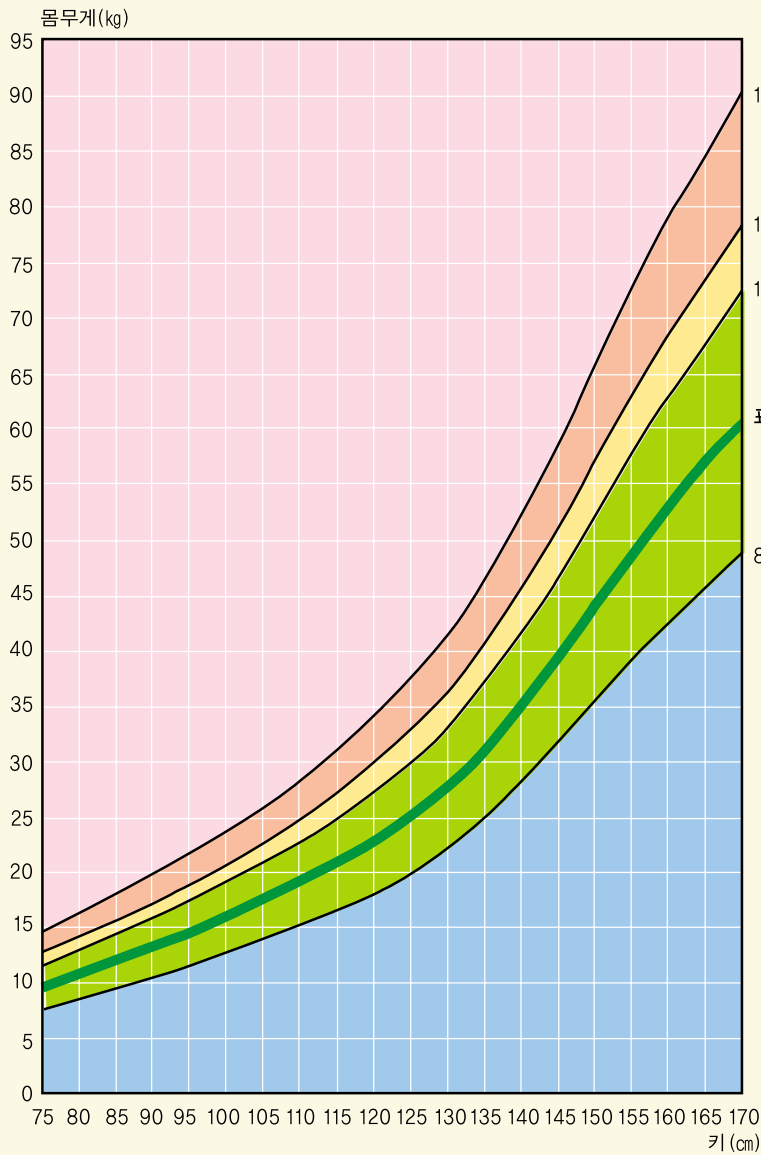
표1
키와 몸무게에 의한 비만도의 예



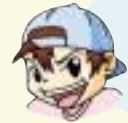
[키가 150cm이고 몸무게가 55kg인 여자라면 → 경도비만(약한비만)입니다.]



표2
키와 몸무게에 의한 비만도(남)



