

2023 TR-04-01

학생 비만 관리 및 예방 교육자료

(초등학교용)



교육부



한국교육환경보호원



고려대학교

이 연구는 2022년도 한국교육환경보호원의 연구과제로 수행되었으며, 동 연구에서 제시된 내용은 한국교육환경보호원의 공식적인 의견이 아니라 연구진의 개인 견해임을 밝혀 둡니다.

차 례

I. 서론	1
1. 비만 예방 교육프로그램을 펴내면서	1
2. 초·중·고등학교 비만예방 교육프로그램 구성 안내	3
3. 초등학교 교육과정에서의 활용 방법	4
II. 초등학교 저학년 단원 개관	5
1. 단원명 : 건강한 나!	5
2. 단원의 개요	5
3. 교과 및 관련 성취기준	5
4. 차시 학습 목표와 주요 학습 활동	6
5. 오개념 관련 질문	7
III. 차시별 주요 활동	8
1. 1차시 : 어린이 비만	8
가. 교수-학습 과정안	8
나. 교수·학습자료	9
다. 가정통신문	13
라. 카드 뉴스	14
2. 2차시 : 비만과 마음가짐	15
가. 교수-학습 과정안	15
나. 교수·학습자료	16
다. 가정통신문	20
라. 카드 뉴스	21
3. 3차시 : 비만과 마음가짐	22
가. 교수-학습 과정안	22
나. 교수·학습자료	23
다. 가정통신문	26
라. 카드 뉴스	27

4. 4차시 : 몸에 좋은 음식	28
가. 교수-학습 과정안	28
나. 교수·학습자료	29
다. 가정통신문	34
라. 카드 뉴스	35
IV. 초등학교 중학년 단원 개관 활동	36
1. 단원명 : 잘 자라는 나!	36
2. 단원의 개요	36
3. 교과 및 관련 성취기준	36
4. 차시 학습 목표와 주요 학습 활동	36
5. 오개념 관련 질문	37
V. 차시별 교육 활동	38
1. 1차시 : 비만의 원인과 예방	38
가. 교수-학습 과정안	38
나. 교수·학습자료	39
다. 가정통신문	42
라. 카드 뉴스	43
2. 2차시 : 당뇨·고혈압과 비만	44
가. 교수-학습 과정안	44
나. 교수·학습자료	45
다. 가정통신문	50
라. 카드 뉴스	51
3. 3차시 : 나에게 맞는 운동계획 세우기	52
가. 교수-학습 과정안	52
나. 교수·학습자료	53
다. 가정통신문	57
라. 카드 뉴스	58

4. 4차시 : 올바른 간식 섭취(덜 달게 먹어요)	59
가. 교수-학습 과정안	59
나. 교수·학습자료	60
다. 가정통신문	65
라. 카드 뉴스	66
VII. 초등학교 고학년 단원 개관	67
1. 단원명 : 비만 예방과 건강한 생활	67
2. 단원의 개요	67
3. 교과 및 관련 성취기준	67
4. 차시 학습 목표와 주요 학습 활동	68
5. 오개념 관련 질문	69
VII. 차시별 교육 활동	70
1. 1차시 : 비만과 키 성장	70
가. 교수-학습 과정안	70
나. 교수·학습자료	71
다. 가정통신문	76
라. 카드 뉴스	78
2. 2차시 : 생체리듬과 비만	79
가. 교수-학습 과정안	79
나. 교수·학습자료	80
다. 가정통신문	83
라. 카드 뉴스	84
3. 3차시 : 신체조성과 비만 예방	85
가. 교수-학습 과정안	85
나. 교수·학습자료	86
다. 가정통신문	91
라. 카드 뉴스	93

4. 4차시: 균형 잡힌 식사	94
가. 교수-학습 과정안	94
나. 교수·학습자료	95
다. 가정통신문	100
라. 카드 뉴스	101
 수업용 PPT	 102
 참고문헌/그림·사진 자료 출처	 124

I. 서론

1 비만 예방 교육프로그램을 펴내면서

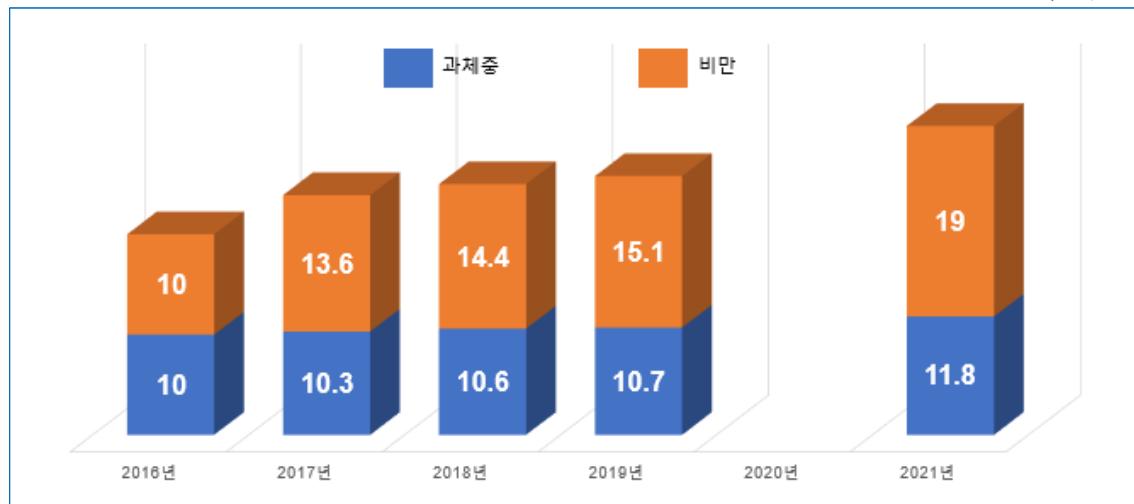
학교 교육은 학생들의 인지적, 정의적, 신체적 발달을 목표로 합니다. 그중 학생들의 건강과 관련된 교육은 성장기에 있는 학생들의 온전한 발달을 추동할 수 있는 핵심적인 위치에 있다고 할 수 있습니다.

우리나라에서는 학생들의 신체적, 정신적인 발달을 확인하고, 학생들의 건강한 성장을 돋기 위해 ‘학생 건강검사 표본통계’를 조사하여 발표하고 있는데, 2022년에 발표된 ‘2021년 학생 건강검사 표본통계 결과 발표’ 내용의 주요 사항을 살펴보면 다음과 같습니다¹⁾(교육부 보도자료, 2022.11.15.).

전체 학생 중 비만 학생 비율은 2019년 대비 3.9%p(연평균 1.95%p) 증가한 19.0%, 과체중 학생 비율은 1.1%p(연평균 0.55%p) 증가한 11.8%로, 비만 학생의 증가폭이 상대적으로 컸습니다.

〈최근 5년간 이상 체중 비율 증감 추이〉

(단위: %)



※ 출처: 교육부(2022). 2021년도 학생 건강검사 표본통계 발표 자료

1) 2020년에는 코로나19로 인해 조사하지 않음.

또한, 읍·면지역의 과체중 및 비만 학생 비율이 도시 지역 학생 비율보다 상대적으로 컸습니다.

다음으로 영양 섭취 및 생활 습관면에서 보면 2019년 대비 '주 1회 이상 패스트푸드 (햄버거, 피자, 튀김 등) 섭취율'은 높아진 반면, '채소 매일 섭취율'은 낮아졌으며, '주 3일 이상 격렬한 운동 실천율'은 2019년 대비 초등학교와 고등학교는 소폭 상승한 반면, 중학교는 감소하였으며, '하루 2시간 이상 인터넷 및 게임 이용률'은 모든 학교급에서 증가한 것으로 나타났습니다.

아동기와 청소년기의 비만은 성인기의 비만으로 이어질 가능성이 높고, 사회적 고립이나 자살과 같은 심리, 사회적 문제를 일으킬 수 있으므로 더욱 관리가 필요하다고 진단하고 있습니다. 즉, '비만'은 단순히 개인의 건강 차원을 넘어 국가 수준에서 그 해결 방안을 논의할 정도로 중요한 이슈가 되고 있으며, 특히 소아·청소년의 비만 예방 및 관리는 장차 우리나라의 미래를 책임질 자주적 생활능력과 민주시민으로서 필요한 자질을 위하여 건강하고 바르게 성장시킨다는 의미에서 교육의 핵심적인 아젠다라고 할 수 있습니다.

정부는 2018년 7월 범정부 차원의 「국가비만관리종합대책」을 발표하면서 '비만 예방·관리, 신체활동 활성화 및 건강친화적 환경조성'과 관련하여 학교 기반의 소아·청소년 비만예방 관리사업의 필요성을 강조한 바 있습니다. 또, 질병관리청(2021)에서는 '학교 기반 비만 예방 프로그램 가이드라인'을 개발하였으며, 각 시도교육청에서는 학생들의 비만 예방과 관련하여 교육프로그램 개발, 가정 연계, 교사 연수, 지역사회 연계 협력 등을 포함하는 조례를 발표한 바 있습니다.

이에, 학생 비만 관리 및 예방 수준을 향상시키기 위해 대상자가 이해하기 쉽고 관심과 흥미를 불러일으킬 수 있는 교육자료 개발이 필요하다고 판단하였습니다. 교육활동은 정규 교과 시간에 교과 융합적으로 이루어지는 활동뿐만 아니라 가정에서도 실질적인 도움을 줄 수 있는 방향으로 구성하였습니다. 이러한 취지에 따라 개발한 이 자료가 모쪼록 학생들의 비만을 예방하고 학생이 주도적으로 자기 건강을 관리하여 비만 예방을 할 수 있으며, 그 결과 행복하고 건강한 삶을 견인하는데 기여하길 바랍니다.

2 초·중·고등학교 비만예방 교육프로그램 구성 안내

이 프로그램은 학생의 비만 관리 및 예방을 목적으로 개발되었습니다. 학습자의 발달 단계를 고려하여 초등학교의 3개 학년군, 중학교, 고등학교의 5개 수준으로 구성되며, 각 수준은 4개의 차시로 이루어집니다. 4개의 차시는 기본적으로 ‘비만에 대한 과학적 이해’, ‘비만의 부작용과 질병’, ‘비만과 신체 활동’, ‘비만과 영양·식습관’을 중심으로 학년군에 맞는 주제를 선정하였습니다. 또, 학년군별로 4개의 차시를 한 개의 단원으로 묶어 일련의 흐름을 나타내고자 하였습니다.

초·중·고등학교의 전체로 보면 20차시인데, 초등학교의 12차시는 ‘아동 비만의 조기 관리와 예방 및 교정’에, 중·고등학교의 8차시는 ‘청소년 비만의 적기 관리와 예방 및 치유’에 초점을 두었습니다. 전체적인 내용 체계는 다음과 같습니다.

차시	학년군	초등 1~2학년	초등 3~4학년	초등 5~6학년	중학교	고등학교
	단원명 차시별 주제	건강한 나!	잘 자라는 나!	비만 예방과 건강한 생활	비만 예방과 생활습관	비만과 생체리듬
1	비만의 이해	소아 비만	비만의 원인	비만과 키 성장	비만의 진단	비만의 과학적 이해
2	비만과 질병	비만과 마음가짐	당뇨·고혈압과 비만	생체리듬과 비만	비만과 대시증후군	스트레스·수면과 비만
3	비만과 신체활동	비만과 생활 습관	비만과 운동 계획 세우기	신체조성과 비만 예방	비만 예방 운동	유산소 운동과 비만 예방
4	비만과 식습관	몸에 좋은 음식	올바른 간식 섭취	균형 잡힌 식사	비만 예방 식사	비만 예방 식·행동

각 차시별로 교사용 수업 과정안과 학생용 학습자료, 수업 중 활용 가능한 동영상 및 가정과의 연계 교육을 고려하여 가정통신 및 카드뉴스 등을 제작하였습니다. 학교에서의 교육활동 및 가정과의 연계 교육에서 활용하시길 바랍니다.

3 초등학교 교육과정에서의 활용 방법

이 자료는 학년군별로 프로그램 단원을 구성하였습니다. 학년군별 단원명 다음에는 단원의 개요를 간략하게 소개하고 있습니다. 아울러 단원 내용과 관련된 교과 및 관련 성취기준을 제시하였습니다. 초등학교의 경우 저학년에서는 바른 생활, 슬기로운 생활, 즐거운 생활에서, 중학년은 체육 교과에서, 고학년은 체육, 과학 교과 등에서 이 프로그램의 내용과 관련된 성취기준을 연계할 수 있습니다. 중등학교의 경우 가정, 체육, 보건 등의 교과목에서 관련 성취기준을 찾을 수 있습니다.

차시별 학습 목표와 주요 학습 활동에서는 각 차시별로 진행되는 핵심적인 교육활동과 이를 통해 달성하고자 하는 학습 목표가 제시되어 있습니다. 그리고 그 아래에는 비만과 관련된 오개념 질문을 몇 가지 제시함으로써 교육활동에 대한 흥미를 유발하는 한편, 학습의 주요 내용과 연계, 장차 오개념 질문에 대한 바른 답을 찾아나갈 수 있도록 구성하였습니다.

차시별 교육활동은 일반적인 수업의 과정인 도입-전개-정리의 단계로 나아가며, 보통 전개 단계에서는 세 가지 정도의 활동을 할 수 있도록 개발하였습니다. 수업에 활용되는 것으로는 주로 교사가 사용하는 [자료]와 학생들의 워크시트로 활용되는 [학습지]가 있습니다. 매 차시 효과적인 수업을 전개하기 위한 교사용 PPT 자료 및 학생들의 학습 흥미를 유발하거나 중요한 교육 내용을 점검할 때 사용 가능한 동영상 자료도 개발하였습니다.

학생들의 비만예방교육 후의 평가는 수업활동 중 평가 및 학습자료의 결과물(학습지 등)로 평가를 대체하되, 이 평가 결과는 교사의 수업연구에 반영하는 것으로만 활용함으로써 학습자의 평가에 대한 학습 부담을 줄이고자 노력하였습니다. 이에 매 차시 수업을 마친 후 수업 시간에 이루어진 주요 활동에 대해 3단계로 자기평가를 하도록 하였습니다.

모쪼록 이 자료가 우리의 아이들을 건강하고 행복하게 자라도록 하는 데 일조할 수 있기를 기대합니다.

II. 초등학교 저학년 단원 개관

1 단원명 : 건강한 나!

2 단원의 개요

초등학교 저학년 시기의 학생들은 자신에 대한 긍정적 자아개념을 형성하는 중요한 시기로 특히 최근 급속도로 증가하는 소아, 청소년의 비만은 학생들의 자아존중감, 자아개념의 형성 등에 부정적 영향을 미치고 있는 실정이다. 그런데 초등학교 시기는 어린이 비만을 예방할 결정적 시기라는 점에서 체계적인 비만 예방 교육이 이루어져야 한다. 이에 이 단원에서는 비만의 위험성을 알고, 비만을 예방하기 위한 올바른 생활 습관과 식습관을 알고 이를 실천하려는 태도를 지닐 수 있도록 하는 교육 활동을 전개한다.

3 교과 및 관련 성취기준

교과	관련 성취기준
바른생활	[2바01-02] 몸과 마음을 건강하게 유지한다.
슬기로운생활	[2슬01-03] 나의 몸을 살펴보고 몸의 여러 부분의 이름과 하는 일을 관련짓는다.
즐거운생활	[2즐01-03] 나의 몸을 창의적으로 표현하고, 활발하게 움직일 수 있는 놀이를 한다.

4 차시 학습 목표와 주요 학습 활동

차시	주제	학습 목표	주요 학습 활동
1	소아비만	‘소아비만’의 뜻과 문제점을 알 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 비만’의 뜻 알아보기 • 어린이 비만의 문제점 살펴보기 • 비만 관련 ○× 퀴즈 풀기
2	비만과 마음가짐	비만이 마음의 건강에 미치는 영향을 알 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 이야기의 내용 살펴보기 • 비만이 정신 건강에 미치는 영향 알기 • 주인공을 격려하는 글 쓰기
3	비만과 생활 습관	자신의 생활 습관을 점검하고 반성할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 과도한 스마트폰 사용의 문제점 알기 • 건강한 생활 습관 이야기하기 • 즐거운 놀이 활동하기
4	몸에 좋은 음식	우리 몸에 좋은 음식을 알 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 먹은 음식 살펴보기 • 우리 몸을 건강하게 하는 음식 찾아보기 • 몸에 좋은 음식 찾아 ○표 하기

5 오개념 관련 질문

• 체중이 많이 나가면 모두 비만인가요?

☞ **아닙니다.** 체중은 우리 몸의 뼈대, 근육, 수분, 지방 등 모든 것을 포함합니다. 따라서 운동을 열심히 하여 근육이 발달한 경우에도 체중이 많이 나갈 수 있습니다. 씨름 선수나 레슬링 선수들은 체격도 크고 몸무게도 많이 나갑니다. 하지만 그 선수들은 운동으로 단련된 근육이 발달하여 체중이 많이 나가는 것입니다. 그에 비해 비만은 지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가된 상태를 의미하므로 체중이 많이 나간다고 무조건 비만인 것은 아닙니다.

• 잘 자라기 위해서 매 끼니마다 고기를 많이 먹으면 좋을까요?

☞ **아닙니다.** 비만은 주로 본인이 사용하는 에너지 이상으로 음식을 과다 섭취하여 영양분이 과잉될 때 발생합니다. 쇠고기, 닭고기 등의 육류는 성장기 어린이에게 꼭 필요한 영양소를 제공합니다. 그래서 한국영양학회의 식품구성자전거를 보면 이러한 육류를 매일 3~4회 먹도록 권장하고 있습니다. 그러나 무엇이든 지나치게 많이 먹으면 영양이 과잉되어 비만이 되고, 각종 질병에 걸릴 수 있습니다. 따라서 모든 음식은 권장하는 양만큼 적당히 먹어야 합니다.

• 어릴 때 비만이면 나중에 키가 잘 자란다는데 사실인가요?

