

# 소아비만을 예방하는 식품



창원시 II 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

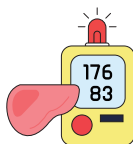
## 소아비만

소아비만은 영아기, 5~7세, 사춘기에 가장 많이 발생하며 50% 이상이 6세 이전에 시작됩니다. 생후 1년에 체지방률이 25%까지 증가하며 토실토실하게 보이지만 첫 돌이 지나면 정상 체형으로 됩니다. 하지만 살이 많이 찐 아이의 경우 유아비만으로 진행되기 쉬우므로 3세부터 비만에 주의해야 합니다.

## 소아비만 원인



유전적 요인



내분비 질환



운동부족



과다한 음식 섭취



## 소아비만을 위한 신호등 식이요법



- ☒ 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 **충분한 영양 공급이 필요**
- ☒ 과잉 섭취하고 있는 **잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것**이 중요
- ☒ 성장에 지장을 초래하는 극단적인 저칼로리 요법 시행하지 않음
- ☒ 재발하지 않도록 장기간에 걸쳐 **서서히 체중 감량**

※ 반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기



### 자유롭게 먹어주세요!



식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품으로 대부분의 채소가 해당

☒ 자유롭게 섭취 가능

오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등



### 과식은 삼가!



단백질을 포함하여 중간정도의 열량의 식품이 해당

☒ 정해진 양만 먹고 과잉섭취 하지 않도록 주의

사과, 굴, 토마토, 생선, 살코기, 달걀, 두부, 흰우유, 두유, 치즈, 밥, 빵, 감자 등



### 되도록 삼가!



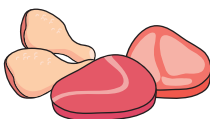
열량이 매우 높은 기름진 음식이나 당분이 함유된 음식이 해당

☒ 되도록 먹지 않기

과일통조림, 치킨, 돈가스, 초코우유, 감자튀김, 버터, 마요네즈, 꿀떡, 케이크, 초콜릿, 피자

## 식품 조리 시 이렇게 해주세요!

- 1 고기류는 기름을 떼어내고 닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리



- 2 튀김과 같이 기름을 많이 쓰는 조리법 줄이기



- 3 가급적 소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의 사용량 줄이기



- 4 설탕 대신 식초, 과일, 양파 등을 사용하여 음식 맛 높이기



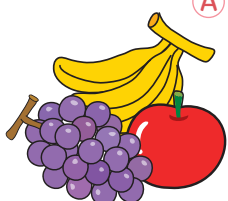
- 5 버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신 참기름, 식용유 등의 식물성 기름 사용하기



## 궁금해요!

Q 과일은 많이 먹어도 괜찮다?!

A 신호등 식이요법에서 과일은 노랑군에 속하는데 과일도 많이 섭취하면 살이 찌 수 있을 정도의 칼로리를 함유하고 있다는 뜻입니다. 그러므로 과일도 일정량만 섭취하도록 하여야 합니다.



Q 어릴 때 식이요법을 하면 키가 안 크다?!

A 비만아동의 식이요법은 무조건 적게 먹는 것이 아니라 성장하는데 필요한 영양소와 칼로리는 공급을 하되, 과잉 공급되는 칼로리를 제한하는 것입니다. 그러므로 극단적인 저칼로리 요법을 시행하지 않습니다. 비만을 해소하지 않으면 오히려 사춘기가 빨리 시작되므로 키 성장에 영향을 줄 수 있습니다.