욕심많은
난 허겁!
비만



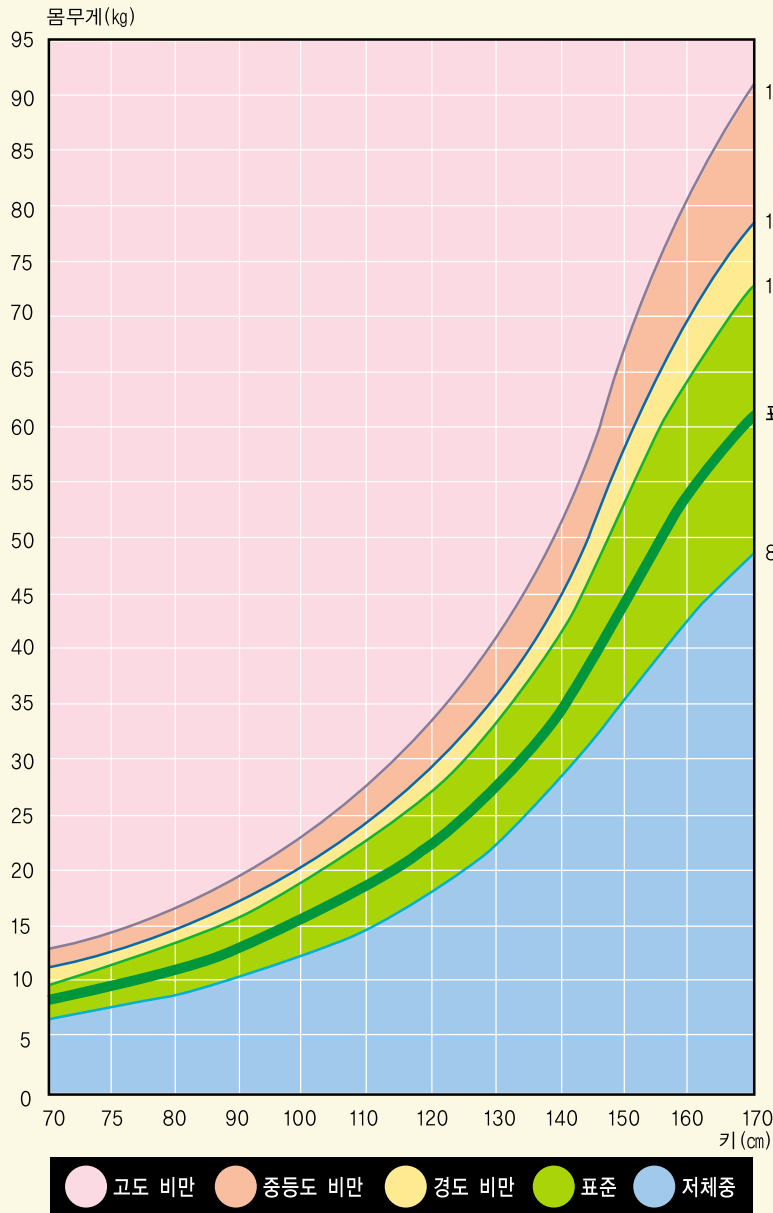
난
몸무게도
짱



비행력기
싫은나
역시나

고도 비만 중등도 비만 경도 비만 표준 저체중

표3
키와 몸무게에 의한 비만도(여)



욕심많은
난 허걱!
비만



이쁜 난
몸매도
짱이지



방학기
싫은 나
역시나



5

건강하고 튼튼한 나의 몸 만들기



건강하고 튼튼한 나의 몸 만들기



여러분이 만약에 비만도가 20% 이상이어서 비만으로 밝혀졌다면 슬퍼하거나 걱정하지 마세요.

여러분이 노력하면 더 건강하고 튼튼한 몸을 만들 수 있습니다.
여러분의 잘못된 식습관과 행동습관을 고치고
운동을 시작한다면 꼭 변할 수 있습니다.

파이팅!!



자동차에 기름을 넣어야 달릴 수 있듯이 우리 몸이 움직이고 뼈와 근육, 혈액 등을 만들기 위해서는 영양소가 필요합니다.

영양소 나라는 모든 식품을 영양소의 종류에 따라서 **6가지 식품군**으로 나누어 놓고 우리 몸에서 하는 일을 설명한 것입니다.

신호등에 비유하면 초록불이 켜졌을 때 마음 놓고 건너갈 수 있듯이 **초록나라의 식품**들(우유, 요구르트, 사과, 수박, 당근 등)은 많이 먹어도 우리 몸에서 **살이 찌지 않는 식품**들을 말합니다.

초록나라에는
우리의 뼈를 튼튼하게
하는 **칼슘**이라는
영양소와 피부가
고와지고
다른 영양소를 도와주는
비타민이라는 영양소가 있습니다.

비타민을 가지고 있는 채소는 비교적 자유롭게 먹을 수 있습니다.



노랑불이 켜지면 빨리 건너거나 다음 신호를 기다려야 되지요?

이처럼 **노랑나라의 식품**들(햄, 오징어, 달걀, 두부 등)은 우리 몸에 꼭 필요하나 양을 조절해야 하는 영양소입니다.

노랑나라는 근육을 만드는 **단백질 식품**으로 에너지가 초록군보다 많으나 영양을 위해서 먹어야 하는 식품입니다.

꼭 필요한 영양소이지만 너무 많이 먹으면 **똥똥해질 수** 있으므로 조심해야 합니다.





빨강불이 켜졌는데도 마음놓고 길을 건너는 친구가 있나요?

빨강불이 켜지면 조심해야 하듯이

빨강나라의 식품들(쌀, 참기름, 고구마, 빵, 마아가린, 감자 등)은
주의해서 먹어야 합니다.

빨강나라는 **당질**과
지방 식품으로

노랑나라보다
에너지는 많고
영양소는
많이 갖고
있지 않으므로
많이 먹으면

똥똥해지기 쉬운 식품입니다.



신호등에는 없지만 검정색은 웬지 어둡고 답답하게 느껴지듯이
검정나라는 다른 나라 식품에 비해 **에너지는 많고 영양**
가는 거의 없으므로 되도록 먹지 않는 것이 좋습니다.

식품으로는 대부분의 단맛을 내는 사탕, 초콜릿, 아이스크림 등이 있
으며 너무 많이 먹으면 **살이 찌고 이를 썩게** 만듭니다.