☞ **아닙니다.** 소아청소년기 비만은 성인 비만으로 이어지기 쉽습니다. 연구에 따르면 비만 학령기 아동이 성인 비만으로 이어질 확률은 50%, 비만 청소년이 성인 비만으로 이어질 확률은 70~80%입니다. 또, 비만인 경우 고혈압, 당뇨병, 고지혈 등 여러 가지 질병을 유발할 가능성도 큽니다. 따라서 어릴 때 비만이 되지 않도록 유의할 필요가 있습니다.

• 부모님이 비만이면 자녀도 모두 비만이 되나요?

☞ **그럴 확률이 높습니다.** 비만의 원인에는 여러 가지가 있습니다. 보통 잘못된 식습관, 건강하지 못한 생활 습관 등이 비만의 원인이 됩니다. 그리고 또 하나의 원인으로 가족력을 제시합니다. 연구에 따르면, 부모 중 한 사람이라도 비만인 경우 자녀가 비만이 될 확률이 높은 것으로 보고합니다. 이는 가족력과 함께 가정에서의 생활 태도, 식습관 등을 가족들이 함께 하기 때문입니다. 따라서 자녀를 건강하게 기르기 위해 부모님들도 비만 예방에 힘써야 하겠습니다.

III. 차시별 주요 활동

1 1차시 : 어린이 비만

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 비만을 나타낸 사진 살펴보기 - 오늘 무엇을 배우게 될까? 		자료 1
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 어린이 비만에 대해 알아보기 - 비만의 뜻 알기 - 비만의 문제점/ 원인 알기 - 비만과 관련된 ○× 퀴즈 풀기 	5'	
전개	'비만'의 뜻 알기	<ul style="list-style-type: none"> ‘비만’ 체험하기 - 친구들의 가방을 여러 개 들고 걸어보기 - 어려운 점, 힘든 점 이야기 나누기 • ‘비만’의 뜻 알기 - 단순히 둉뚱한 것이 아니라 몸에 불필요한 지방이 많은 상태를 말함. • 비만의 원인 알기 - 과식, 기름기가 많은 음식 섭취 - 운동량 부족/ 유전 등 	10'	<p>자 학생들 책가방/ ‘비만체험조끼’ 가 있는 경우 활용한다.</p> <p>유 단순히 살이 많이 찐 것이 비만이 아님을 안다.</p>
	어린이 비만의 문제점 알기	<ul style="list-style-type: none"> 어린이 비만의 문제점 이야기하기 - 지방세포 수가 증가하여 어른 비만으로 이어진다. - 건강이 나빠진다./ 제대로 성장하지 못한다. 등 	10'	<p>자 동영상</p> <p>유 어린이 비만이 성인 비만으로 이어지는 문제점을 강조한다.</p>
	○× 퀴즈 풀기	<ul style="list-style-type: none"> 비만과 관련된 ○× 퀴즈 풀기 - 어릴 때 통통하면 키가 큰다. - 비만보다는 ‘저체중’이 낫다. 등 	5'	자 학습지
정리	적용	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 신체 측정하기 - 키와 몸무게 재 보기/ 허리둘레 재 보기 		<p>자 체중계 (또는 줄자)</p> <p>유 이 활동은 자신의 신체에 대해 알아보는데 주안점을 둔다.</p>
	요약, 차시 예고	<p>Teaching Tip</p> <p>체중계 사용이 어려우면 줄자로 허리둘레를 재어본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ‘비만’은 몸에 필요 없는 지방이 많은 상태를 말함. 다음 시간에는 ‘내 마음과 비만’에 대해 공부함. 	10'	

나. 교수·학습자료

자료 1

오늘 공부할 내용은 무엇일까요?



동영상
자료 내용

어린이 비만의 문제점

①	②
그림 : 비만인 사람의 몸. 몸 안에 '지방' 덩어리 몇 개 표현. '지방' 글자도 몇 개 실어주세요.	그림 : 정상인의 지방 세포, 비만인의 지방 세포/ 비만인의 경우 정상인보다 훨씬 큰 상태
비만은 단순히 살이 찐 것이 아니라 몸에 불필요한 지방이 많은 것을 의미해요.	비만인 사람들은 다른 사람들보다 지방 세포의 크기가 크답니다.
③	④
그림 : 비만 어린이의 큰 지방 세포 표현/ 옆에는 정상 크기의 지방 세포 표현	그림 : 비만 어린이의 큰 지방 세포 수가 많아진 모습
비만인 어린이의 경우에도 지방 세포 수가 정상 어린이 보다 큰데요,	더 심각한 문제는 어린이의 경우 지방 세포가 커지는 것과 함께 지방 세포의 수도 증가한다는 것이지요.
⑤	⑥
그림 : 어린이-청소년-성인으로 가는데 지방 세포 수가 많은 상태 표현	그림 : 비만인 사람 옆으로 고혈압, 당뇨, 지방간 등 표현
한 번 증가한 지방 세포 수는 어린이가 청소년에서 성인으로 자라는 동안 줄어들지 않습니다.	비만인 경우 고혈압, 당뇨병과 같은 질병에 걸릴 확률도 높습니다.
⑦	⑧
그림 : 어린이 몸에 2차 성징 나타난 모습	그림 : 바른 자세로 식사하는 장면, 운동하는 장면
어린이 비만은 성 조숙증으로 이어져 정상적인 성장을 방해하기도 합니다.	따라서 어릴 때 비만이 되지 않도록 유의할 필요가 있답니다.

학습지	어린이 비만	()초등학교 ()학년 ()반 이름 ()
-----	--------	---------------------------------

※ 다음 중 ‘비만’의 뜻으로 맞는 것에 ○표 하세요.

①	②
몸에 살이 쪄서 체중이 많이 나가는 것	 몸에 필요 없는 지방이 많이 쌓인 것

※ 다음 내용을 읽고 바른 것에는 ○표, 바르지 않은 것에는 ×표 하세요.

번호	내용	○, ×
1	겉보기에 날씬하면 비만이 아니다.	
2	어릴 때 통통하면 나중에 키가 큰다.	
3	몸무게가 많이 나가면 무조건 비만이다.	
4	비만은 건강에 좋지 않으므로 주의해야 한다.	
5	비만을 예방하려면 음식을 거의 먹지 않는 것이 좋다.	
6	어릴 때 비만이면 여러 가지 질병에 걸릴 확률이 높다.	
7	비만은 나쁜 것이니 몸무게가 적게 나가는 저체중이 좋다.	
8	어린이 비만은 어른 비만이 될 수 있으므로 주의해야 한다.	

※ 내 키와 몸무게, 허리 둘레를 재어 정확한 수치를 써 보세요.

나의 키	나의 몸무게	나의 허리 둘레

자기 평가	• ‘비만’의 뜻을 알 수 있나요? • 어린이 비만으로 생기는 문제점을 알 수 있나요? • 비만과 관련된 ○× 문제를 잘 풀 수 있나요?	☺ ☻ ☻ ☺ ☻ ☻ ☺ ☻ ☻

☺ 매우 잘함 ☻ 잘함 ☻ 보통

학습지	어린이 비만 : ○ × 퀴즈 해설	()초등학교 ()학년 ()반 이름 ()
번호	내용	○, ×
1	겉보기에 날씬하면 비만이 아니다. <p>☞ 비만은 몸에 필요 없는 지방이 많이 쌓인 것인데, 지방에는 피부 아래 쌓이는 '피하 지방'과 몸 속에 쌓이는 '내장 지방'이 있습니다. 겉보기에 날씬해도 몸 속에 내장 지방이 있으면 비만에 해당됩니다.</p>	×
2	어릴 때 통통하면 나중에 키가 큰다. <p>☞ 어릴 때 통통하면 청소년이나 성인이 되어서도 통통할 확률, 즉 비만이 될 확률이 높습니다. 그러므로 통통하다고 키가 클 것을 기대하는 것은 적절하지 않습니다.</p>	×
3	몸무게가 많이 나가면 무조건 비만이다. <p>☞ 운동을 열심히 하여 근육이 잘 발달한 운동 선수들도 몸무게가 많이 나갑니다. 비만은 몸무게가 많이 나가는 것보다는 몸에 필요없는 지방이 많은 상태이므로 잘 구분할 필요가 있습니다.</p>	×
4	비만은 건강에 좋지 않으므로 주의해야 한다. <p>☞ 비만은 당뇨병, 고혈압, 각종 심혈관계 질환의 원인이 됩니다. 또 정신적으로도 건강하게 성장하는 것을 방해하므로 비만이 되지 않도록 유의할 필요가 있습니다.</p>	○
5	비만을 예방하려면 음식을 거의 먹지 않는 것이 좋다. <p>☞ 비만을 예방하기 위해서는 좋은 음식을 올바른 방법으로 적당한 양을 먹어야 합니다. 특히 성장기의 어린이들은 음식 섭취를 제대로 안 할 경우 성장 자체에 문제를 일으키므로 올바른 식습관을 익혀 실천하도록 해야 합니다.</p>	×
6	어릴 때 비만이면 여러 가지 질병에 걸릴 확률이 높다. <p>☞ 비만은 각종 질병을 유발하는데, 어릴 때 비만인 경우 이러한 질병 발현이 빨라집니다. 유의할 필요가 있습니다.</p>	○
7	비만은 나쁜 것이니 몸무게가 적게 나가는 저체중이 좋다. <p>☞ 비만도 건강에 나쁘지만 저체중도 건강에는 좋지 않습니다. 양질의 식품을 알맞게 먹고 규칙적으로 운동을 하여 정상 체중을 유지할 수 있도록 해야 합니다.</p>	×
8	어린이 비만은 어른 비만이 될 수 있으므로 주의해야 한다. <p>☞ 어린이 비만은 상당수가 어른 비만으로 이어집니다. 비만으로 인한 신체적, 정신적 어려움을 생각할 때 어린이 비만이 되지 않도록 주의할 필요가 있습니다.</p>	○

다. 가정통신문

○○초등학교 제20○○-○호	<h1 style="font-size: 2em; margin-bottom: 0;">가정통신</h1> <h2 style="font-size: 1.2em; margin-top: 0;">소아 비만의 심각성</h2>																																	
<p>학부모님, 안녕하세요?</p> <p>소아·청소년 비만은 성인 비만으로 이어지기 쉽고, 비만은 고혈압, 당뇨병과 같은 만성질환을 유발합니다. 이에 자녀가 어릴 때 비만이 되지 않도록 유의할 필요가 있습니다.</p> <p>질병관리청 발표 자료(2022.07.29 보도자료)에 따르면, 2012년부터 2021년까지 지난 10년 동안 초중고 학생들의 비만율은 지속적으로 증가하였습니다. 특히 지난 코로나19를 거치며 그 증가폭은 더욱 커졌습니다.</p>																																		
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>연도</th> <th>남학생 (%)</th> <th>여학생 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>'12</td><td>7.5</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>'13</td><td>7.9</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>'14</td><td>8.5</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>'15</td><td>8.8</td><td>6.1</td></tr> <tr><td>'16</td><td>11.1</td><td>6.9</td></tr> <tr><td>'17</td><td>12.3</td><td>7.6</td></tr> <tr><td>'18</td><td>13.4</td><td>8.0</td></tr> <tr><td>'19</td><td>13.8</td><td>8.1</td></tr> <tr><td>'20</td><td>15.6</td><td>8.4</td></tr> <tr><td>'21</td><td>17.5</td><td>9.1</td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right; color: blue;">유행 전후 기율기 남학생: 0.0086* 여학생: 0.0025*</p> <p style="text-align: right; color: red;">유행 1-2년차 기율기 남학생: 1.9324* 여학생: 0.8022*</p>		연도	남학생 (%)	여학생 (%)	'12	7.5	4.8	'13	7.9	5.2	'14	8.5	5.2	'15	8.8	6.1	'16	11.1	6.9	'17	12.3	7.6	'18	13.4	8.0	'19	13.8	8.1	'20	15.6	8.4	'21	17.5	9.1
연도	남학생 (%)	여학생 (%)																																
'12	7.5	4.8																																
'13	7.9	5.2																																
'14	8.5	5.2																																
'15	8.8	6.1																																
'16	11.1	6.9																																
'17	12.3	7.6																																
'18	13.4	8.0																																
'19	13.8	8.1																																
'20	15.6	8.4																																
'21	17.5	9.1																																
<p>아동·청소년 비만은 지방 세포 수의 증가라는 특성으로 인하여 약 80%가 성인 비만으로 진행하며, 신체적으로는 각종 질병을 유발하고, 비만 호르몬이 성장 호르몬을 방해하여 성조숙증이 생기는 문제를 일으킵니다. 또, 정신적으로는 자신감이 떨어져 자존감이 하락하는 문제도 발생합니다.</p> <p>즉, 소아 비만은 어린이 성장의 여러 측면에서 부정적인 영향을 끼칩니다. 이에 학부모님께서는 우리 어린이들이 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 관심을 갖고 지켜봐주시기 바랍니다. 감사합니다.</p>																																		
<p>20○○년 ○월 ○일</p> <p>○○초등학교장</p>																																		

라. 카드 뉴스

카드뉴스

어린이 비만



어린이 비만

비만의 뜻과 소아비만의 위험성



'비만'의 뜻

몸에 살이 쪄서
체중이 많이 나가는 것이 아니라
몸에 필요 없는
지방이 많이 쌓인 것



2/5

소아청소년 비만율 증가

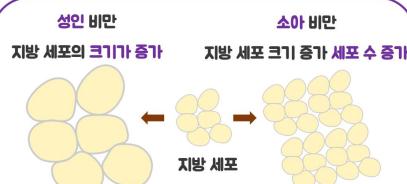
2016년부터 2021년까지
초중고 학생 비만율 지속적으로 증가



3/5



소아비만의 특징



4/5

소아비만의 문제점

- 성인 비만으로 발전
- 성 조숙증으로 제대로 성장하기 어려움
- 각종 질병에 걸릴 확률이 높아짐



5/5

2 2차시 : 비만과 마음가짐

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 몸집의 만화 캐릭터 살펴보기 - 다양한 몸집의 만화 캐릭터 중 어떤 캐릭터가 좋은가? - 그 이유는 무엇인가? 	5'	자 자료 1 유 내가 생각하는 신체상에 대해 생각해본다.
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 비만이 정신 건강에 미치는 영향 알아보기 - 이야기 살펴보기 - 비만으로 인한 정신적 문제 알아보기 - 이야기의 주인공에게 편지 쓰기 		
전개	이야기 살펴 보기	<ul style="list-style-type: none"> 동영상 내용 살펴보기 - 주인공은 누구인가? - 어떤 어려움이 있는가? - 어떻게 하면 좋을까? 	10'	자 동영상 유 이야기 주인공이 비만으로 인해 겪는 어려움을 살펴보되, 학급 친구들 중에 비만인 친구를 지적하는 등의 행동을 하지 않도록 한다.
	비만으로 인한 문제	<ul style="list-style-type: none"> 비만으로 인한 정신적/ 심리적 문제 - 자신감이 부족해진다. - 우울해지거나 스트레스를 받는다. - 자신에 대해 부정적인 감정을 갖게 된다. 등 		
정리	격려 글쓰기	<ul style="list-style-type: none"> 이야기의 주인공을 격려하는 글쓰기 - 이야기의 주인공이 겪는 어려움을 생각하며 주인공에게 도움이 되는 내용의 글쓰기 	15'	자 학습지
	적용	<ul style="list-style-type: none"> 주변에서 비만으로 인해 정신적 어려움을 겪는 사례 이야기 나누기 - 우리가 어떤 도움을 주면 좋을지 생각해 본다. 	5'	
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 비만은 우울, 스트레스, 자신감 부족 등 정신 건강에도 영향을 미침. 다음 시간에는 '비만과 생활 습관'에 대해 공부함. 		

나. 교수·학습자료

자료 1

다양한 만화 캐릭터 살펴보기



아주 마른 체격

마른 체격



보통 체격

통통한 체격

동영상 자료 내용		통통이의 하루	
①	②		
그림 : 해가 떴는데, 침대에서 못 일어나는 통통이 (이 통통이 캐릭터는 3차시에도 활용)	그림 : 엄마가 깨워 억지로 세수하는 장면		
새 날이 밝았습니다. 그런데 우리 친구 통통이는 아직 잠에서 깨질 못합니다.	엄마가 억지로 깨워 간신히 일어났어요. 세수도 하는 등 마는 등입니다.		
③	④		
그림 : 엄마 ‘통통아, 아침 먹자’/ 식탁의 밥은 안 먹고 냉장고의 음료 마시는 장면	그림 : 엄마가 걱정하는 장면 ‘통통아, 단 음료는 몸에 좋지 않아.’		
엄마가 아침 식사를 준비하여 먹으라고 하시네요. 그런데 우리 통통이, 아침밥은 먹지 않고 냉장고에서 차가운 단산음료를 꺼내 마십니다.	엄마는 매일 아침밥은 먹지 않고 탄산음료를 마시는 통통이가 걱정입니다. 아침부터 단 음료를 마시면 몸에 좋지 않고 살이 많이 찌기 때문입니다.		
⑤	⑥		
그림 : 무거운 발걸음으로 등교하는 통통이	그림 : 공부 시간에 기운 없이 엎드려 있는 모습		
가방을 메고 무거운 발걸음으로 학교에 갑니다. 교실에 들어가 선생님께 인사를 하고 자리에 앉습니다.	공부 시간입니다. 친구들은 열심히 공부를 하는데, 우리 통통이, 아침밥을 먹지 않아 배가 고프네요. 힘도 없어서 책상에 엎드립니다.		
⑦	⑧		
그림 : 친구들은 달리기하는데 통통이가 제일 늦게 오는 모습	그림 : 3-4명 어린이가 긴 줄넘기하는데 통통이 혼자 있는 모습		
즐거운 생활 시간에는 운동장에 나가 즐거운 놀이를 합니다. 달리기를 하는데 통통이는 몸도 무겁고 배도 고파서 잘 달리지 못합니다.	모둠 활동으로 줄넘기를 합니다. 그런데 통통이는 잘 뛰지 못해서 혼자 있습니다. 훌로 우두커니 남은 통통이는 마음이 좋지 않습니다. 우리 친구 통통이는 어떻게 하면 좋을까요?		