영양소 나라 신호등

집이름	영양소	가 족 들	우리 몸에서 하는 일
초록나라	칼슘	 <p>멸치, 방어포, 잔새우, 잔생선, 우유, 분유, 요구르트</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 뼈와 이를 튼튼히 해줍니다. • 키를 쑥쑥 크게 합니다.
	비타민	 <p>시금치, 당근, 쑥갓, 상추, 풋고추, 부추, 깻잎, 토마토, 배추, 무, 파, 오이, 콩나물, 사과, 배, 귤, 딸기, 포도, 수박, 과일주스</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 영양소의 흡수를 도와줍니다. • 피부가 고아지고 머리가 좋아집니다. • 눈이 잘 보이게 합니다. • 혈관이 튼튼해 집니다.
노랑나라	단백질	 <p>쇠고기, 돼지고기, 오징어, 닭고기, 생선, 조개, 두부, 콩, 달걀, 된장, 햄, 소시지, 생선묵</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 튼튼한 근육과 건강한 피를 만들어줍니다. • 손톱, 발톱, 머리카락 등이 자라도록 해주고 힘이 나게 합니다.
빨강나라	당 질	 <p>쌀, 보리, 팥, 옥수수, 밀가루, 감자, 고구마, 토란, 밤, 국수, 떡, 식빵</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 힘이 나게 도와주고 살을 찌게 합니다.
	지 방	 <p>참기름, 콩기름, 옥수수기름, 채종유, 버터, 마가린, 깨, 잣, 호두</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 인체내의 여러 기관을 보호하고 힘이 나게 합니다. • 살을 찌게 합니다.
검정나라	단순당	 <p>과자, 사탕, 초콜릿, 설탕, 사이다, 꿀, 아이스크림</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 살을 많이 찌게 합니다. • 이를 썩게 합니다.



2 어떻게 먹을까요?

너무 **많은** 음식을 먹거나 **활동량이 부족**하면

사용하고 남은 에너지가
지방으로 바뀌어 우리 몸에
쌓여 **비만**이 됩니다.

성공적인 몸무게 조절을
위해서는 당질, 단백질,
지방 외에 비타민과 무기질의
균형 잡힌 식생활을 해야 합니다.

건강을 위해 골고루 먹고 날씬해지기
위해 적당히 먹는 것이 좋습니다.

많이 먹어도 되는 음식과 조금만 먹어야 되는 음식을 알아보고
조절하세요.



많이 먹어도 되는 음식

- 싱싱한 채소
- 기름기 적은 음식
- 섬유소가 많은 음식
(채소, 과일, 콩, 현미, 감자, 고구마)
- 해조류(김, 미역, 다시마)

조금만 먹어야 되는 음식

- 설탕이 많은 음식
(케이크, 과자, 사탕, 탄산음료)
- 기름기 많은 음식(삼겹살, 튀김류)
- 패스트 푸드, 인스턴트 음식
- 섬유소가 적은 음식(흰 빵, 흰 국수, 흰 쌀밥)

■ 간식은 어떻게 먹어야 하나요?



간식은 하루 3끼의 식사만으로 부족되기 쉬운
영양을 보충하기 위해서 필요하며 식사에서
부족되기 쉬운 **영양소**(칼슘이나 비타민 등)를
보충해 줄 수 있는 식품이 좋습니다.

요즘 과자나 사탕, 초콜릿 등을 간식으로 먹는 데 이러한 식품은
대부분 배부르지 않으면서 열량이 높습니다.

햄버거나 피자, 감자튀김 등도 열량이 높고 지방이 많아서 몸무게가
늘어나기 쉬우므로

**과일이나 우유 같은
간식**을 잘 선택하는

것이 좋습니다.

음식별 열량은

53쪽 부록을 보세요.



■ 식사일기와 운동일기를 써보세요

일기를 쓰듯이 매일 자신이 먹은 **음식의 종류와 양을 기록**해 보세요.

식사일기를 통해 자신이 먹은 식사량을 본인이 스스로 적어봄으로써 자신을 감시할 수 있으며 균형된 식사에 대한 평가도 이루어질 수 있습니다. 자신이 먹은 음식이 어느 나라 식품인지 **영양소 나라 스티커를 붙여보세요.**

초록색을 많이 붙이면 좋겠어요.
또한 운동을 하며 일기에 기록해 놓으면 여러분의 활동량의 변화를 알 수 있습니다.



식사일기와 운동일기의 예

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침	샌드위치	식빵 햄 오이	2장 1장(슬라이스 햄) 1/5개	● ● ● ●
	우유	우유	1컵(180ml)	
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동	아침 : 줄넘기 10분, 오후 : 인라인 스케이트 30분			
평 가	초록나라를 많이 먹고 운동도 열심히 했어요.			★

■ 비만을 예방하는 식사지침

- 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 아침에 일찍 일어나 식사를 하고 학교에 갑니다.
- 너무 늦게 저녁을 먹지 말고 밤늦게는 음식을 먹지 않습니다.
- 나물이나 김치도 잘 먹습니다.
- 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.
- 피자, 햄버거, 닭튀김은 가끔씩 조금만 먹습니다.
- 목이 마를 때는 사이다나 콜라대신 물을 먹습니다.





3 우리를 뚱뚱하게 만드는 뚱뚱이 습관들



텔레비전을 켤 때에도 앉아서 리모컨으로 누르면 되고, 걸을 수 있는 거리도 마을버스를 타고, 집 밖에서 놀면 위험하여 집안에서 게임이나 컴퓨터를 한다면 어떻게 될까요? 이렇게 **활동량을 줄어뜨리게 만드는 행동**들이 우리 몸을 뚱뚱하게 만든답니다.

■ 우리를 뚱뚱하게 만드는 습관

- 텔레비전을 보거나 책을 읽을 때 누워서 봅니다.
- 기분이 나쁠 때 먹는 것으로 풀립니다.
- 밤늦게 음식을 먹습니다.
- 텔레비전을 보면서 과자를 먹습니다.
- 간식을 자주 많이 합니다.
- 음식을 밖에서 자주 사먹습니다.
- 텔레비전을 오래 보고 게임을 많이 합니다.
- 명절이나 생일잔치에 가면 많이 먹습니다.
- 고기나 튀긴 음식을 많이 먹습니다.
- 안 먹다가 한꺼번에 몰아서 먹습니다.



혹시 위의 뚱뚱이 습관들이 나의 모습과 비슷하다면 다음의 날씬이 습관으로 바꾸도록 노력하세요. 정말 날씬해질 거예요.

■ 날씬이 습관

- 아침, 점심, 저녁을 비슷한 양으로 먹습니다.
- 채소를 잘 먹습니다.
- 운동을 하루에 30분 이상, 일주일에 3일 이상 합니다.
- 텔레비전 보거나 게임을 하루에 2시간 이하로 합니다.
- 책과 텔레비전은 바른 자세로 앉아서 봅니다.
- 간식은 1~2번 과일이나 우유를 먹습니다.
- 밤늦게는 음식을 먹지 않습니다.
- 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

지금부터 여러분들은
위와 같이 날씬이습관을
갖도록 노력합니다.
알겠습니까?

여러분은 똥똥이 습관과 날씬이
습관 중 어떤 습관을 더 많이
갖고 있나요?

똥똥이 습관은
줄이고
날씬이 습관을 더
많이 갖도록 노력하면
여러분은 날씬해질 거예요.





4 즐겁게 운동하기

운동을 하게 되면 스트레스가 해소되어 기분도 좋아지고
우리 몸의 기능도 좋아집니다.

또한 운동을 하면 **근육이나 뼈가 발달**하여 체력도 더
좋아집니다. 한번 선택한 운동을 끝까지 고집할 필요는 없습니다.
**지루하게 느껴지면 다른 운동을 선택하여 꾸준히
할 수 있도록** 다시 계획을 세우는 것이 좋습니다.

달리거나 줄넘기 등 1가지 운동에만 매달리게 되면 쉽게 지칠 수
있으므로 계절에 따라 다른 운동을 하거나 가족이나 친구들과
함께하면 운동은 더욱
즐거워질 수 있습니다.



5 100칼로리를 소모하는 운동의 종류와 시간(10~12세의 38kg 여자 기준)

운동종류	걷기	달리기	탁구	에어로빅	테니스	등산	농구	볼링
시간(분)	50	13	27	32	23	23	20	44
운동종류	축구	복근운동	배드민턴	자전거타기	줄넘기	수영	스케이트	계단 오르내리기
시간(분)	20	19	23	45	18	18	20	28

※ 자료 : 박진경, 임인석, 몸만들기 프로그램(소마출판사, 2005)



6

부록

- 어린이 키에 따른 표준몸무게
- 나의 몸무게 변화표
- 식사일기와 운동일기
- 영양소 나라 스티커
- 음식별 열량 계산



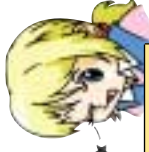
식사일기와 운동일기



어린이 키에 따른 표준몸무게



남아	
키(cm)	표준몸무게(kg)
119	22.89
120	23.16
121	23.76
122	24.48
123	24.81
124	25.36
125	25.77
126	26.30
127	27.00
128	27.74
129	28.45
130	29.20
131	29.66
132	30.38
133	30.95
134	31.18
135	32.53
136	33.25
137	33.82
138	34.31
139	34.96
140	35.94
141	36.93
142	37.55
143	38.09
144	39.34
145	40.19
146	41.23
147	41.15
148	42.37



여아	
키(cm)	표준몸무게(kg)
119	22.49
120	23.07
121	23.45
122	23.85
123	24.55
124	25.00
125	25.43
126	25.88
127	26.67
128	27.01
129	27.76
130	27.99
131	29.03
132	29.86
133	30.71
134	30.69
135	31.70
136	32.31
137	32.33
138	33.46
139	34.29
140	34.83
141	35.76
142	36.31
143	36.47
144	37.96
145	39.00
146	40.04
147	41.31
148	42.68

148	42.57
149	43.36
150	43.64
151	45.07
152	45.55
153	46.78
154	47.66
155	47.88
156	48.81
157	49.25
158	50.29
159	51.41
160	51.21
161	52.77
162	53.40
163	54.67
164	55.99
165	57.72
166	58.59
167	58.71
168	60.07
169	60.31
170	61.47
171	62.13
172	63.97
173	64.11
174	64.35
175	65.40
176	66.38
177	67.68
178	67.46
179	68.48
180	69.73
181	70.00
182	72.70
183	71.03
184	75.11
185	73.01

148	42.88
149	42.78
150	45.01
151	45.85
152	46.73
153	48.56
154	49.48
155	49.91
156	50.92
157	51.61
158	52.29
159	52.94
160	53.37
161	53.66
162	54.99
163	55.35
164	56.71
165	56.71
166	58.08
167	57.61
168	57.67
169	59.57
170	59.72
171	61.83
172	61.85
173	62.14
174	62.93
175	60.18



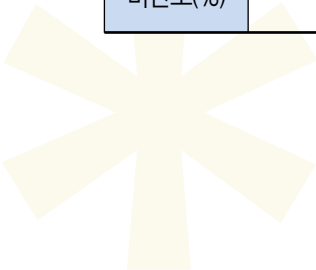
나의 몸무게 변화표

매주 자신의 키와 몸무게를 재보고 비만도를 계산한 후 그래프로 표시하세요.