참고
자료

소아비만 예방 동화책

(출처 : 보건복지부 보도자료(2006.11.30.)
(보건복지부, 어린이 비만예방 동화책자 2종 발간)

〈동화책 1 요약 : 얘들아! 상수리나무 숲으로 가자〉

숲 속 동물들이 하나 둘씩 병이 생겼다며 염소 의사 선생님 병원을 찾게 되었습니다. 캥거루는 껑충껑충 뛰지를 못하고, 여우는 신경질이 많아졌습니다. 염소 의사 선생님들은 동물 친구들의 갑작스러운 문제들 때문에 며칠 밤을 새워가며 연구를 했습니다. 염소 의사 선생님이 연구 끝에 원인을 알아냈다는데, 아마도 숲 속 새로 생긴 멧돼지네 가게와 무슨 연관이 있는 듯 합니다. 지지고 볶고, 튀기는 음식들을 싸게 팔고 있는 멧돼지네 가게에서 자꾸만 음식을 사달라고 즐라대는 아기 사슴과 캥거루 식구들을 발견한 염소 선생님은 모두를 모아놓고 최근에 생긴 병의 원인을 밝혀 줍니다. 잘못된 식습관이 문제라는 것을 말해주고, 염소 의사 선생님은 즐거운 운동을 할 수 있는 상수리나무 숲 '살빼 교실'을 열게 됩니다. 동물 친구들 모두가 상수리나무 숲으로 가버리자, 손님이 끊긴 멧돼지만이 부러운 눈길을 남길 뿐이었습니다.

〈동화책 2 요약 : 자신 있게 말할 거예요!〉

한솔이와 아빠는 참 많이 닮았습니다. 둘 다 빨리 먹기 대장, 많이 먹기 대장인데다가 꼼지락 꼼지락 운동하기 너무 싫어하고 텔레비전 보기, 컴퓨터랑 놀기를 좋아하는 게 똑같습니다. 엄마는 아빠를 너무 좋아하는 한솔이가 아빠처럼 커서도 뚱뚱해질까봐 걱정이 많습니다. 유치원에 입학하는 한솔이는 마음씨가 예쁜 고운이와 친구가 되고 싶어 합니다. 하지만 무용 발표회 날, 선생님과 짹을 이뤄 춤을 추는데 마음처럼 쉽게 몸이 잘 움직이지 않아 넘어지면서 고운이의 발목이 삐게 됩니다. 이 일을 계기로 한솔이는 아빠와 함께 열심히 운동해서 살을 빼고 멋진 꼬마병정인형처럼 되기로 결심합니다.

※ 영상을 보고 다음 내용을 정리하여 보세요.

번호	질문	나의 의견
1	이야기의 주인공은 누구인가요?	
2	주인공은 어떤 어려움을 겪고 있나요?	
3	어떻게 하면 좋을까요?	

※ 이야기의 주인공을 격려하는 말을 써 주세요.

자기 평가	• 이야기의 내용을 잘 파악하였나요?	  
	• 비만이 마음에 끼치는 영향을 알게 되었나요?	  
	• 이야기의 주인공을 격려하는 글을 쓸 수 있나요?	  

😊 매우 잘함 😐 잘함 😕 보통

다. 가정통신문

○○초등학교

제2000-○호

가정통신문

비만과 정신 건강

학부모님, 안녕하세요?

소아청소년기 비만은 지방세포 수가 많아지고, 체중 감량을 해도 한 번 늘어난 지방세포 수가 줄지 않아 다시 비만으로 재발되는 것에 문제의 심각성이 있습니다. 그래서 오늘날 '비만은 질병'으로 인식되고 있습니다.

그런데 비만은 단순히 몸의 질병으로 영향을 주는 것 외에 정신적으로도 많은 어려움을 줍니다. 비만인 소아청소년의 경우 보통 충동성이 높은 편으로 폭식을 하는 경향이 많습니다. 폭식을 하면 자신에게 필요한 열량보다 많은 에너지를 섭취하게 되므로 살이 찔 확률이 높습니다.

또, 충동성이 높다 보니 감정 조절이 어려운 편이고, 이로 인해 자신에 대해 부정적인 정서를 갖게 합니다. 새로운 상황에 적응하기 어려워지고, 우울감도 생기게 됩니다.

여기에 다른 친구들이 비만이라고 놀리거나 따돌림을 하는 상황이 발생하면 자아존중감도 낮아질 수밖에 없습니다. 이런 경우 심한 스트레스로 인해 자살을 생각하는 경우도 많다고 합니다.

따라서 소아청소년의 정서적 안정을 위해서도 비만의 예방과 관리는 중요합니다. 식습관을 개선하고 신체 활동을 강화하면서 생활 태도 전반을 개선하려는 노력이 요구됩니다. 여기에는 무엇보다 부모님의 적절한 안내와 따뜻한 격려가 필요합니다.

우리 학생들이 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 부모님들께서 많은 관심을 갖고 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.

2000년 ○월 ○일

○○초등학교장

라. 카드 뉴스

카드 뉴스	비만과 정신 건강
	
<p data-bbox="568 1186 736 1209"></p> <h3 data-bbox="442 1239 578 1273">비만과 폭식</h3> <div data-bbox="297 1301 728 1514">  <p data-bbox="535 1353 698 1445">비만 아동의 경우 '충동성이 높은 편'으로 폭식을 하는 경향이 있을</p> </div> <p data-bbox="711 1525 744 1548">2/5</p>	<p data-bbox="1131 1186 1316 1209"></p> <h3 data-bbox="992 1239 1161 1273">비만과 충동성</h3> <div data-bbox="858 1301 1288 1514">  <p data-bbox="899 1353 1063 1422">충동성이 높은 경우 간정 조절이 어려워짐</p> </div> <p data-bbox="1278 1525 1311 1548">3/5</p>
<p data-bbox="568 1599 736 1622"></p> <h3 data-bbox="377 1651 649 1686">비만과 낮은 자아존중감</h3> <div data-bbox="297 1713 728 1926">  <p data-bbox="339 1736 507 1874">비만으로 친구들이 놀리거나 따돌림을 당하는 경우 '자아존중감'이 낮아짐</p> </div> <p data-bbox="711 1938 744 1961">4/5</p>	<p data-bbox="1131 1599 1316 1622"></p> <h3 data-bbox="948 1651 1205 1686">비만 극복을 위한 노력</h3> <div data-bbox="858 1713 1288 1926"> <p data-bbox="1009 1720 1139 1743">초등학교 시기는 아동 비만의 조기 관리와 예방 및 교정이 가능한 적기이므로</p> <ol data-bbox="894 1812 1188 1896" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="894 1812 1188 1835">1. 가정에서의 적절한 안내와 격려 <li data-bbox="894 1851 1188 1874">2. 학교에서의 적극적 지도 필요 </div> <p data-bbox="1278 1938 1311 1961">5/5</p>

3 3차시 : 비만과 마음가짐

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 나의 하루 일과 이야기하고 평가하기 - 나는 하루에 몇 시간 정도 잠을 자는가? - 핸드폰이나 컴퓨터 게임은 얼마나 하는가? - TV를 보는 시간은 얼마나 되는가? 	5'	자) 학습지
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 비만과 생활 습관의 관계 알아보기 - 스마트폰을 많이 사용할 때의 문제점 알기 - 건강한 생활 습관을 기르는 방법 알아보기 - 놀이 활동하기 		
전개	과도한 스마트폰 사용의 문제점	<ul style="list-style-type: none"> 통통이의 지나친 취미 생활 통계표를 보고 문제점 확인하기 - 초중고생의 스마트폰 이용 시간이 평균 2시간이 될 정도로 많다. 등 - 스마트폰이나 컴퓨터를 이용하여 게임 등을 많이 할 때의 문제점 - 몸이 비만해지고 건강이 나빠진다. - 시간을 많이 뺏긴다. 등 - 자기가 해야 할 일을 제때 못할 수 있다. 등 	5'	자) 동영상 자) 자료 1 유) 다양한 통계 자료를 통해 지나친 스마트폰 사용이 건강에 나쁜 영향을 미친다는 것을 이해하도록 한다.
	건강한 생활 습관	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 생활 습관을 기르기 위해 무엇을 해야 할까? - 매일 규칙적으로 운동을 한다. - 스마트폰을 사용할 때 시간을 정해놓고 한다. 등 		자) 학습지
	놀이 활동 하기	<ul style="list-style-type: none"> 놀이 활동하기 - 놀이 : 제기차기, 사방치기, 수건 돌리기, 우리 집에 왜 왔니? 등 	20'	자) 제기, 비석, 수건 등 놀이 활동 도구
정리	적용	<ul style="list-style-type: none"> 나의 건강을 지키기 위해 할 일 한 가지 정하고 꾸준히 실천하기 	5'	
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 건강을 위해 규칙적으로 생활하고, 컴퓨터 게임 등을 시간을 정해놓고 해야 함. 다음 시간에는 '올바른 식습관'에 대해서 공부함. 		

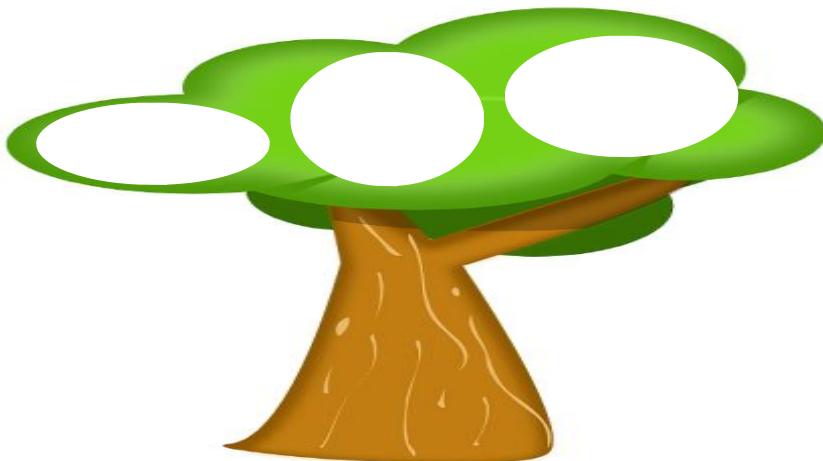
나. 교수·학습자료

※ 나의 하루 일과를 살펴보고 평가해 보세요.

번호	문항	예 (3점)	아니오 (1점)
1	하루에 TV를 1시간보다 적게 보나요?		
2	하루에 컴퓨터 게임을 1시간보다 적게 하나요?		
3	하루에 30분 이상 규칙적으로 운동을 하나요?		
4	하루에 8시간 이상 잠을 자나요?		
5	일주일에 3번 이상 바깥 활동(산책, 운동)을 하나요?		

*매우 잘함 (12~15점) *잘함 (8~11점) *보통 (5~7점)

※ 건강한 생활 습관을 기르기 위한 방법 3가지를 써 보세요.



자기 평가	<ul style="list-style-type: none"> 스마트폰이나 컴퓨터로 게임 등을 너무 많이 할 때의 문제점을 말할 수 있나요? 	  
	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 생활 습관을 기르기 위해 해야 할 일을 제시할 수 있나요? 	  
	<ul style="list-style-type: none"> 놀이 활동에 즐겁게 참여하였나요? 	  

😊 매우 잘함 😐 잘함 😕 보통

**동영상
자료 내용**

통통이의 지나친 취미 생활

①	②
그림 : 교실에서 친구들이 모여 이야기하는 장면, '내일 뭐하고 지낼 거야?', '나는 가족과 산책할 거야.'	그림 : 나는 가족과 캠핑을 가./ 나는 책을 읽으며 보낼 거야.
내일은 즐거운 토요일입니다. 친구들은 주말을 맞아 어떻게 시간을 보낼지 이야기 나누고 있어요.	학교 공부, 학원 공부로 힘든 우리 친구들은 다양한 취미 활동을 통해 몸과 마음을 건강하게 하지요.
③	④
그림 : 통통이가 자고 있는 모습	그림 : 시계는 7시, 통통이가 일어난 모습
그렇다면 우리 친구 통통이는 주말에 어떤 취미 생활을 하는지 살펴볼까요?	지금은 토요일 아침 7시, 우리 친구 통통이가 벌써 일어났네요. 뭔가 즐거운 활동을 하려나 봅니다.
⑤	⑥
그림 : 시계는 오후 1시, 통통이가 컴퓨터 게임하는 모습	그림 : 게임하면서 과자를 먹고 탄산음료를 마시는 모습
앗, 그런데 통통이는 아침부터 지금까지 컴퓨터 게임을 하고 있어요. 지금이 오후 1시니까 벌써 6시간 동안 게임을 하고 있네요.	엄마가 점심을 먹으라고 말씀하십니다. 하지만 통통이는 탄산음료만 마시고 계속해서 게임을 합니다.
⑦	⑧
그림 : 시계는 오후 5시, 눈이 훈하게 게임하는 통통이	그림 : 시계는 밤 11시, 야식 먹는 통통이
벌써 오후 5시가 되었어요. 그런데 우리 친구 통통이는 아직도 게임을 하고 있습니다. 식사도 제대로 안 하고, 하루 종일 게임을 하였네요.	저녁 늦게서야 게임을 마친 통통이는 배가 고프다며 기름진 음식으로 야식을 먹습니다. 통통이의 취미 생활, 바람직한가요?

자료 1

비만과 생활 습관

※ 다음 그래프를 살펴보고 이야기해 보세요.

초중고교생 스마트폰 이용 시간

하루평균 기준 ■ 2015년 ■ 2018년



자료/ 정보통신정책연구원

연합뉴스

김지영 인턴 / 20191013

트위터 @yonhap_graphics 페이스북 tuney.kr/LeYN1

※ 출처: <https://www.yna.co.kr/view/AKR20191011023600017>

- 초등학교 저학년 학생들은 2018년 기준, 하루에 45분 정도 스마트폰을 사용한다.
- 중학생과 고등학생은 하루에 2시간 이상 스마트폰을 사용한다.
- 초중고교생의 스마트폰 사용 시간은 2015년에 비해 2018년에 큰 폭으로 증가하였다.

연도별·대상별 스마트폰 과의존 위험군 현황(%)

※ 출처: https://mobile.newsis.com/view.html?ar_id=NISX20220324_0001805674

- 스마트폰 과의존 위험군은 2019년부터 매년 증가하고 있다.
- 청소년의 경우 2021년 기준, 잠재적 위험군은 31.3%이고, 고위험군은 5.7%이다.

다. 가정통신문

○○초등학교

제2000-○호

가정통신문

스마트폰과 비만

학부모님, 안녕하세요?

오늘은 비만과 생활 습관에 대해 안내드립니다.

일반적으로 비만은 과식이나 폭식 등 식습관과 관련이 많은 것으로 알려져 있지만 일상의 여러 잘못된 생활 습관도 비만을 야기하는 것으로 연구되고 있습니다. 대표적인 것이 스마트폰의 사용입니다.

최근 우리 학생들 대부분이 사용하는 스마트폰은 상호작용 서비스를 제공하고, 이동성과 간편성까지 갖추고 있어서 인터넷 중독의 영향보다 그 폐해가 심각한 상황입니다. 2021년도 과학기술정보통신부가 스마트폰 과의존 실태조사를 한 결과를 보면 유아동과 청소년에서 스마트폰 과의존 위험군이 많은 것을 확인할 수 있습니다.



※ 출처: https://mobile.news.com/view.html?ar_id=NISX20220324_0001805674

또, 박민희, 송혜영(2019)의 '청소년의 건강행태 및 스마트폰 사용 특성과 비만과의 관련성 연구' 결과에 따르면 스마트폰 사용 시간과 사용 서비스 모두 비만의 위험성과 관련이 있었습니다. 실제 하루 기준 2시간 이내 스마트폰을 사용한 그룹에 비해 4~6시간, 6~8시간, 8시간 이상 사용한 그룹에서 비만의 위험성이 증가하였습니다.

이제는 우리 생활에서 꼭 필요한 스마트폰이지만 우리 학생들이 이를 잘 사용할 수 있도록 지도하여 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.

2000년 ○월 ○일

○○초등학교장

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

비만과 생활 습관

비만과 생활 습관

건강한 생활 습관의 함양

초중고교생의 스마트폰 사용

초중고교생의 스마트폰 이용 시간이 증가하고 있음

Category	2017	2018
초등생	20분	45분
중등학생	1시간 10분	1시간 45분
고등학생	1시간 40분	2시간 24분
전체 학생	1시간 41분	2시간 15분
전체 학생	1시간 29분	1시간 53분

자료: 정보통신정책연구원

청소년의 스마트폰 과의존 위험군 현황

2021년 기준, 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 37%임 (잠재적 위험군 31.3%, 고위험군 5.7%)

Year	Percentage
2019	30.2
2020	35.8
2021	37.0

청소년

과도한 스마트폰 사용의 문제점

건강이 나빠지고, 몸이 비만해짐

비만을 예방하는 건강한 생활 습관

매일 규칙적으로 운동을 함

4/5

5/5

4 4차시 : 몸에 좋은 음식

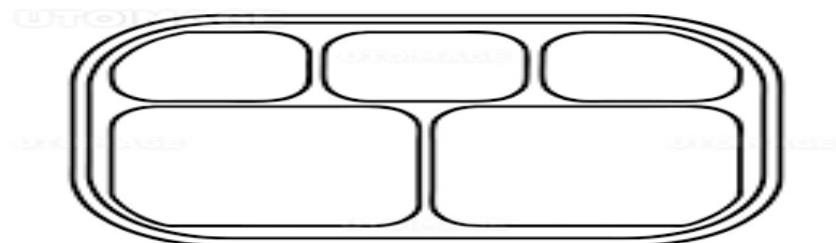
가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 내가 좋아하는 음식, 싫어하는 음식 - 내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식 이야기하기 	5'	
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 올바른 식습관에 대해 알고 실천하기 - 내가 먹은 음식 살펴보기 - 몸에 좋은 식품 알아보기(식품 구성 자전거) - 건강한 음식 알아보기 		
전개	내가 먹은 음식 살펴보기	<ul style="list-style-type: none"> 오늘 아침에 먹은 음식 이야기하기 - 아침에 먹은 음식을 식판에 그리거나 써 보기 - 아침을 안 먹은 경우 어제 저녁에 먹은 음식 이야기하기 <p>* 아침 식사는 밤새 쉬고 있던 두뇌활동에 필요한 영양소를 공급하고, 정서적 안정감을 느끼게 함.</p>	10'	<p>자 학습지 유 아침 식사의 중요성을 강조 한다.</p>
	몸에 좋은 식품 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> 건강하게 자라기 위해 어떤 음식을 먹어야 하는지 이야기해보기 - 곡류, 고기, 과일, 채소 등을 고루 먹는다 - 인스턴트 식품, 탄산음료 등은 피한다. - 너무 달거나 짠 음식도 몸에 좋지 않다. 등 • ‘식품 구성 자전거’ 살펴보기 • 우리 몸에 좋은 식품 알아보기 	15'	<p>자 자료 1 유 동영상</p>
Teaching Tip		<p>식품의약품안전처에 들어가면 어린이 영양지수 ‘균형편’, ‘실천편’, ‘절제편’이 있으므로 수업에서 적절히 활용한다.</p>		
정리	건강한 음식 찾기	<ul style="list-style-type: none"> 우리 몸을 건강하게 하는 음식 찾기 - 학습지에 있는 여러 음식 중 우리의 건강에 도움이 되는 음식을 찾아 ○표 하기 	5'	자 학습지
	적용	<ul style="list-style-type: none"> 우리 몸에 좋은 음식 이야기하기 - ‘올바른 식단’에 대한 포스터를 보고 이야기 나누기 	5'	자 자료 2
	요약	<ul style="list-style-type: none"> 건강하게 잘 자라기 위해서는 우리 몸에 좋은 음식을 잘 선택하여 먹어야 함. 	5'	

나. 교수·학습자료

학습지	몸에 좋은 음식	()초등학교
		()학년 ()반
		이름 ()

※ 오늘 아침에 먹은 음식을 써 보세요.