월 / 일							
키(cm)							
몸무게(kg)							
표준몸무게(kg)							
비만도(%)							

월 / 일							
키(cm)							
몸무게(kg)							
표준몸무게(kg)							
비만도(%)							

월 / 일							
키(cm)							
몸무게(kg)							
표준몸무게(kg)							
비만도(%)							



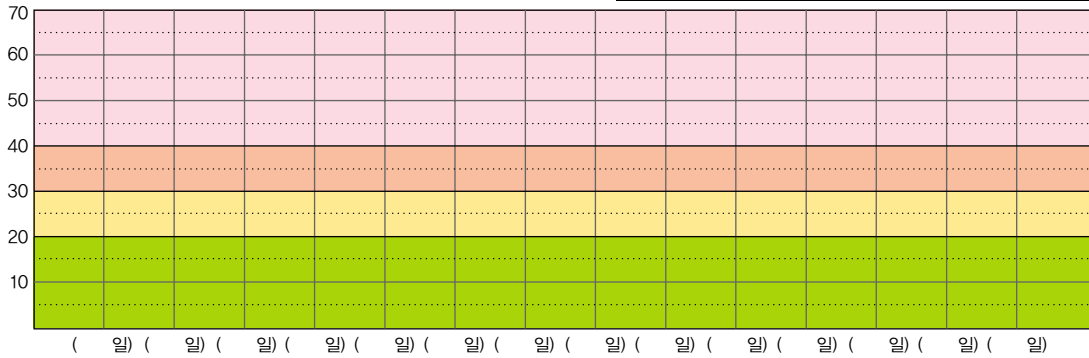


몸무게의 변화를 알 수 있습니다.

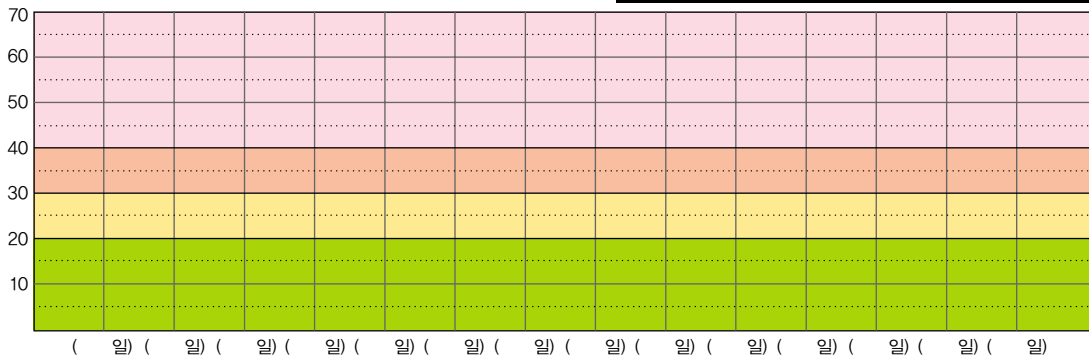




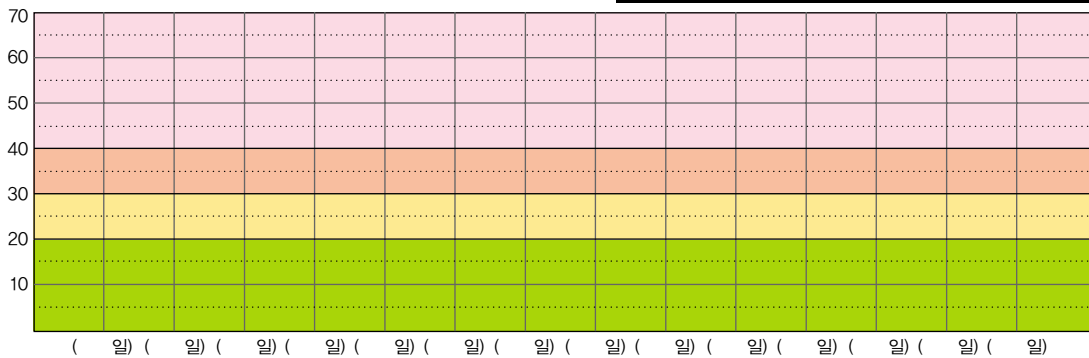
비만도(%)



비만도(%)



비만도(%)



식사일기와 운동일기

(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

식사일기와 운동일기

(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

식사일기와 운동일기

(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

식사일기와 운동일기

(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

식사일기와 운동일기

(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

식사일기와 운동일기

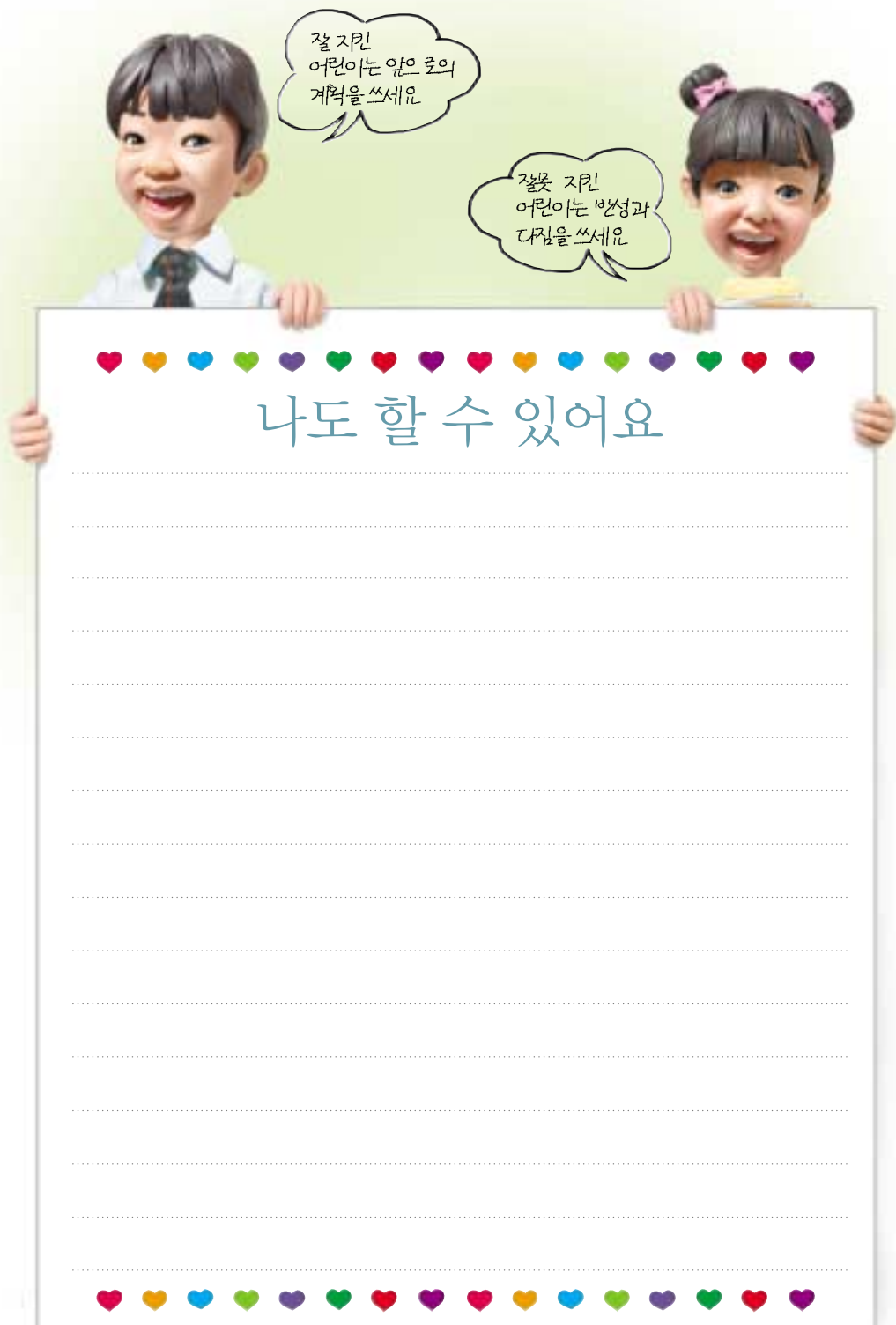
(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