※ 다음에서 우리 몸을 건강하게 하는 음식을 찾아 ○표 하세요.



자기 평가	• 여러 가지 음식 중 건강에 좋은 것을 찾을 수 있나요?	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	• 우리 몸에 좋은 음식에 대해 이해하게 되었나요?	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	• 내가 오늘 아침에 먹은 음식은 몸에 좋은 음식인가요?	예, 아니오

😊 매우 잘함 😐 잘함 😕 보통

학습지

몸에 좋은 음식 : 정답

()초등학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 다음에서 우리 몸을 건강하게 하는 음식을 찾아 ○표 하세요.



자료 1

식품 구성 자전거

식품구성자전거

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·닭갈·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼, 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강체중을 유지할 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



식품구성자전거/자료출처: 보건복지부·한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021

동영상
자료 내용

우리 몸에 좋은 식품

①	②
그림 : 쇠고기, 두부, 배추, 사과에는 동그라미/ 피자, 탄산음료, 햄버거에는 엑스표	그림 : 밥, 감자, 국수/ 매일 2-4회 먹기
세상에는 다양한 식품이 있어요. 그 중에 어떤 것은 우리 몸에 좋고, 어떤 것은 몸에 좋지 않아요.	우리가 꼭 먹어야 할 식품에는 첫째, 밥, 빵, 국수, 감자와 같은 곡류가 있어요. 이런 곡류는 매일 2-4회 먹어야 해요.
③	④
그림 : 쇠고기, 닭고기, 생선, 달걀, 두부/ 매일 3-4회 먹기	그림 : 배추, 무, 당근, 오이, 버섯, 브로콜리/ 식사 때마다 2가지 이상
둘째, 쇠고기, 닭고기, 생선, 달걀, 두부와 같은 제품은 매일 3-4회를 먹어야 하지요.	셋째, 배추, 무, 당근, 오이, 버섯, 브로콜리 등의 채소류는 매 식사 때마다 2가지 이상 먹고요,
⑤	⑥
그림 : 사과, 배, 바나나, 수박, 딸기, 포도/ 매일 1-2개씩 먹기	그림 : 우유, 요거트, 치즈 / 매일 1-2잔 먹기
넷째, 사과, 배, 바나나, 수박, 딸기, 포도 등의 과일은 매일 1-2개씩 먹어요.	다섯째, 우유, 요거트 등은 매일 1-2잔을 마시고요, 물도 충분히 먹어야 한답니다.
⑦	⑧
그림 : 삼겹살, 아이스크림, 초콜릿/ 가능한 조금만 먹기	그림 : 건강한 어린이가 달리기하는 장면. 몸에 두부, 쇠고기, 사과, 우유 등을 표현
그러나, 기름지거나 단 음식은 가능한 한 적게 먹어야 해요.	우리 몸은 우리가 먹는 것으로 이루어져요. 건강하고 좋은 음식으로 우리 몸을 튼튼하게 만들어요.

자료 2

‘올바른 식단’ 포스터

※ 이 포스터를 보고 ‘올바른 식단’에 대해 이야기 나누어 보세요.



※ 출처: <https://url.kr/c3vgwo>

다. 가정통신문

○○초등학교	가정통신
제2000-○호	식품 구성 자전거

학부모님, 안녕하세요?

어린이들이 바르게 성장하기 위해서는 올바른 식습관을 통해 제대로 된 영양소를 잘 섭취해야 합니다. 이에 한국영양학회에서는 '식품구성자전거'라는 한국인 영양소 섭취 기준을 개발하였습니다. 식품구성자전거는 우리 몸에 꼭 필요한 6가지 식품군 중 과잉 섭취를 주의해야 하는 유지·당류를 제외한 5가지 식품군을 매일 골고루 필요한 만큼 먹어 균형 잡힌 식사를 해야 한다는 의미를 전달하고 있습니다.



앞바퀴는 매일 충분한 양의 물을 섭취해야 하는 것을 표현하고 있으며 자전거에 앉은 사람의 모습은 매일 충분한 양의 신체활동을 해서 적절한 영양소 섭취 기준과 함께 건강을 유지하고 비만을 예방할 수 있음을 의미합니다.

뒷바퀴를 보면 곡류는 매일 2~4회, 고기·생선·달걀·콩류는 매일 3~4회, 채소류는 매 식사 때마다 2가지 이상, 과일류는 매일 1~2개, 우유·유제품은 매일 1~2잔을 섭취하는 것을 표현하고 있습니다.

물론 각 개인의 하루 필요량에 따라 식품의 양과 종류는 조절할 수 있습니다. 하지만 필요한 영양소를 고루 섭취할 수 있도록 6가지 식품군별로 고루 먹을 것을 권장합니다.

가정에서도 이러한 내용을 참고하여 어린이들이 건강하고 좋은 음식을 먹고 튼튼하게 자랄 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.

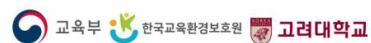
2000년 ○월 ○일

○○초등학교장

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

우리 몸에 좋은 음식



우리 몸에 좋은 음식

올바른 식습관

건강하지 못한 식습관

'즉석 식품'을

많이 먹을

너무 달거나 짠

'자극적인 음식'을 먹을



2/5

식품 구성 자전거

우리 몸에

꼭 필요한 영양소



3/5

우리 몸에 꼭 필요한 식품군

곡류



고기, 생선, 달걀, 콩류



채소류



과일류



우유, 유제품



4/5

올바른 식습관

매끼니마다

모든 영양소를 골고루 먹기



과식, 폭식, 야식

하지 않기



5/5

IV. 초등학교 중학년 단원 개관 활동

1 단원명 : 잘 자라는 나!

2 단원의 개요

초등학교 중학년 시기는 자신에 대한 신체상이 형성되는 때이다. 키가 너무 작거나 체중이 많이 나가는 경우 왜곡된 신체상을 가질 수도 있다. 지나친 저체중도 문제지만 과체중이나 비만은 더 심각한 문제를 유발하므로 체계적인 비만 예방 교육이 이루어져야 한다. 이에 이 단원에서는 비만의 원인을 알고, 비만과 질병의 관계를 파악하며, 비만을 예방하기 위한 운동 계획을 세우고 올바른 간식 섭취 방법을 알아보는 교육 활동을 전개한다.

3 교과 및 관련 성취기준

교과	관련 성취기준
	[4체01-01] 건강한 생활 습관(몸의 바른 자세, 개인 위생, 비만 예방)을 알고 생활 속에서 규칙적으로 실천한다.
체육	[4체01-02] 다양한 운동 수행을 통해 체력의 향상과 건강한 생활을 경험한다.
	[4체01-05] 체격 및 체력의 특성을 이해하고 자신에게 맞는 체력 운동 계획을 세워 올바른 방법으로 수행한다.
	[4체01-06] 건강을 유지·증진하기 위한 체력 운동 및 여가 생활을 실천한다.

4 차시 학습 목표와 주요 학습 활동

차시	주제	학습 목표	주요 학습 활동
1	비만의 원인	비만의 원인과 예방법을 알 수 있다.	<ul style="list-style-type: none">• 비만의 원인 알아보기• 비만을 예방할 수 있는 방법 살펴보기
2	비만과 질병	비만과 질병의 관계를 알 수 있다.	<ul style="list-style-type: none">• 비만과 질병의 관계 알기• 비만을 예방할 수 있는 방법 알아보기• 비만 예방과 관련된 표어 만들기
3	운동 계획 세우기	나에게 맞는 운동계획을 세울 수 있다.	<ul style="list-style-type: none">• 비만통계 자료 살펴보기• 비만을 예방할 수 있는 다양한 방법 알아보기• 나에게 맞는 운동계획 세우기
4	올바른 간식 섭취	간식을 선택할 때 당을 적게 먹는 방법을 설명할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none">• 당에 대해 알아보기• 천연당과 첨가당• 건강한 간식 선택하기

5 오개념 관련 질문

■ 운동을 열심히 하면 비만을 예방하고 비만 문제를 해결할 수 있을까요?

☞ **아닙니다.** 대부분의 사람들은 운동만으로는 비만에서 벗어날 수 없습니다. 하루에 필요한 열량 섭취를 제한하지 않고 기준 잘못된 식습관을 유지하면서 운동을 한다면 비만 문제를 해결하기 어렵습니다. 비만한 경우 운동을 잘 선택하여 꾸준히 하여야 합니다. 무조건 심하게 한다고 좋은 것이 아니며 얼마나 장기적으로 하는가가 중요합니다. 충격이 적고 체중 부하가 적은 운동으로 합니다. 절대로 심하게 하지 말고 약간 숨이 찰 정도로 합니다. 1회에 40분 내지 1시간 정도로 하며, 일주일에 5일 이상 거의 매일 하도록 합니다. 적절한 음식 섭취와 운동을 병행한다면 더욱 효율적으로 비만 문제를 해결할 수 있습니다.

■ 천연당도 많이 먹으면 살이 찌나요?

☞ **과일로 섭취하는 당은 청소년기 비만과 전혀 관련이 없습니다.** 당류는 그 총량도 중요하지만 어떤 음식을 통해 섭취하는지가 매우 중요합니다. 많은 사람이 단 과일을 먹으면 비만해진다고 생각하지만, 음료수나 과자, 아이스크림 등의 가공식품에 들어가는 첨가당만 비만과 관련이 있습니다.

■ 첨가당은 전부 몸에 나쁜가요?

☞ **그렇습니다.** 첨가당을 주의해야 하는 이유는 열량은 높은데 영양가는 없는 식품이기 때문입니다. 첨가당이 많은 식품을 즐겨 먹으면 다음과 같은 문제점이 발생합니다. 첫째, 자극적인 맛에 길들여지면 건강한 식품을 섭취하는데 소홀해지기 쉽습니다. 둘째, 첨가당은 체내에서 소화와 흡수가 빨라 혈당이 빠르게 상승합니다. 셋째, 체장에 부담을 주어 당뇨병 등 대사질환의 위험이 증가합니다. 넷째, 맛이 달아 많이 먹게 되어 비만 위험이 증가합니다. 따라서 건강을 챙길 수 있는 천연당으로 우유에 들어 있는 유당, 과일 속에 있는 과당을 섭취하는 것이 좋습니다.

■ 시원한 물보다 아이스크림이나 탄산음료를 마시면 갈증이 사라지지 않나요?

☞ **아닙니다.** 아이스크림과 탄산음료는 당이 과도하게 많은 식품으로써, 일시적으로 당이 체내에 많이 들어올 경우 삼투압 증가로 인해 오히려 갈증을 더 유발시킨다고 합니다. 칼로리나 당분도 높아 과도한 섭취는 피해야 하며, 갈증을 해소하기 위한 목적으로 물을 마시는 것이 좋겠습니다. 갈증 해소엔 보리차, 생수 등 당류가 포함되지 않은 것들이나 전해질이 풍부한 이온 음료 섭취가 좋겠습니다.

V. 차시별 교육 활동

1 1차시 : 비만의 원인과 예방

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 식습관, 생활 습관 확인하기 ‘손가락 접기’ 놀이를 하며 자신의 평소 식습관과 생활 습관에 대해 생각해본다. 	5'	자) 학습지
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 비만의 원인에 대해 알아보기 원인 1: 건강하지 못한 식습관 원인 2: 잘 움직이지 않는 생활 습관 원인 3: 가족력(유전) 		
전개	비만 원인1: 식습관	<ul style="list-style-type: none"> 비만의 원인 1 : 식습관 기름기가 많은 음식, 과식 등 건강한 식습관에 대해 알아보기 음료수보다는 물 마시기 식사는 천천히 하기, 아침밥은 꼭 먹기 등 	10'	자) 동영상
	비만 원인2: 생활 습관	<ul style="list-style-type: none"> 비만의 원인 2 : 생활 습관 잘 움직이지 않거나 컴퓨터 게임 등을 많이 하는 것도 비만의 원인이 됨. 건강한 생활 습관에 대해 알아보기 규칙적으로 생활하기 친구들과 야외에서 활동하기 저녁에 10시 이전에는 잠들기 등 	10'	
	비만 원인3: 가족력	<ul style="list-style-type: none"> 비만의 원인 3 : 가족력(유전) 그래프를 보고 이야기 나누기 엄마와 아빠가 두 분 다 비만일 경우 자녀도 비만이 될 확률이 매우 높음. 	5'	자) 자료 1 유) 비만인 아동이 자신의 부모를 탓하는 언행을 하지 않도록 유의함.
정리	적용	<ul style="list-style-type: none"> 내가 실천 가능한 비만을 예방하는 식습관과 생활 습관을 두 가지씩 쓰기 	10'	자) 학습지
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 비만은 대부분의 경우 식습관, 생활 습관, 가족력(유전)에서 유래함. 다음 시간에는 ‘비만과 질병’에 대해 공부함. 		

나. 교수·학습자료

학습지	올바른 식습관과 생활 습관	()초등학교 ()학년 ()반 이름 ()
-----	----------------	---------------------------------

※ 손가락 접기 놀이를 해 봅시다.

〈놀이 방법〉

1. 먼저 원손을 올리고 손가락을 펩니다.
2. 다음의 습관을 가진 친구는 손가락을 하나씩 접습니다.
3. 제일 먼저 손가락을 다 접으면 우승입니다.

1. 올바른 식습관

번호	질문
1	아침밥을 꼭 먹나요?
2	탄산음료보다는 물을 자주 마시나요?
3	식사는 20분 이상 천천히 하나요?
4	하루에 채소 3가지, 과일 2가지 이상을 꼭 먹나요?
5	저녁 8시 이후에는 야식을 안 먹나요?

2. 올바른 생활 습관

번호	질문
1	하루 30분 이상 규칙적으로 운동을 하나요?
2	일주일에 2~3번은 친구와 만나 야외에서 놀이 활동을 하나요?
3	인터넷 게임(스마트폰 포함)은 하루에 1시간 이하로 하나요?
4	저녁에 10시 이전에는 잠자리에 드나요?
5	하루에 8시간 정도는 잠을 자나요?

※ 앞으로 내가 지킬 건강한 식습관과 생활 습관을 두 가지씩 쓰세요.

건강한 식습관	건강한 생활 습관
①	①
②	②

자기 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 비만의 원인에 대해 설명할 수 있나요? 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 식습관을 두 가지 이상 말할 수 있나요? 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 생활 습관을 두 가지 이상 말할 수 있나요? 	

☺ 매우 잘함 ☻ 잘함 ☹ 보통

동영상
자료 내용

비만의 원인과 예방

①	②
그림 : 통통한 사람들 모습	그림 : 과식, 기름진 음식 먹는 모습/ 식사를 거부하는 모습
비만의 원인에는 여러 가지가 있습니다.	그중 첫 번째는 식습관입니다. 지나치게 많이 먹거나 기름진 음식을 먹으면 비만이 되기 쉽습니다. 반면, 식사를 거르는 것도 건강에 좋지 않습니다.
③	④
그림 : 스마트폰 게임을 하는 장면	그림 : 가족 모두가 통통한 장면
두 번째는 생활 습관입니다. 몸을 잘 움직이지 않거나 컴퓨터 게임 등을 많이 하는 것도 비만의 원인입니다.	세 번째는 가족력입니다. 부모님 중에 비만이 있을 경우 자녀도 비만이 되기 쉽습니다.
⑤	⑥
그림 : 건강한 식품을 적당히 먹는 장면	그림 : 운동하는 장면
그렇다면 어떻게 비만을 예방할까요? 먼저 식습관 관계에서는 과식하지 않기, 인스턴트 음식 줄이기 등을 실천합니다.	생활 습관에서는 규칙적으로 생활하고 꾸준히 운동을 해야 합니다.
⑦	⑧
그림 : 가족이 같이 운동하는 장면	그림 : 어린이가 태권도하면서 지방, 당뇨, 고혈압을 날려버리는 모습
만약 가족 중에 비만인 경우가 있다면 가족이 서로 노력하여 건강을 지킬 수 있도록 해야 합니다.	비만은 단순히 살이 찐 것이 아니라 몸에 필요 없는 지방이 많아 각종 문제를 유발하는 질병입니다. 질병에 걸리지 않도록 노력합시다.

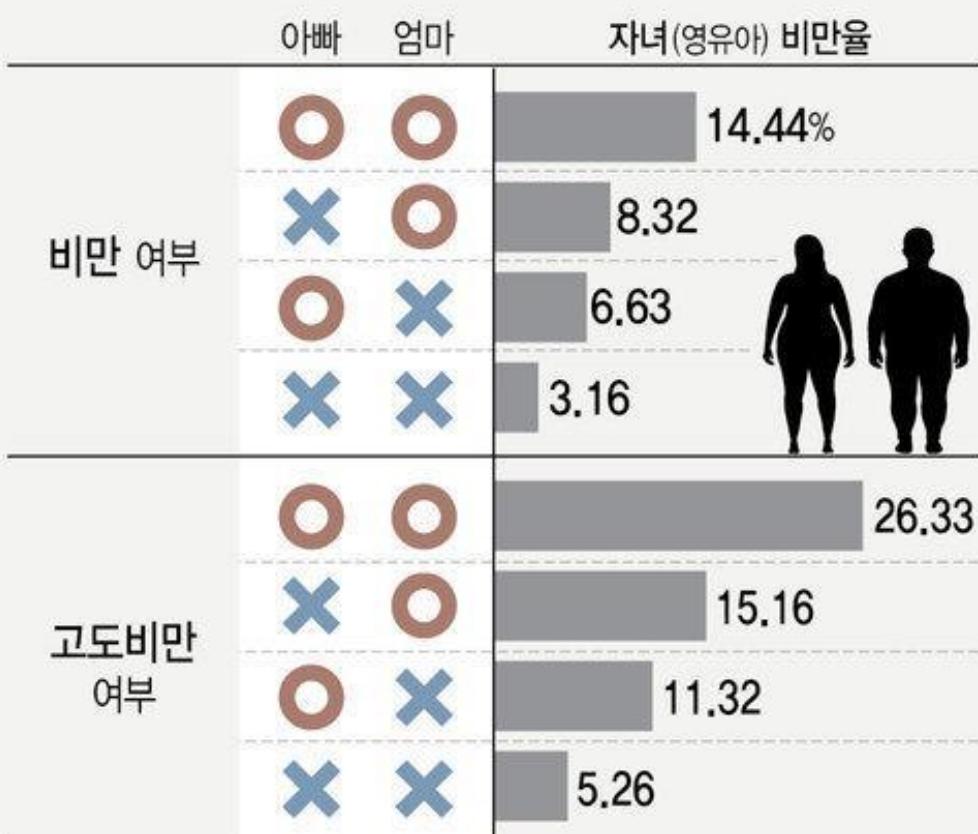
자료 1

비만의 원인과 예방

()초등학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 다음 자료를 보고 이야기 나누어 봅시다.

부모 비만에 따른 자녀 비만 분석

2015~2016년 기준 일반건강검진과 영유아 건강검진(6차) 자료를 바탕으로
영유아 11만2,879명과 부모의 비만 여부 분석

자료/ 국민건강보험공단


※ 출처 : <https://url.kr/pck5ew>

다. 가정통신문

○○초등학교 제2000-○호	가정통신 비만의 원인과 예방
--------------------	----------------------------------

학부모님, 안녕하세요?

오늘은 비만의 원인과 예방에 대해 안내드립니다.

비만은 단순히 살이 많이 찐 것이 아니라 체지방이 과잉 축적된 상태를 말합니다. 이러한 비만의 원인으로는 식이 및 식습관, 생활습관, 사회·경제적 요인, 스트레스, 유전(가족력) 등의 다양한 위험 요인이 복합적으로 관여한다고 알려져 있습니다. 그렇지만 가장 중요한 것으로는 과도한 식품 섭취와 상대적으로 낮은 신체 활동량의 불균형이 주요 원인으로 지적됩니다.

첫째, 건강하지 못한 식습관입니다. 자신의 필요량보다 많은 음식을 먹는 과식, 식사 사이에 지나치게 많이 먹는 간식, 늦은 밤에 먹는 야식, 한꺼번에 너무 많이 먹는 폭식, 급하게 식사를 하는 습관 등은 모두 비만을 일으키는 좋지 않은 식습관입니다.

둘째, 몸을 잘 움직이지 않는 생활 습관입니다. 요즘 학생들은 학업 부담으로 책상에 앉아 있는 시간이 많은데, 게다가 최근에는 학생들이 휴대전화를 많이 사용하면서 인터넷 게임이나 채팅 등을 하며 여가 활동을 보내는 경우가 많습니다. 상대적으로 친구들과 어울려 바깥 활동을 하거나 신체 활동을 하는 시간은 매우 적은 편입니다. 섭취한 음식량 대비 신체 활동이 부족하면 체내에 남은 열량이 지방으로 축적되어 비만을 유발하게 됩니다.

소아청소년의 경우 가족 환경이 다른 무엇보다 건강에 많은 영향을 줍니다. 부모님의 음식 선호도, 섭식 행동, 자녀와 보내는 여가 활동 방법 등이 자녀의 건강한 성장에 큰 영향을 끼칩니다. 따라서 가정에서부터 올바른 식습관, 바른 생활 습관을 익힐 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.

우리 학생들이 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 관심을 갖고 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.

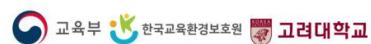
2000년 ○월 ○일

○○초등학교장

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

비만의 원인과 예방



비만의 원인과 예방

비만의 원인과 극복 방법



비만의 원인과 예방 : 식습관

나쁜 식습관

좋은 식습관

- 에너지 소비량 보다 많이 먹는다
- 기름기가 많은 음식을 먹는다
- 즉석 식품을 많이 먹는다
- 세끼 식사를 균형 있게 한다
- 식사는 20분 이상 천천히 한다
- 음료수보다는 물을 자주 마신다

2/5



비만의 원인과 예방 : 생활습관

나쁜 생활습관

좋은 생활습관

- 잘 움직이지 않는다
- 야외 활동을 거의 하지 않는다
- 컴퓨터, 스마트폰 게임을 많이 한다
- 규칙적으로 생활한다
- 친구들과 야외 활동을 많이 한다
- 저녁 10시 이전에 잠을 잔다

3/5



비만의 원인과 예방 : 가정 환경

가정 환경의 영향

- 가족력이나 가정 환경은 아동 비만에 큰 영향을 줍니다
- 가정에서부터 올바른 식습관, 생활 습관을 익히도록 지도해야 합니다



4/5



비만을 예방하는 습관

건강한 식습관

좋은 생활 습관

- 영양소 골고루!
- 20분 이상 식사!
- 바르게 앉아서!
- 적당한 양만 먹!
- 바깥 활동 자주!
- 개인은 적당히!
- 운동은 꾸준히!
- 8시간 이상 수면!

5/5

2 2차시 : 당뇨·고혈압과 비만

가. 교수-학습 과정안

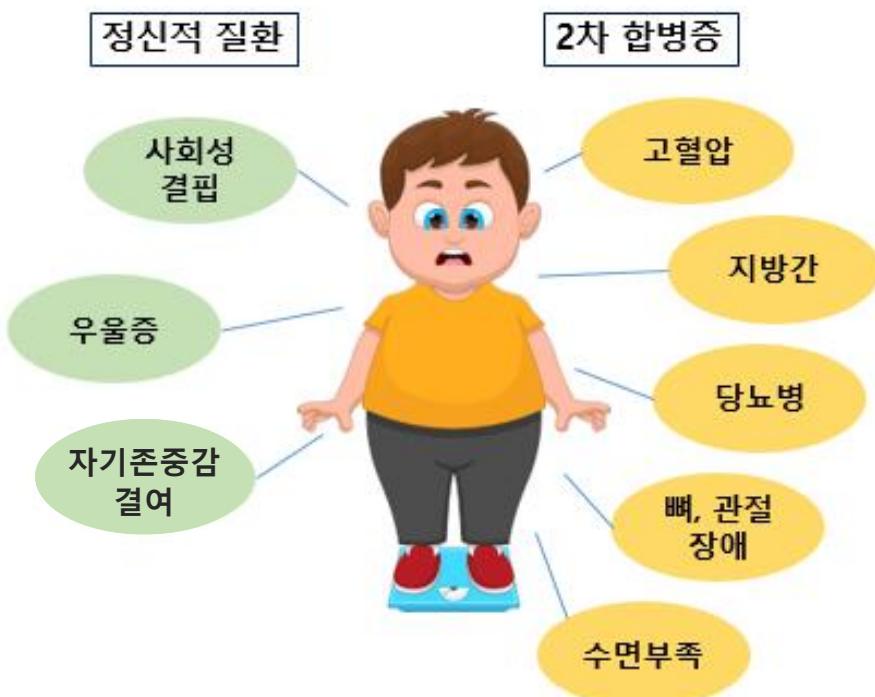
단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> ‘비만 토끼의 지방간’ 영상 보기 - 용궁으로 데려온 토끼 간을 약으로 쓸 수 없었던 이유는 무엇인가? 		자 동영상
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 비만은 각종 질병의 원인임을 파악함. - 비만과 관련된 질병 살펴보기 - 질병 발생을 줄일 수 있는 방법 알아보기 - 비만 예방과 관련된 표어 만들기 	5'	
	비만과 질병 관계 알기	<ul style="list-style-type: none"> 비만과 질병의 관계 알기 - 당뇨병과 고혈압의 뜻, 증상 알아보기 - 당뇨병 환자 중 비만 비율은 얼마나 되는가? - 고혈압 환자 중 비만 비율은 얼마나 되는가? 	10'	자 자료 1, 2, 3 유 비만은 이 외에도 다양한 성인병 유발 원인이 됨을 지도한다.
전개	질병 예방 법 알아 보기	<ul style="list-style-type: none"> 질병 발생을 줄일 수 있는 방법 이야기하기 - 음식을 먹을 때 좋은 음식을 알맞은 양만큼 먹는다. - 산책, 운동 등 다양한 신체 활동을 한다. - 비만이 되지 않도록 주의한다. 등 	10'	자 학습지
	비만 예방 표어 만들기	<ul style="list-style-type: none"> 비만 예방과 관련된 표어 만들기 - ‘표어’는 자신의 생각을 간결하게 나타낸 문장임. - ‘비만 예방’ 관련 다양한 생각을 정리하여 표어로 나타낸다. 	10'	자 학습지 유 앞의 질병 예방과 관련하여 문구를 생각한다.
정리	적용	<ul style="list-style-type: none"> 친구들의 ‘비만 예방’ 표어를 살펴보며 건강한 생활 습관을 기르려는 마음을 다진다. 		
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 비만은 고혈압, 당뇨, 심혈관 질환과 같은 다양한 성인병의 위험 요인이 됨. 다음 시간에는 ‘비만과 운동 계획 세우기’에 대해 공부함. 	5'	

나. 교수·학습자료

동영상 자료 내용	비만 토끼의 지방간		
①	②	③	④
그림 : 용궁 안, 용왕님이 아픈 모습	그림 : 문어 의원 '육지의 토끼 간을 드시면 나으실텐데..'	여기는 용궁. 그런데 용궁을 다스리는 용왕님이 많이 아프십니다.	의원인 문어는 용왕님이 육지의 토끼 간을 먹으면 낫는다고 하였습니다.
그림 : 자라 '그렇다면 육지와 바다를 오갈 수 있는 제가 토끼를 잡아오겠습니다.'	그림 : 비만 토끼를 발견한 자라	육지와 바다를 오가는 자라는 자기가 토끼 간을 가져오겠다며 길을 떠났습니다.	육지에서 토끼를 발견한 자라. 그런데 토끼는 비만 토끼였어요.
⑤	⑥	⑦	⑧
그림 : 자라 '토끼야, 내가 멋진 바닷속 용궁을 구경시켜줄게.'	그림 : 문어 의원 '이 토끼는 비만이고, 지방간이 심해 약으로 쓸 수 없고, 토끼도 건강이 나빠 오래 살 수 없습니다.'	자라는 토끼에게 용궁의 멋진 곳을 구경 시켜주겠다며 바닷속으로 데리고 왔지요.	하지만 문어 의원은 토기가 비만이고, 간도 지방간으로 건강하지 않아서 용왕님의 약으로 쓸 수 없다고 하였습니다. 또, 토끼도 건강이 좋지 않아 오래 살 수 없다고 하였답니다.
그림 : 토끼 '제발 살려주시오.' / 문어 '그럼 운동을 규칙적으로 하고 음식도 좋은 것을 알맞게 드셔야 하오.'	그림 : 운동으로 건강을 되찾은 용왕, 토끼	깜짝 놀란 토끼는 문어 의원의 처방을 받고 용왕님과 함께 운동도 하고 음식도 조절하였습니다.	열심히 노력한 결과, 용왕님도 토끼도 모두 건강을 되찾았어요. 이제 둘 다 행복할 일만 남았네요.

자료 1

소아비만으로 인한 질병



자료 2

당뇨·고혈압

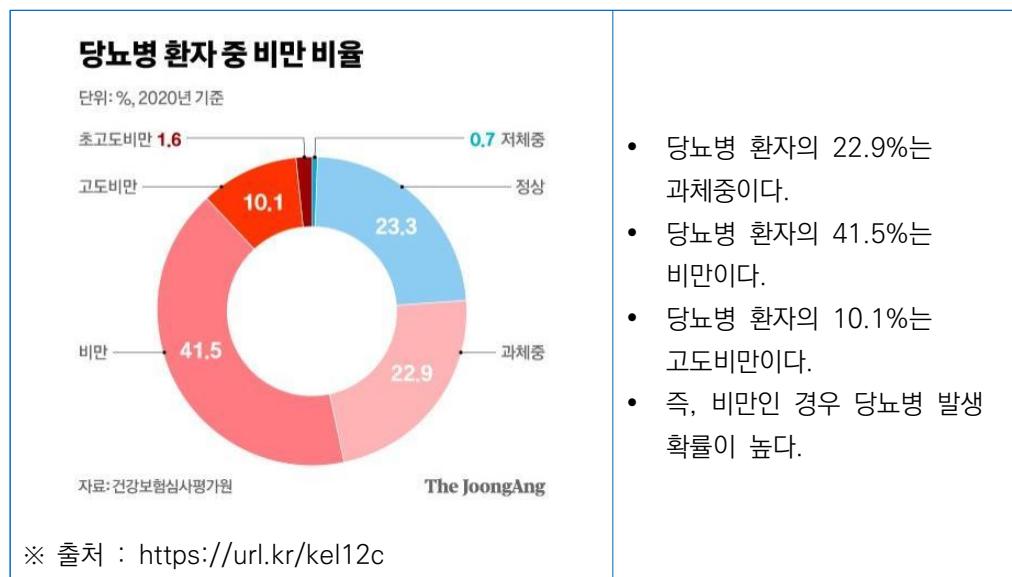
※ ‘당뇨’와 ‘고혈압’은 어떤 질병인가요?

구분	당뇨	고혈압
뜻	<ul style="list-style-type: none"> 우리 몸의 영양분인 포도당이 몸에서 에너지로 쓰이지 못하고 소변을 통해 빠져나가는 상태 	<ul style="list-style-type: none"> 혈관 벽에 노폐물이 쌓여 혈관을 지나는 혈액의 압력이 높아진 상태
원인	<ul style="list-style-type: none"> 유전, 비만, 스트레스 등 여러 요인으로 당뇨병이 발생한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 바르지 않은 식습관과 운동 부족 등으로 혈관 안에 노폐물이 쌓여 발생한다.
증상	<ul style="list-style-type: none"> 목이 자주 마르고 갈증이 난다. 갑자기 체중이 줄어든다. 음식을 많이 먹게 된다. 등 <p></p> <p>※ 출처: https://url.kr/l3ykcq</p>	<ul style="list-style-type: none"> 머리가 무겁고 아프다. 숨이 차고 두근거린다. 혈압이 높아진다. 등 <p>머리 어지럼증, 두통, 눈충혈, 시야흐림, 코피, 귀 울림</p> <p>몸 숨이 차고 두근거림, 가슴통증, 피로, 수면장애</p> <p>어깨 어깨결림</p> <p>※ 출처: https://url.kr/w6q7yn</p>

자료 3

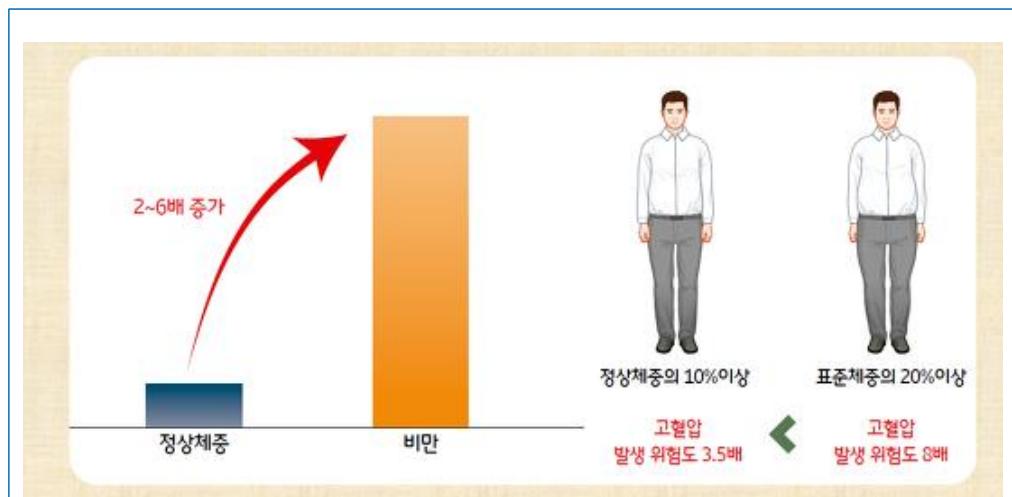
당뇨·고혈압과 비만

1. 당뇨와 비만



- 당뇨병 환자의 22.9%는 과체중이다.
- 당뇨병 환자의 41.5%는 비만이다.
- 당뇨병 환자의 10.1%는 고도비만이다.
- 즉, 비만인 경우 당뇨병 발생 확률이 높다.

2. 고혈압과 비만



- 정상 체중 보다 10% 이상 비만인의 고혈압 발생 위험도는 3.5배이다.
- 정상 체중의 20% 이상 비만인의 고혈압 발생 위험도는 8배이다.
- 즉, 비만인 경우 고혈압 발생 위험도가 급격히 증가한다.

※ 당뇨, 고혈압과 같은 질병을 예방할 수 있는 방법을 세 가지 쓰세요.

- ①

※ ‘비만 예방 표어’를 만들어 보세요.