식사일기와 운동일기

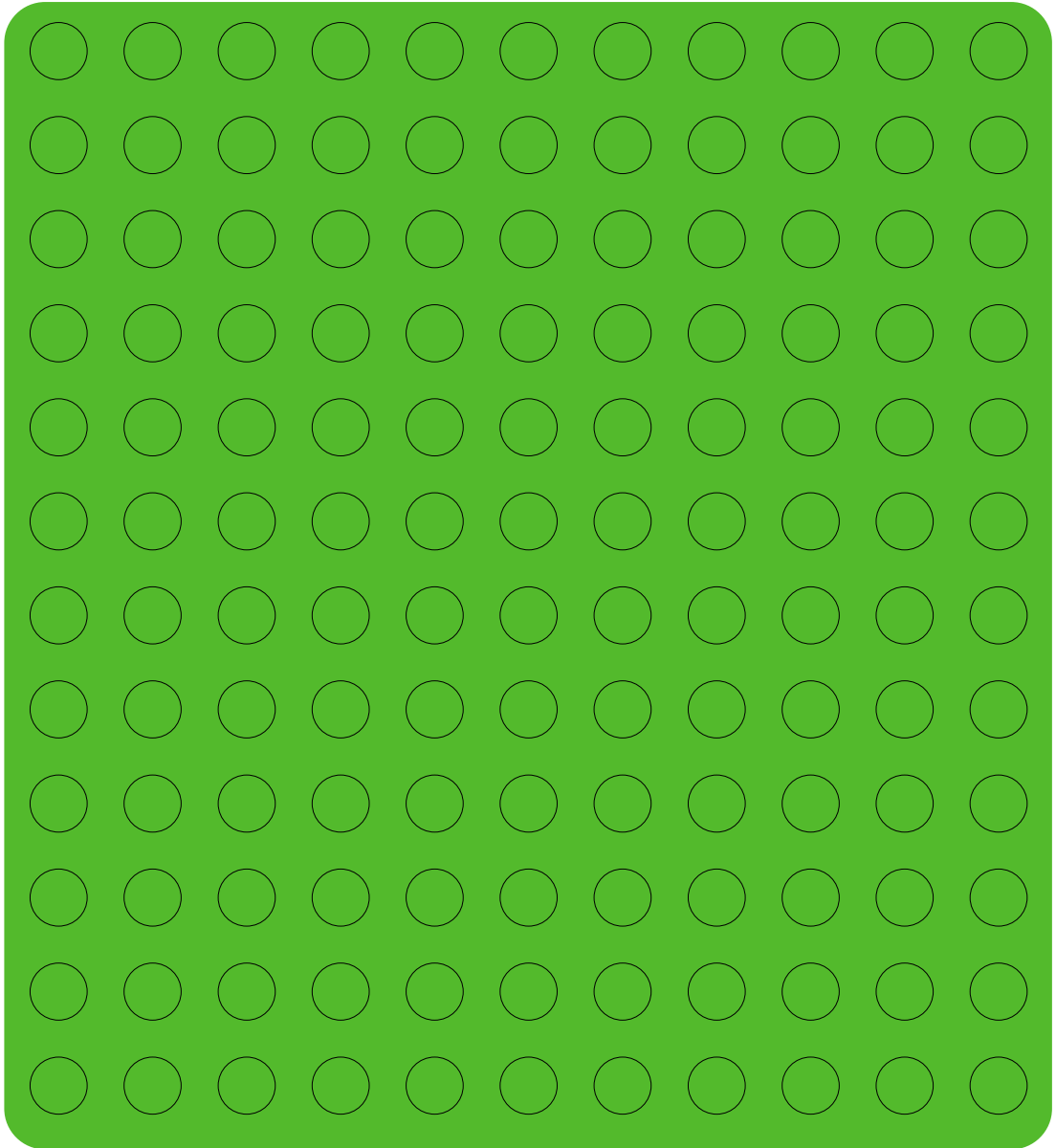
(월 일)