1. 표어의 뜻

표어의 뜻	자신의 생각이나 주장을 간결하게 나타낸 문장
예시	<ul style="list-style-type: none">– 사회적 거리는 멀게 마음의 거리는 가깝게– 나갈 땐 마스크, 들어올 땐 손 씻기– 화재 예방 내가 먼저 화재 나면 대피 먼저

2. ‘비만 예방’에 대한 표어 만들기

자기 평가	• 비만으로 인해 발생하는 질병을 말할 수 있나요?	  
	• 당뇨, 고혈압과 같은 질병을 예방하는 방법을 제시할 수 있나요?	  
	• 비만 예방과 관련된 표어를 만들 수 있나요?	  

😊 매우 잘함 😐 잘함 😥 보통

다. 가정통신문

○○초등학교 제2000-○호	<h1>가정통신</h1> <h2>당뇨·고혈압과 비만</h2>
--------------------	-----------------------------------

학부모님, 안녕하세요?

비만은 심혈관질환과 당뇨병 등의 성인병 발생 및 사망률을 증가시키는 대표적인 건강 위험 요인입니다. 최근 연구를 보면 당뇨병 환자 중 비만 비율은 75%가 넘는 것을 확인할 수 있습니다. 고혈압 환자 역시 비만인 경우 발병율이 3배를 넘습니다.

당뇨병 환자 중 비만 비율

단위: %, 2020년 기준

Category	Percentage
Overweight	41.5
Normal weight	23.3
Underweight	22.9
Obese	10.1
Other	0.7

자료: 건강보험심사평가원
출처: <https://url.kr/kel12c>

고혈압과 비만의 관계

정상체중 비만 (BMI 27kg/m² 이상)
당뇨병 위험도 3배!

출처: <https://www.youtube.com/watch?v=Eglkgk83v54>

오늘날 이와 같은 **대표적인 성인병은 더 이상 성인에 국한된 것이 아닌 아동과 청소년에게도 해당된다는 다수의 연구 결과들이 발표**되고 있습니다. 따라서 이러한 비만, 대사증후군 등의 문제를 미연에 방지하도록 어린이들이 다양한 신체활동을 하고 올바른 식습관을 가질 수 있게 지도해야 하겠습니다.

우리 학생들이 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 관심을 갖고 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.

2000년 ○월 ○일
○○초등학교장

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

비만과 질병

비만과 질병

비만과 질병의 관계

비만으로 인한 질병 : 당뇨

당뇨병 환자 중 비만 비율
단위: %, 2020년 기준
최고도비만 1.6
고도비만 0.7 저체중
정상 23.3
비만 10.1
저체중 22.3
자료: 건강보험심사평가원
출처: 통계청

2/5

비만으로 인한 질병 : 고혈압

2~6배 증가
정상체중 비만
정상체중 10%이상
고혈압 발생 위험도 3.5배
고혈압 발생 위험도 4.6배
표준체중과 20%이상
비만인 경우 고혈압 발생 위험도는 3배 이상

3/5

당뇨와 고혈압의 증상

당뇨	고혈압
• 갈증이 남	• 머리가 아疼
• 물을 자주 마실	• 숨이 차고 두근거림
• 음식을 많이 먹음	• 혈압이 높아짐
• 갑자기 체중이 증	• 기습 통증이 있음

4/5

비만으로 인한 질병을 예방하는 방법

좋은 음식을 알맞은 양만!	산책, 운동 등 신체활동을 꾸준히!

5/5

51

3 3차시 : 나에게 맞는 운동계획 세우기

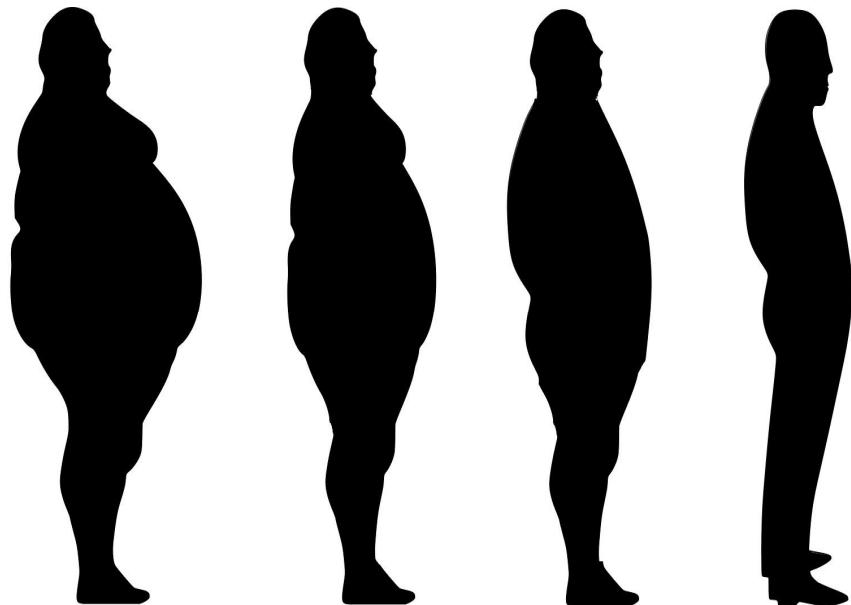
가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자료) 및 유의점(유의)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 외형의 변화 알아보기 - 옆모습을 보고 어떻게 변화되었는지 알아보기 	5'	자료1
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 나에게 맞는 운동계획 세우기 - 비만 통계자료 살펴보기 - 비만을 예방할 수 있는 다양한 방법 알아보기 - 나에게 맞는 운동계획 세우기 		
전개	‘비만 통계 자료 살펴 보기’	<ul style="list-style-type: none"> 비만 통계 자료 살펴보기 - 우리나라 비만율에 대한 통계 자료 살펴보기 - 전세계 비만율에 대한 통계 자료 살펴보기 - 통계 자료를 보고 알게 된 점 발표하기 * 비만율이 높아지고 있음을 알 수 있다. 	10'	자료2 유 비만율이 높아지는 것에 대한 이유도 함께 생각해보도록 한다.
	비만 예방 방법	<ul style="list-style-type: none"> 비만을 예방할 수 있는 다양한 방법 알아보기 - 하루 세끼 균형잡힌 식사와 건강한 간식 - 인스턴트 음식 가급적 먹지 않기 - 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹기 - 일상생활에서 활동량 늘이기 - 나에게 맞는 적절한 운동하기 	5'	유 학생들이 알고 있는 내용을 자연스럽게 발표한다.
정리	운동 계획 세우기	<ul style="list-style-type: none"> ‘통통이의 운동’ 영상 보기 - 위 가족의 모습을 바꾸게 한 활동 알아보기 - 내가 할 수 있는 운동 생각해보기 * 혼자 할 수 있는 운동, 가족과 함께 할 수 있는 운동 등 - 운동계획 세우기 	15'	자 동영상, 학습지
	적용	<ul style="list-style-type: none"> 운동계획표 만들고 실천 다짐하기 	5'	유 한 달 후 운동계획 실천에 대한 내용을 확인한다.
	요약, 차시 예고	<p>Teaching Tip</p> <p>운동계획을 실천한 후 한 달 후 결과를 발표한다</p> <ul style="list-style-type: none"> 비만을 예방하기 위한 방법 중 운동 계획을 세우고 실천한다. 다음 시간에는 ‘올바른 간식 섭취’에 대해 공부함. 		

나. 교수·학습자료

자료 1

옆모습을 보고 변화된 점 찾기



위의 사진 속에서 달라진 모습은 무엇인지 써 보시오.

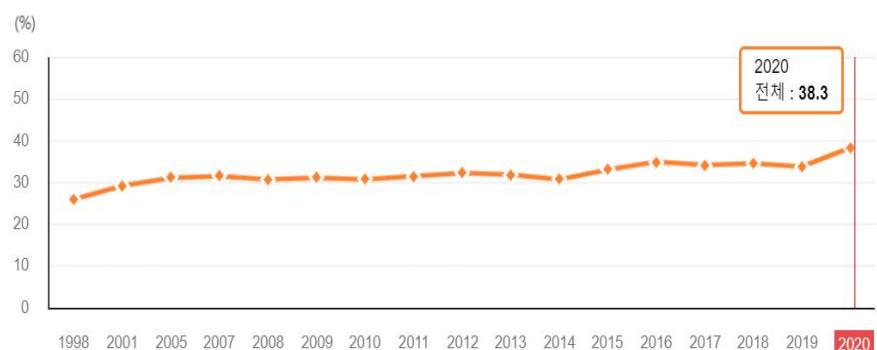
자료 2

비만율의 변화

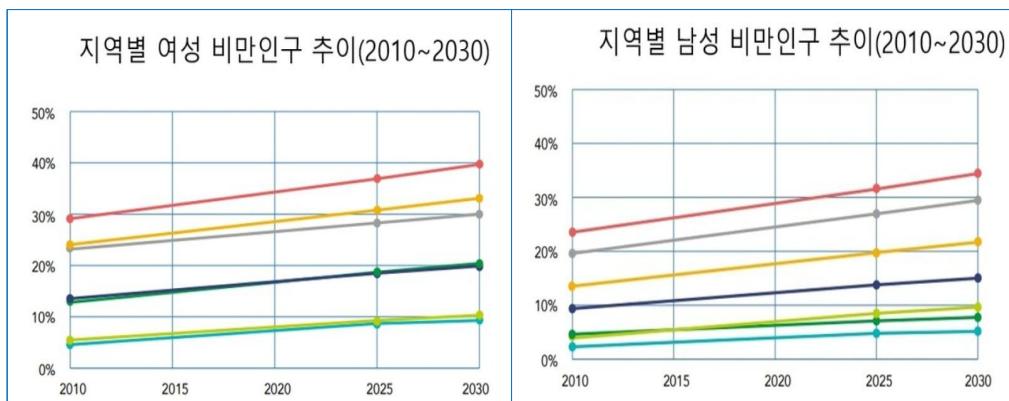
()학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 다음 그래프를 보고 알 수 있는 점을 쓰시오.

〈우리나라 비만율〉



〈세계 대륙별 비만인구의 변화 추이〉



〈세계 대륙별 비만 인구는 어떤 변화를 보이고 있나요?〉

〈그런 변화가 나타나는 이유는 무엇인가요?〉

자기 평가	• 비만을 예방할 수 있는 다양한 방법을 알고 있나요?	😊 😐 😞
	• 비만 예방을 위한 운동을 계획할 수 있나요?	😊 😐 😞
	• 비만 예방을 위한 운동을 꾸준히 실천할 수 있나요?	😊 😐 😞

😊 매우 잘함 😐 잘함 😞 보통

학습지	운동계획 세우기	()학교 ()학년 ()반 이름 ()				
※ 내가 할 수 있는 운동의 종류를 써 보시오.						
※ 위의 운동 중 혼자 할 수 있는 운동과 가족이 함께 할 수 있는 운동을 써 보시오.						
〈혼자 할 수 있는 운동〉		〈가족이 함께 할 수 있는 운동〉				
※ 비만을 예방할 수 있도록 나에게 맞는 운동계획을 세워 보시오.						
내가 선택한 운동						
주당 운동 횟수		운동 시간				
운동 장소		준비물				
운동 시 주의점						
운동 실천 후 평가(잘함 ○ 보통 △ 못함 ×)						
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
운동 실천 후 느낀 점						

동영상 자료 내용	통통이의 운동
①	②
그림 : 통통이가 건강검진 결과지를 받고 떨리는 마음으로 봉투를 여는 장면	그림 : 건강검진 결과를 보고 깜짝 놀라는 장면 (키:140cm, 55kg)
통통이는 일주일 전에 한 건강검진 결과지를 받았습니다. 키는 얼마나 자랐을까, 몸무게도 늘었겠지? 결과지가 나오기까지 정말 궁금했습니다.	(통통이): 키는 140cm이고 몸무게는 55kg, 키가 작년보다 5cm 자랐으니 몸무게도 늘었구나. 그런데 내가 경도 비만 이라고?
③	④
그림 : 과체중을 보고 거울을 보며 울상인 모습	그림 : 과체중을 해결하기 위한 방법을 생각하고 있는 장면(아하!)
(통통이): 거울속의 나를 보니 정말 살이 많이 찼구나. 키가 커진 것에 비해서 몸무게가 많이 늘어서 그렇구나. 코로나로 밖에 나가지 않아서 그런 것일까?	(통통이): 정상 체중으로 돌아가려면 어떻게 해야 할까? 아, 맞다. 학교에서 비만예방을 위해 다양한 방법을 배웠는데 그 중에 운동을 하는 방법이 있었지
⑤	⑥
그림 : 줄넘기 하는 모습을 상상하는 장면	그림 : 누나가 등장해서 같이 줄넘기를 하겠다는 장면
(통통이): 우리 반에서 내 별명이 '줄넘기왕' 이었으니 줄넘기를 하면 체중이 줄어들 것 같아	(통통이 누나): 통통아, 무슨 심각한 생각을 하고 있어? (건강검진 결과지를 보고) 아, 과체중이라서 고민중이구나. 어떻게 체중을 줄일건지 말해봐 (통통이): 내가 우리반 줄넘기 왕이거든. 그래서 줄넘기를 하려고 해. (통통이 누나): 그럼 누나도 같이 할게. (통통이): 그럼 하루에 15분씩 놀이터에서 하는 것은 어때? (통통이 누나): 좋아. 열심히 해보자
⑦	⑧
그림 : 줄넘기 운동계획서에 기록하는 장면	그림 : 가족이 모여있을 때 운동계획서를 보여드리는 장면
(통통이): 오늘도 열심히 운동을 했어.	(통통이): 누나하고 제가 한 달동안 줄넘기를 열심히 했어요. (통통이 누나): 통통이가 비오는 날 3일을 빼고는 빠짐없이 줄넘기를 했어요. (아빠): 스스로 운동 계획을 세우고 실천했구나, 정말 잘했다 (엄마): 한 달 동안 계획을 실천을 잘 한 것을 축하해.

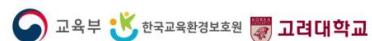
다. 가정통신문

서울○○학교 제2000-○호	<h2>가정통신</h2> <h3>비만과 운동 계획</h3>
<p>학부모님, 안녕하세요?</p> <p>오늘날 ‘비만은 질병’으로 인식되고 있습니다.</p> <p>비만 치료를 위해 무조건 적게 먹거나 굶는 방법은 식이장애(거식증, 폭식증), 골다공증, 월경 불순 등 건강상의 문제가 발생할 수 있습니다. 식습관 개선과 더불어 규칙적인 운동을 지속적으로 실천하는 것은 비만을 예방하기 위한 방법이 될 수 있습니다.</p> <p>소아, 청소년기에 발생할 수 있는 비만을 예방하기 위한 운동 계획 수립에 대해 안내 드립니다. 운동을 계획할 때는 자신의 건강 상태를 파악하고 아래와 같은 문제를 생각한 후 자신에게 알맞은 운동 계획을 세워 실천하는 것이 필요합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 내가 할 수 있는 운동인가 * 어디서 할 수 있는가 * 얼마동안 할 수 있는가 * 함께 하는 더 효과가 있는 운동인가 * 준비물은 무엇인가 * 지속적으로 실천할 수 있는가 * 운동 목표의 달성이 가능한 목표인가 <p>비만 예방을 위해서는 식습관 개선과 함께 자신의 능력에 맞는 신체 활동을 꾸준히 실천하고 생활 태도 전반을 개선하려는 노력이 요구됩니다. 무엇보다 부모님의 적절한 안내와 따뜻한 격려가 운동계획을 실천하는데 큰 힘을 줄 것입니다.</p> <p>우리 학생들이 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 관심을 갖고 학부모님도 함께 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.</p> <p style="text-align: right;">2000년 ○월 ○일 ○○초등학교장</p>	

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

나에게 맞는 운동 계획 세우기

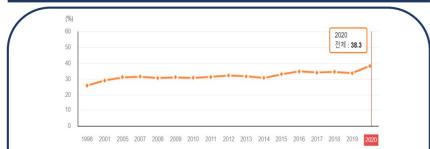


운동 계획 세우기

비만 예방과 운동 실천하기



비만율의 증가



식품 가공 기술의 발달, 여가 활동 모습의 변화, 개인의 성향 등으로 인해 비만 인구가 점점 늘어나고 있습니다. 소아 비만의 경우도 늘고 있어 각별한 주의와 관심이 필요합니다.

2/5

비만 예방 방법과 운동 계획

- 비만 예방을 위해 인스턴트 식품 섭취 줄이기, 음식을 천천히 씹어 먹기를 실천합니다.
- 비만 예방을 위해 활동량을 늘이고 나에게 맞는 적절한 운동을 할 수 있습니다.
- 초등학생은 위한 운동을 계획하기 위해 가족의 관심과 도움이 필요합니다.
- 초등학생이 혼자 또는 가족과 함께 실천 가능한 계획을 세우도록 합니다.

3/5



비만 예방 운동 계획 세우기



나에게 맞는 운동 계획을 세우기 위해서는 주당 운동 횟수, 운동 시간, 운동 장소, 준비물, 운동 시 주의할 점 등을 고려해야 합니다.

4/5



운동 계획의 실천과 점검하기

- 계획을 세운 후에는 운동 실천을 점검할 필요가 있습니다.
- 점검을 위해서는 편리한 양식으로 기록표를 만들어 잘 보이는 곳에 부착합니다.
- 혼자 또는 가족에게 부탁하여 점검을 지속하고 결과에 대한 스스로의 보상이나 가족의 격려로 운동을 지속하도록 합니다.

운동 실천 후 평가(질감) 보통 (웃감)							
/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()
/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()
운동 실천 후 느낀 점							

5/5

4 4차시 : 올바른 간식 섭취(덜 달게 먹어요!)

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 과자 봉지 영양성분표시 사진 살펴보기 - 노란색으로 가려진 성분은 무엇일까요? - 당이란 무엇일까요? 	5'	자 과자, 음료수사진, PPT
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 간식을 선택할 때 당을 적게 먹는 방법 알기 - 당에 대해 알아보기 - 천연당과 첨가당 - 건강한 간식 선택하기 		유 나의 평소 간식 습관과 연계하여 수업에 임하도록 한다.
전개	'당'에 대해 알기	<ul style="list-style-type: none"> 당에 대해 알아보기 - '건강마을'과 '설탕마을' - 당이 하는 일 이야기 나누기 - 당을 너무 많으면 나타나는 문제점 알기 • 당의 역할에 대해 학습지 완성하기 	10'	자 동영상, PPT, 학습지1
	천연당과 첨가당 알기	<ul style="list-style-type: none"> 천연당과 첨가당 알아보기 - 좋아하는 간식 말하기 - 천연당과 첨가당의 뜻 알아보기 - 천연당과 첨가당 식품 알아보기 • 식품 속에 첨가당의 양 알아보기 - 첨가당이 포함된 간식의 당량 알아보기 - 천연당과 첨가당을 표시하기 		자 PPT, 각설탕, 간식(음료, 과자 등), 학습지1 유 학생들에게 각설탕을 이용해서 간식에 포함된 당류를 알아보는 실습을 통해 첨가당의 과다 복용의 심각성을 깨닫게 한다.
정리	건강한 간식 선택하기	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 간식 선택하기 - 가공식품의 영양성분표시를 찾아보기 - 밸런스 게임으로 건강 간식 선택하기 - 이야기 뒷부분 완성하기 	5'	자 학습지2, PPT 유 건강 간식 선택을 하기 위한 다짐을 적는다.
	적용	<ul style="list-style-type: none"> 건강 간식 가방 만들기 - 현장체험학습 건강 간식 가방 만들기 		자 학습지3 도안, 가위, 풀, 채색도구
정리	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 간식을 먹기 위해 가공식품보다는 채소, 과일을 선택하고, 음료보다는 물을 마셔요. • 다음 시간에는 '비만과 키 성장'에 대해 공부해요. 	10'	자 PPT

나. 교수·학습자료

동영상 자료 내용	건강마을 달콩이의 꿈나라(1)				
①	②				
그림 : 운동을 하고, 건강한 식사, 신선한 과일과 채소를 먹는 장면/건강마을 글자도 실어주세요.	그림 : 비만인 달콩이가 채소를 뱉어 버리고, 쿠키와 탄산음료를 먹는 장면				
오늘도 평화로운 이 곳은 건강마을, 이 마을 사람들은 규칙적으로 매일 건강한 식사를 하고, 싱싱한 과일과 채소를 먹으며 생활해요.	그런데 우리의 주인공 달콩이는 조금 달라요. 우웩 채소 싫어. 달콩이가 제일 좋아하는 간식은 달콤한 쿠키와 탄산음료예요.				
③	④				
그림 : 엄마 몰래 달콤한 쿠키와 탄산음료를 먹다가 침대 위에서 잠드는 장면	그림 : 알람소리에 잠이 깨서 일어난 달콩이가 방에서 나와도 엄마, 아빠가 안 보이고, 집 밖에 나왔는데 사탕나무, 과자로 만들어진 집들이 많이 있는 모습에 어리둥절하며 길을 가는데 달콩이보다 더 비만인 ○○를 만나는 장면				
내일은 현장학습인데 무슨 간식을 먹을까?	여긴 어디지? 우리 마을이 아닌 것 같아. 내가 좋아하는 과자집도 있고 사탕나무도 있잖아. 너는 누구니? 나는 건강마을 옆에 사는 설탕마을에 사는○○야. 나는 건강마을에 사는 달콩이야. 난 집으로 가는 길을 잃어버렸는데 도와줄 수 있니? 그럼 우리 동네 할아버지한테 여쭈어보자.				
⑤	⑥				
그림 : 달콩이와 ○○가 책을 만들고 있는 할아버지를 만나는 장면	그림 : 당의 역할에 대한 이해를 도와주는 그림				
할아버지, 집으로 돌아가는 길을 도와주세요. 저런 안되었구나. 그런데 나는 지금 당에 관한 책을 만드느라 바쁘구나. 책을 도와줄 수 있니? 네, 도와드릴게요.	할아버지가 당의 역할과 당을 많이 먹었을 때 몸에 나타나는 증세에 대해 설명하는 대사 삽입				

동영상 자료 내용	건강마을 달콩이의 꿈나라(2)	
	⑦	⑧
그림 : 할아버지가 책을 두 어린이에게 건네 주며 빈칸을 채워보라고 하는 모습		그림 : 할아버지와 두 어린이가 대화나누는 장면
할아버지 적었어요. 우와 기특하구나. 잘 적었단다. 그럼 다음 장으로 넘어가볼까		너희는 어떤 간식을 좋아하니? 달콩이는 저는 과자와 탄산음료라고 답하고, ○○이는 시원한 아이스크림이라고 말한다. 할아버지는 너희는 첨가당을 좋아하는구 나라고 말한다. 첨가당이 무엇이냐고 두 어린이는 반문한다.
	⑨	⑩
그림 : 천연당과 첨가당의 예시 그림과 하루에 먹어야 하는 첨가당의 양을 나타낸 그림		그림 : 두 어린이가 책을 완성해서 할아버지한테 보여주는 장면
아하! 당을 많이 먹으면 건강에 안 좋군요. 특히 가공식품을 조심해야겠어요. 할아버지가 책 속의 그림을 천연당과 첨가당으로 구분해서 표시해 줄 수 있니? 라고 묻고 두 어린이는 그림을 구분한다./ 천연당과 첨가당의 뜻, 하루 먹어야 하는 양 글자 삽입		할아버지 다 했어요. 우와 참 잘했구나. 기특하구나. 엄마가 왜 자주 과자 대신 과일을 주셨는지 알 것 같아요. 할아버지 그럼 건강한 간식을 선택하기 위해서 어떻게 해야할까요?
	⑪	⑫
그림 : 건강한 간식을 선택하는 방법 그림 제시		그림 : 갑자기 할아버지가 사라지고, 엄마가 달콩이를 깨우는 장면과 달콩이 침대 머리맡에 꿈속에서 만난 할아버지가 만든 당에 관한 책이 놓여 있는 모습
건강한 간식 선택하는 방법 3가지 글자 삽입하기		할아버지 감사합니다~ 달콩아 학교 가야지 일어나~ 엄마, 아빠 어디 다녀오셨어요? 계속 집에 있었는데……. 하도 단것을 많이 먹어서 꿈을 꾸었나봐요. 달콩이는 침대 머리맡에 놓여 있는 당에 관한 책을 보며 앞으로 건강한 간식을 먹어야겠다고 다짐하며 빙그레 웃는다.

학습지1

당에 대해 알아보기

()학교
()학년 ()반
이름 ()

당은 어떤 역할을 할까요?



()에 음식에
()을 낸다.



()에 우리 몸의
()을 만든다



()에 에너지를
만든다

우리 몸에 꼭 필요한 당이지만 너무 많이 먹는다면?



()가 생긴다



계속 먹고 싶은
생각이 들고
단맛에
길들여진다



()의 원인이
되고 심장병, 당뇨
등
병에 걸릴 수 있다

천연당, 첨가당 분류하기



천연당

첨가당

학습지2

이야기 완성하기

()학교
()학년 ()반
이름 ()

이야기 완성하기

00아~ 일어나렴

"학교 가야지!"

"엄마, 아빠 어디 갔었어요"

"무슨 일 이니 엄마, 아빠는 계속 집에 있었지"

"후, 다행이다.

제가 자꾸 단 음식을 많이 먹어서 꿈을 꿨나 봐요."



침대에서 일어난 00이는 머리맡에 놓여진 책을 보고는 깜짝 놀랐어요.

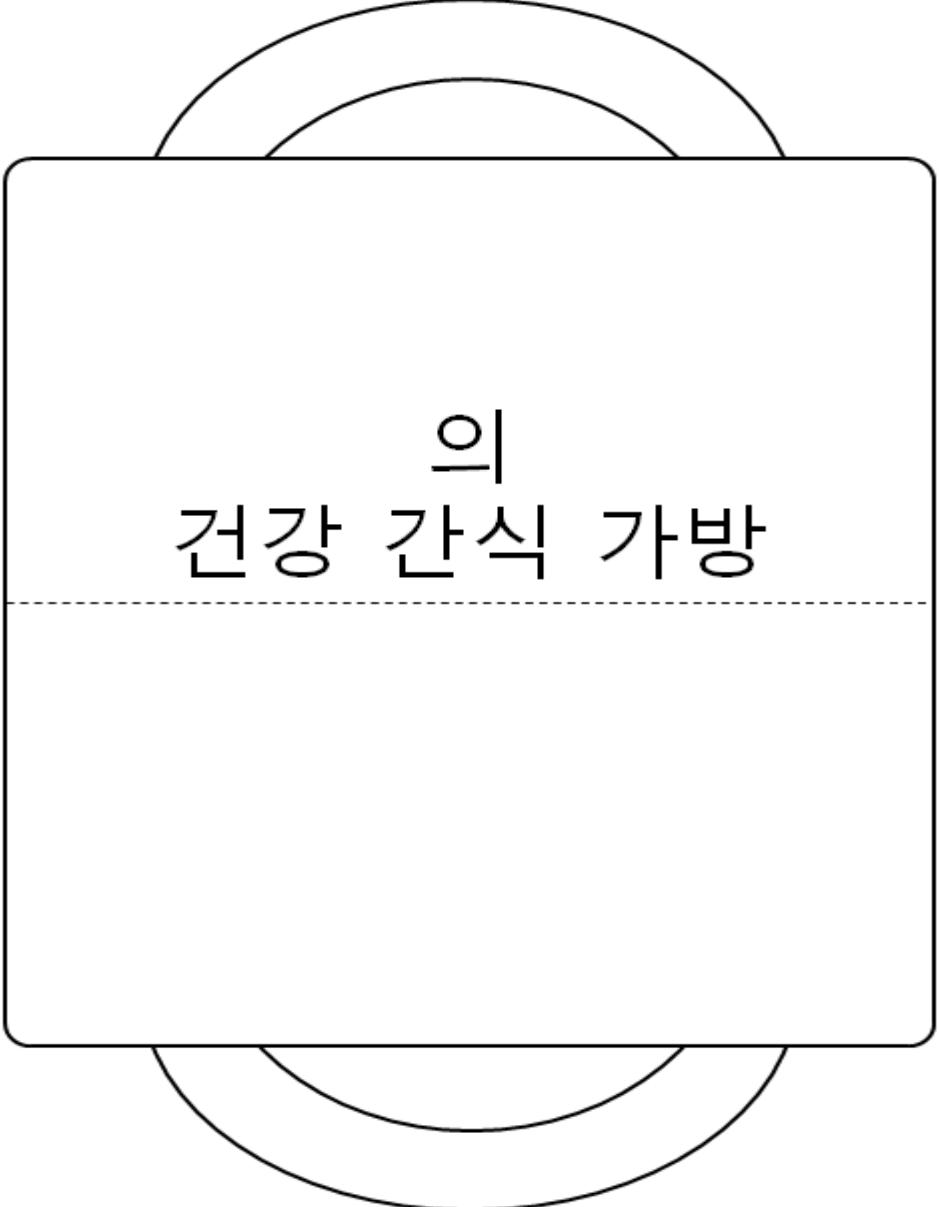
그 책은 꿈속에서 현명한 할아버지와 함께 쓴 책이지 뭐예요.

00이는 할아버지와 나눈 이야기를 떠올리며

앞으로는

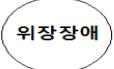
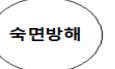
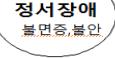
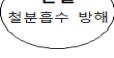
자기 평가	• 당의 역할을 잘 파악하였나요?	😊 😐 😞
	• 천연당과 첨가당의 식품을 구별할 수 있나요?	😊 😐 😞
	• 단 음식을 적게 먹기 위한 식습관을 실천할 수 있나요?	😊 😐 😞

😊 매우 잘함 😐 잘함 😞 보통

학습지3	나만의 건강 간식 가방 만들기	()학교 ()학년 ()반 이름 ()
 의 건강 간식 가방		
자기 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 간식의 조건에 잘 맞나요? 	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • 첨가당이 적게 들어간 음식을 선택하였나요? 	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • 건강 간식을 먹기 위한 식습관을 실천할 수 있나요? 	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

😊 매우 잘함 😐 잘함 😞 보통

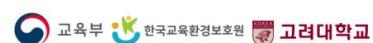
다. 가정통신문

<p>○○초등학교 제2000-○호</p>	<h1>가정통신</h1> <h2>건강한 간식</h2>																																																		
<p>안전하고 영양을 고루 갖춘 우리 아이 간식, 어떻게 고르면 좋을까요?</p> <p>1. 스마일 마크를 확인합니다.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>제품 포장지에 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 간식으로 인증한 어린이 기호식품 품질인증식품 마크(스마일마크)가 있는지 확인하고 선택합니다.</p> <p>↳ 어린이 기호식품 품질제도란? 어린이 기호식품 품질인증제품</p> </div> </div> <p>어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품에 대해 식품의약품안전처가 인증해주는 제도입니다.</p> <p>2. 카페인은 피해야 합니다.</p> <p><카페인 과잉섭취 시 증상></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>위장장애</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>숙면방해</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>성장저해 칼슘흡수 방해</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>정서장애 불면증, 불안</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>빈혈 철분흡수 방해</p> </div> </div> <p>3. 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <p>영양정보</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">총 내용량</td> <td style="width: 10%;">150g</td> <td style="width: 10%;">총 내용량당 136kcal</td> </tr> <tr> <td>나트륨 90mg</td> <td>5%</td> <td>1일 영양성분 기준치에 대한 비율</td> </tr> <tr> <td>탄수화물 20g</td> <td>6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>당류 18g</td> <td>18%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>지방 4g</td> <td>8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>트랜스지방 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>포화지방 2.5g</td> <td>17%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>콜레스테롤 15mg</td> <td>5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>단백질 5g</td> <td>9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>칼슘 150g</td> <td>21%</td> <td></td> </tr> </table> <p>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준으로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.</p> </td> <td style="width: 70%; text-align: center;"> <p>제품 구매 시 포장의 영양 표시를 꼼꼼히 확인합니다. (열량, 지방, 당, 나트륨, 카페인 등) 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방할 수 있습니다.</p> </td> </tr> </table>	<p>영양정보</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">총 내용량</td> <td style="width: 10%;">150g</td> <td style="width: 10%;">총 내용량당 136kcal</td> </tr> <tr> <td>나트륨 90mg</td> <td>5%</td> <td>1일 영양성분 기준치에 대한 비율</td> </tr> <tr> <td>탄수화물 20g</td> <td>6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>당류 18g</td> <td>18%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>지방 4g</td> <td>8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>트랜스지방 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>포화지방 2.5g</td> <td>17%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>콜레스테롤 15mg</td> <td>5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>단백질 5g</td> <td>9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>칼슘 150g</td> <td>21%</td> <td></td> </tr> </table> <p>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준으로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.</p>	총 내용량	150g	총 내용량당 136kcal	나트륨 90mg	5%	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	탄수화물 20g	6%		당류 18g	18%		지방 4g	8%		트랜스지방 0g			포화지방 2.5g	17%		콜레스테롤 15mg	5%		단백질 5g	9%		칼슘 150g	21%		<p>제품 구매 시 포장의 영양 표시를 꼼꼼히 확인합니다. (열량, 지방, 당, 나트륨, 카페인 등) 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방할 수 있습니다.</p>	<p>올바른 대체 간식 선택</p> <p>1. 가공식품을 자연식품으로 대체합니다.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">변경 전 음식</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">→</th> <th style="width: 40%;">변경 후 대체음식</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">→</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">→</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">→</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">→</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">→</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 가정에서 건강한 조리법으로 변경합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 굽거나 튀긴 음식보다는 삶거나 찜요리로 먹습니다. · 햄, 어묵 등의 가공식품은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 사용합니다. · 고구마맛탕 보다는 찐고구마를 먹습니다. · 라면을 먹게 되더라도 먼저 면을 삶아 기름기를 제거해주고 새 물에 라면을 끓여 먹습니다. <p>출처: 식품의약품안전처 식품안전정보포털</p> <p style="text-align: center;">2000년 ○월 ○일 ○○초등학교장</p>	변경 전 음식	→	변경 후 대체음식		→			→			→			→			→	
<p>영양정보</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">총 내용량</td> <td style="width: 10%;">150g</td> <td style="width: 10%;">총 내용량당 136kcal</td> </tr> <tr> <td>나트륨 90mg</td> <td>5%</td> <td>1일 영양성분 기준치에 대한 비율</td> </tr> <tr> <td>탄수화물 20g</td> <td>6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>당류 18g</td> <td>18%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>지방 4g</td> <td>8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>트랜스지방 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>포화지방 2.5g</td> <td>17%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>콜레스테롤 15mg</td> <td>5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>단백질 5g</td> <td>9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>칼슘 150g</td> <td>21%</td> <td></td> </tr> </table> <p>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준으로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.</p>	총 내용량	150g	총 내용량당 136kcal	나트륨 90mg	5%	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	탄수화물 20g	6%		당류 18g	18%		지방 4g	8%		트랜스지방 0g			포화지방 2.5g	17%		콜레스테롤 15mg	5%		단백질 5g	9%		칼슘 150g	21%		<p>제품 구매 시 포장의 영양 표시를 꼼꼼히 확인합니다. (열량, 지방, 당, 나트륨, 카페인 등) 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방할 수 있습니다.</p>																				
총 내용량	150g	총 내용량당 136kcal																																																	
나트륨 90mg	5%	1일 영양성분 기준치에 대한 비율																																																	
탄수화물 20g	6%																																																		
당류 18g	18%																																																		
지방 4g	8%																																																		
트랜스지방 0g																																																			
포화지방 2.5g	17%																																																		
콜레스테롤 15mg	5%																																																		
단백질 5g	9%																																																		
칼슘 150g	21%																																																		
변경 전 음식	→	변경 후 대체음식																																																	
	→																																																		
	→																																																		
	→																																																		
	→																																																		
	→																																																		

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

올바른 간식 섭취



올바른 간식 섭취

건강한 간식과 줄여야 하는 간식

건강한 간식

우유
유제품

빵을 튼튼하게 하고, 키를 쑥쑥 자라게 합니다.

피로를 풀어 주고 피부도 좋아지게 합니다.

곡류

소화가 잘되고, 우리가 활동할 수 있는 힘을 낸습니다.

채소
과일

2/5

건강한 간식

우유
유제품

우유, 요구르트, 치즈 등

채소
과일

사과, 귤, 참외, 당근, 토마토 등



곡류

고구마, 옥수수, 감자 등



3/5

줄여야 하는 간식

달거나 짠
음식

충치가 생길 수 있습니다.
비만이 되거나 뼈가 약해집니다.
나트륨의 양이 많습니다.