때	음식명	재료명	분량(g)	영양소 나라 스티커
아 침				
점 심				
저 녁				
간 식				
운 동				
평 가				

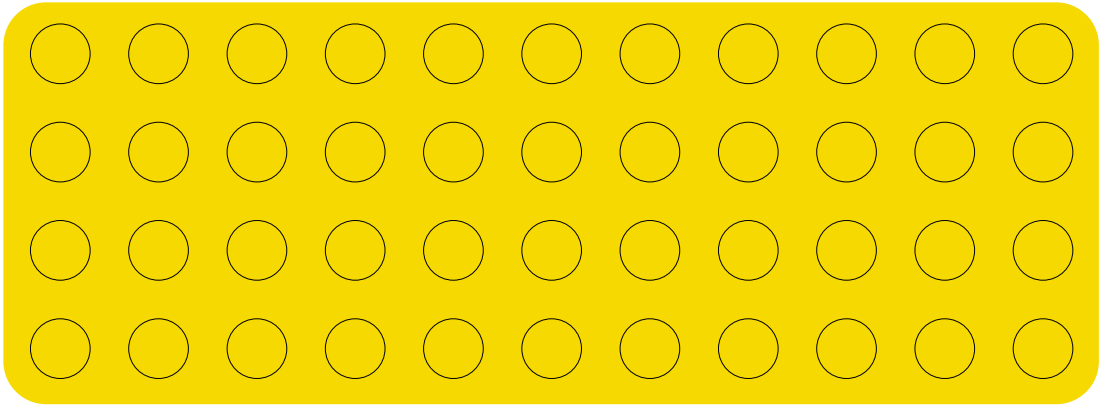


영양소 나라 스티커

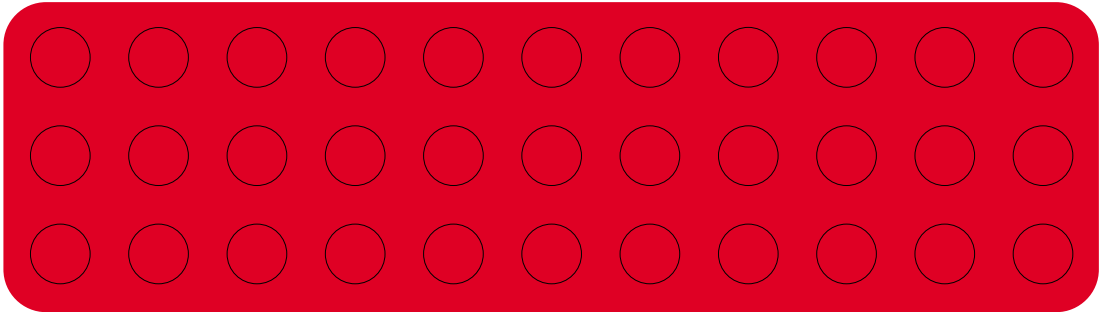
초록나라



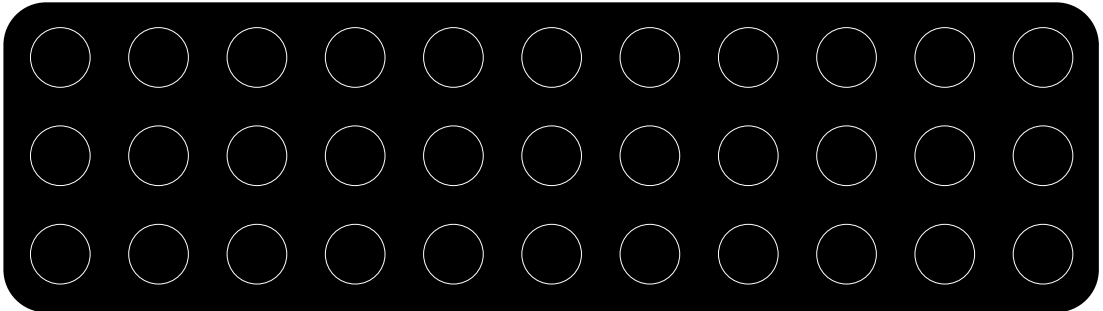
노랑나라



빨강나라



검정나라

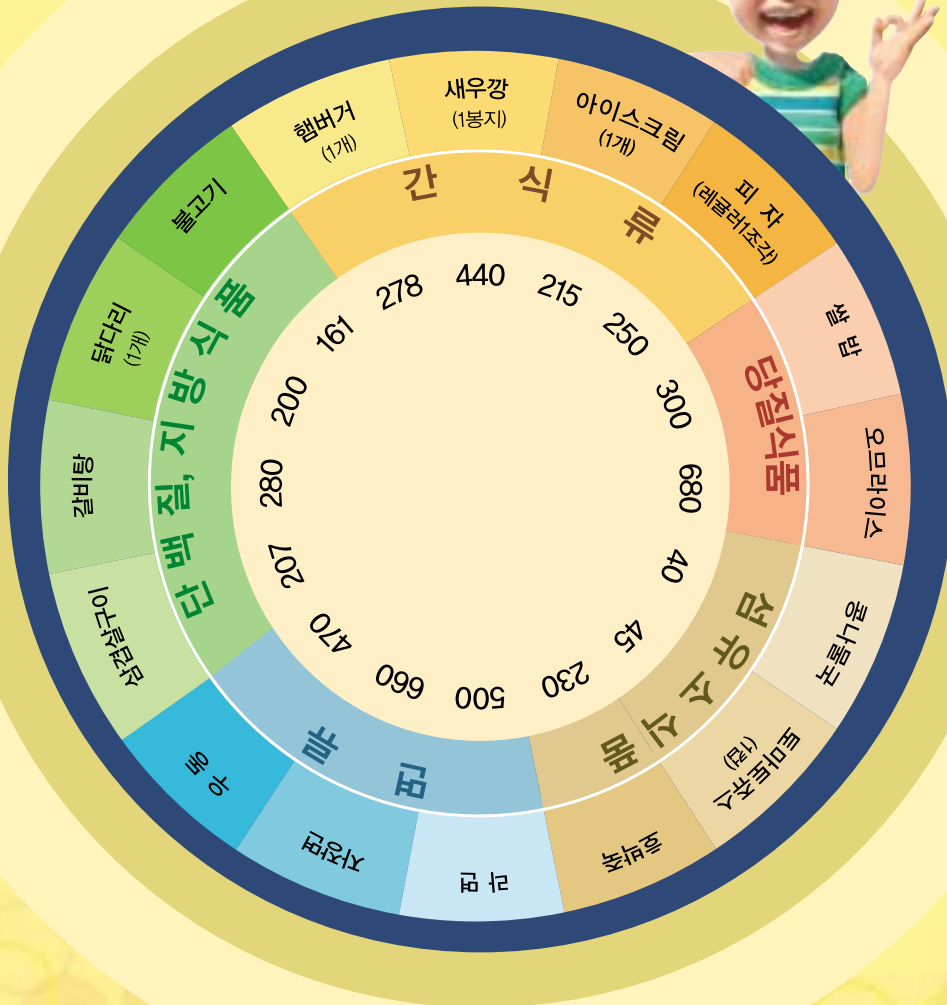


참 잘했어요



음식별 열량

(1인분 기준)

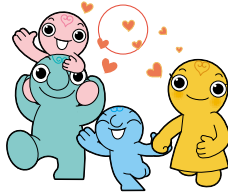


※ 자료 : 박진경, 임인석, 몸만들기 프로그램(소마출판사, 2005)



음식별 열량 계산

음식의 열량은 다소 차이가 있을 수 있습니다



비만은 질병입니다



건강한 어린이를 위한 비만관리 수첩 튼튼하고 건강한 몸 만들기

발행인 • 이성재 발행처 • 국민건강보험공단
주소 • 서울시 마포구 염리동 168-9 전화 • (02)3270-9368~9
발행일 • 2005년 8월

이 책은 비매품입니다.
이 책에 실린 어떤 내용도 무단으로 복제하여 사용할 수 없습니다.



	학교	학년	반	번
이름 :	성별(남, 여)		나이 (만 세)	
생년월일 :				
주민등록번호 :				
전화번호 :				
주소 :				
보호자 핸드폰 :				
E-mail :				