기름진
음식

비만, 고혈압, 심장병
등이 생길 수 있습니다.

4/5

줄여야 하는 간식

짠
음식

라면, 감자튀김, 짭짤한 과자 등

단
음식

쿠키, 아이스크림, 초콜릿, 탄산음료 등

기름진
음식

5/5

VI. 초등학교 고학년 단원 개관

1 단원명 : 비만 예방과 건강한 생활

2 단원의 개요

초등학교 고학년 시기는 자신의 신체 성장에 대한 관심이 높아지고, 신체 발달에 따른 운동 계획을 세워 실천하거나 스스로 식단을 조절하는 경우도 있다. 최근 식약청에서 발표한 중소도시 어린이 대상 '식생활환경조사' 결과에 의하면, 우리나라 어린이 10명 중 8명 이상이 성장기에 꼭 필요한 비타민과 섬유질 등이 함유된 과일이나 채소를 권장 섭취수준보다 적게 먹고 있는 것으로 나타났다. 균형 잡힌 신체 성장을 위해 비만이 키 성장에 미치는 영향을 알고, 자신의 생체리듬을 살펴보며 생활 습관을 점검할 필요가 있다. 이 단원에서는 비만과 키 성장, 생체리듬, 신체조성과 비만 예방 및 균형 잡힌 식사에 대해 알고 균형 잡힌 성장을 실천할 수 있도록 교육 활동을 전개한다.

이를 통해 어린이들의 건강하고 균형 있는 식습관으로 스스로의 식생활을 개선할 수 있는 습관과 더불어 지구의 환경도 깨끗이 보존될 수 있는 식문화가 정착되기를 기대한다.

3 교과 및 관련 성취기준

교과	관련 성취기준
과학	[6과16-01] 뼈와 근육의 생김새와 기능을 이해하여 몸이 움직이는 원리를 설명할 수 있다. [6과16-04] 운동할 때 우리 몸에서 나타나는 변화를 관찰하여 우리 몸의 여러 기관이 서로 관련되어 있음을 설명할 수 있다.
체육	[6체01-02] 건강을 유지하기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞게 운동 계획을 세워 실천한다.
실과	[6실01-01] 아동기의 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 발달의 특징 및 발달의 개인차를 알아 자신을 이해하고, 건강하게 발달하기 위해 필요한 조건을 설명한다. [6실02-01] 건강을 위한 균형 잡힌 식사의 중요성과 조건을 알고 자신의 식사를 평가한다.

4 차시 학습 목표와 주요 학습 활동

차시	주제	학습 목표	주요 학습 활동
1	비만과 키 성장	비만이 키 성장에 미치는 영향을 알 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 키 성장의 요건 알기 • 비만이 키 성장에 미치는 영향 알기
2	생체리듬과 비만	생체리듬의 뜻을 알고 비만을 예방하는 계획을 세우고 실천할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 생체리듬의 뜻 알기 • '나의 몸 되살리기' 비만 예방 계획 세우기
3	신체조성과 비만 예방	균형 잡힌 몸으로 자라도록 나의 생활 습관을 점검하고 반성할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 신체 조성의 요건 알기 • 생활 습관 또래 코칭 활동하기
4	균형 잡힌 식사	식품 구성 자전거를 활용하여 건강식급식 메뉴를 만들 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • '그린데이' 건강 급식 계획하기 • 건강식 급식 식단 짜기

5 오개념 관련 질문

▪ 밤낮이 바뀌어도 규칙적으로 생활하면 괜찮지 않을까요?

☞ **아닙니다.** 사람은 낮에 주로 활동을 하는 생명체이며 사람의 눈은 어둠보다는 밝은 곳에서 더 반응을 잘 합니다. 또 어두워지면 멜라토닌이라는 수면유도 호르몬이 나오게 되면서 잠을 자게 됩니다. 그러나 낮에 자게 되면 밤에 자는 것보다 훨씬 피곤함을 느끼게 되는데 빛과 외부의 소음 등으로 인해 깊은 잠을 취하지 못하는 경우가 많아지기 때문입니다.

▪ 잠을 많이 자면 정말 키가 크나요?

☞ **아닙니다.** 잠을 많이 자는 것보다 중요한 것은 숙면을 취하는 것입니다. 또한 밤 12시부터 새벽 2시 사이에 성장호르몬이 많이 분비되므로 그 시간대에 깊은 잠이 들어 있을 때 성장호르몬이 원활히 분비되어 키가 크는데 도움을 줄 수 있습니다. 결국 키가 크기 위해서는 잠만 많이 자는 것보다 깊은 숙면을 취하는 것이 더 중요하다고 할 수 있습니다.

▪ 성장기에는 채식보다는 육식 위주의 식사가 성장에 더 도움이 되지 않나요?

☞ **아닙니다.** 성장기에는 뼈와 근육의 발달을 위해서 충분한 단백질 섭취가 중요하나 육식 위주의 식사는 편식이 되기 때문에 건강에는 좋지 않습니다. 고른 성장과 발달을 위해서는 하루 영양 권장량에 맞춰 균형잡힌 식사를 하는 것이 좋습니다.

▪ 많이 먹는다면 모두 비만이 되나요?

☞ **아닙니다.** 사람은 하루하루 활동에 필요한 에너지를 얻기 위해서 음식을 섭취합니다. 음식을 먹었을 때 사람이 낼 수 있는 에너지의 양을 열량(kcal, 킬로칼로리)이라고 합니다. 음식 섭취 후 신체활동이나 운동으로 에너지를 충분히 쓰지 않으면 남는 에너지가 지방으로 변하는데 이때 몸에 지방이 많이 쌓여 비만이 생깁니다. 그러나 많은 활동이나 움직임으로 하루 활동에 필요한 에너지를 소비하였다면 적절하게 열량을 보충할 수 있습니다. 그러나 그것이 곧 비만이 되는 것은 아닙니다.

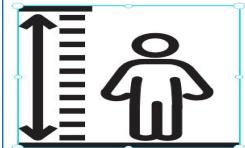
VII. 차시별 교육 활동

1 1차시 : 비만과 키 성장

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 현재의 키와 어른이 되었을 때 바라는 키 써보기 - 키가 몇 cm 더 자라야 할까요? - 더 크고 싶은 이유는 무엇인가요? - '나는 잘 자라고 있는 걸까?' 영상보기 	5'	☒ 학습지 1, ☒ 동영상
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> • 키 성장과 비만에 대해 알아보기 - 키 성장의 요인 알기 - 비만이 키 성장에 미치는 영향 알기 - 나의 키 성장 전략 세우기 		
전개	'키성장'의 요인	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 성장 확인하기 - 성장도표에서 나의 성장 확인해 보기 • 키 성장 Q&A 짹 맞추기 - 잠을 많이 자면 키가 크나요? - 우유를 많이 마시면 키가 크나요? - 키 성장 요인 초성 퀴즈 풀기 	10'	☒ 동영상, 학습지 1 ☒ 자료 1 키 성장 문장 카드 ☒ 짹활동 또는 모둠활동으로 질문과 대답 짹을 맞추고 읽어 본다.
	비만이 키 성장에 미치는 영향	<ul style="list-style-type: none"> • 비만 유발 질병 자료를 보며 키 성장에 미치는 영향 이야기하기 - 운동 제한, 허리통증, 골관절염, 족부질환 등 - 성장 호르몬이 일찍 멈출 수 있음 • 내가 비만인지 알아보기 - 체질량 지수 계산, 허리둘레 채기 <p>● Teaching Tip </p> <p>체질량지수: 몸무게(kg)를 키의 제곱(m)으로 나눈 값으로 25이상 비만, 23이상 과체중, 18.5 정상, 18.5이하 저체중임</p>	10'	☒ 학습지 2 ☒ 근골격계 질환 외 다른 질환도 함께 살펴 볼 수 있다. 의견을 수용한다.
	적용	<ul style="list-style-type: none"> • 키 성장 전략 세우기 - 식습관, 생활 습관, 수면 계획 등 - 교실 키 성장 스트레칭하기 	10'	☒ 학습지 3 ☒ 혼자 또는 친구와 함께 간단한 스트레칭을 할 수 있다.
정리	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> • '비만'이 키 성장에 영향을 미칠 수 있음. • 다음 시간에는 '생체리듬과 비만'에 대해 공부함. 		

나. 교수·학습자료

학습지 1	비만과 키 성장	()학교 ()학년 ()반 이름 ()																																																																																																																																																																																			
<p>※ 나의 현재의 키와 어른이 되었을 때 바라는 키를 써보세요.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> • 현재의 키 : ()cm • 바라는 키 : ()cm <p>이유:</p> </div>																																																																																																																																																																																					
<p>※ 나의 키(신장)와 몸무게(체중)를 성장도표에서 찾아보고 비교해 보세요.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">남자</th> <th colspan="4">여자</th> </tr> <tr> <th>신장 cm</th> <th>체중 kg</th> <th>체질량지수 kg/m²</th> <th>머리둘레 cm</th> <th>만나이 연령/세</th> <th>신장 cm</th> <th>체중 kg</th> <th>체질량지수 kg/m²</th> <th>머리둘레 cm</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>49.9</td><td>2.3</td><td>34.5</td><td>39.5</td><td>0세</td><td>49.1</td><td>3.2</td><td>33.9</td><td>39.5</td></tr> <tr><td>54.7</td><td>4.5</td><td>37.3</td><td>40.5</td><td>1세</td><td>53.7</td><td>4.2</td><td>36.5</td><td>40.5</td></tr> <tr><td>58.4</td><td>5.6</td><td>39.1</td><td>40.5</td><td>2세</td><td>57.1</td><td>5.1</td><td>38.3</td><td>40.5</td></tr> <tr><td>61.4</td><td>6.4</td><td>40.5</td><td>41.5</td><td>3세</td><td>59.8</td><td>5.8</td><td>39.5</td><td>41.5</td></tr> <tr><td>115.9</td><td>21.3</td><td>16.0</td><td>51.7</td><td>6세</td><td>114.7</td><td>20.7</td><td>15.8</td><td>50.9</td></tr> <tr><td>119.0</td><td>22.7</td><td>16.2</td><td>52.0</td><td>6세</td><td>117.8</td><td>22.0</td><td>15.9</td><td>51.0</td></tr> <tr><td>122.1</td><td>24.2</td><td>16.4</td><td>52.3</td><td>7세</td><td>120.8</td><td>23.4</td><td>16.1</td><td>51.2</td></tr> <tr><td>127.9</td><td>27.5</td><td>16.9</td><td>54.0</td><td>8세</td><td>126.7</td><td>26.6</td><td>16.6</td><td>53.0</td></tr> <tr><td>133.4</td><td>31.3</td><td>17.6</td><td>54.5</td><td>9세</td><td>132.6</td><td>30.2</td><td>17.2</td><td>53.5</td></tr> <tr><td>138.8</td><td>35.5</td><td>18.4</td><td>55.0</td><td>10세</td><td>139.1</td><td>34.4</td><td>17.8</td><td>54.0</td></tr> <tr><td>144.7</td><td>40.2</td><td>19.1</td><td>56.0</td><td>11세</td><td>145.8</td><td>39.1</td><td>18.5</td><td>54.5</td></tr> <tr><td>151.4</td><td>45.4</td><td>19.8</td><td>57.0</td><td>12세</td><td>151.7</td><td>43.7</td><td>19.1</td><td>55.0</td></tr> <tr><td>158.6</td><td>50.9</td><td>20.3</td><td>58.0</td><td>13세</td><td>155.9</td><td>47.7</td><td>19.7</td><td>55.5</td></tr> <tr><td>165.0</td><td>56.0</td><td>20.8</td><td>59.0</td><td>14세</td><td>158.3</td><td>50.5</td><td>20.3</td><td>56.0</td></tr> <tr><td>169.2</td><td>60.1</td><td>21.2</td><td>60.0</td><td>15세</td><td>159.5</td><td>52.6</td><td>20.8</td><td>56.5</td></tr> <tr><td>171.4</td><td>63.1</td><td>21.6</td><td>61.0</td><td>16세</td><td>160.0</td><td>53.7</td><td>21.0</td><td>57.0</td></tr> <tr><td>172.6</td><td>65.0</td><td>21.9</td><td>61.5</td><td>17세</td><td>160.2</td><td>54.1</td><td>21.1</td><td>57.0</td></tr> <tr><td>173.6</td><td>66.7</td><td>22.3</td><td>62.0</td><td>18세</td><td>160.6</td><td>54.0</td><td>21.0</td><td>57.0</td></tr> </tbody> </table>			남자				여자				신장 cm	체중 kg	체질량지수 kg/m ²	머리둘레 cm	만나이 연령/세	신장 cm	체중 kg	체질량지수 kg/m ²	머리둘레 cm	49.9	2.3	34.5	39.5	0세	49.1	3.2	33.9	39.5	54.7	4.5	37.3	40.5	1세	53.7	4.2	36.5	40.5	58.4	5.6	39.1	40.5	2세	57.1	5.1	38.3	40.5	61.4	6.4	40.5	41.5	3세	59.8	5.8	39.5	41.5	115.9	21.3	16.0	51.7	6세	114.7	20.7	15.8	50.9	119.0	22.7	16.2	52.0	6세	117.8	22.0	15.9	51.0	122.1	24.2	16.4	52.3	7세	120.8	23.4	16.1	51.2	127.9	27.5	16.9	54.0	8세	126.7	26.6	16.6	53.0	133.4	31.3	17.6	54.5	9세	132.6	30.2	17.2	53.5	138.8	35.5	18.4	55.0	10세	139.1	34.4	17.8	54.0	144.7	40.2	19.1	56.0	11세	145.8	39.1	18.5	54.5	151.4	45.4	19.8	57.0	12세	151.7	43.7	19.1	55.0	158.6	50.9	20.3	58.0	13세	155.9	47.7	19.7	55.5	165.0	56.0	20.8	59.0	14세	158.3	50.5	20.3	56.0	169.2	60.1	21.2	60.0	15세	159.5	52.6	20.8	56.5	171.4	63.1	21.6	61.0	16세	160.0	53.7	21.0	57.0	172.6	65.0	21.9	61.5	17세	160.2	54.1	21.1	57.0	173.6	66.7	22.3	62.0	18세	160.6	54.0	21.0	57.0
남자				여자																																																																																																																																																																																	
신장 cm	체중 kg	체질량지수 kg/m ²	머리둘레 cm	만나이 연령/세	신장 cm	체중 kg	체질량지수 kg/m ²	머리둘레 cm																																																																																																																																																																													
49.9	2.3	34.5	39.5	0세	49.1	3.2	33.9	39.5																																																																																																																																																																													
54.7	4.5	37.3	40.5	1세	53.7	4.2	36.5	40.5																																																																																																																																																																													
58.4	5.6	39.1	40.5	2세	57.1	5.1	38.3	40.5																																																																																																																																																																													
61.4	6.4	40.5	41.5	3세	59.8	5.8	39.5	41.5																																																																																																																																																																													
115.9	21.3	16.0	51.7	6세	114.7	20.7	15.8	50.9																																																																																																																																																																													
119.0	22.7	16.2	52.0	6세	117.8	22.0	15.9	51.0																																																																																																																																																																													
122.1	24.2	16.4	52.3	7세	120.8	23.4	16.1	51.2																																																																																																																																																																													
127.9	27.5	16.9	54.0	8세	126.7	26.6	16.6	53.0																																																																																																																																																																													
133.4	31.3	17.6	54.5	9세	132.6	30.2	17.2	53.5																																																																																																																																																																													
138.8	35.5	18.4	55.0	10세	139.1	34.4	17.8	54.0																																																																																																																																																																													
144.7	40.2	19.1	56.0	11세	145.8	39.1	18.5	54.5																																																																																																																																																																													
151.4	45.4	19.8	57.0	12세	151.7	43.7	19.1	55.0																																																																																																																																																																													
158.6	50.9	20.3	58.0	13세	155.9	47.7	19.7	55.5																																																																																																																																																																													
165.0	56.0	20.8	59.0	14세	158.3	50.5	20.3	56.0																																																																																																																																																																													
169.2	60.1	21.2	60.0	15세	159.5	52.6	20.8	56.5																																																																																																																																																																													
171.4	63.1	21.6	61.0	16세	160.0	53.7	21.0	57.0																																																																																																																																																																													
172.6	65.0	21.9	61.5	17세	160.2	54.1	21.1	57.0																																																																																																																																																																													
173.6	66.7	22.3	62.0	18세	160.6	54.0	21.0	57.0																																																																																																																																																																													
<p>※ 출처: 질병관리청 국가건강정보포털</p>																																																																																																																																																																																					

동영상
자료 내용

나는 잘 자라고 있는 걸까?

①	②
그림 : 거울 앞에 선 나	그림 : 우유 마시는 장면
나는 멋진 연예인처럼 키가 크고 싶습니다.	우유를 많이 마시면 키가 큰다고요? 정말인지 궁금합니다.
③	④
그림 : 잠을 자는 장면	그림 : 아빠와 스트레칭 하는 장면
잠을 많이 자면 키가 큰다고 하니 잠을 자보겠습니다.	몸을 주욱 늘리면 키가 크겠지요? 정말 키가 크는 걸까?
⑤	⑥
그림 : 키 큰 엄마랑 엄마보다 키가 작은 아빠가 서 있는 모습	그림 : 키를 재는 모습
우리 엄마는 키가 크고 아빠가 작은 편인데 저는 얼마나 키가 클지 궁금합니다.	매일 키를 재어 봅니다. 나는 잘 자라고 있는 걸까요?
⑦	⑧
그림 : 많이 먹는 장면	그림 : 체중계 위에서 체중을 재는 장면
잘 먹어야 키가 큰다고 하니 저는 무슨 음식이든 많이 먹습니다.	으악, 아, 그런데 체중이 늘었습니다. 키는 크고 싶고 비만은 되기 싫은데 어떻게 해야 할까요?

자료 1

비만과 키 성장

()학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 키 성장 Q&A 짹 맞추기

(선생님이 준 키 성장 Q&A 카드를 잘 읽어보고 짹을 맞추어 붙여 보세요.)

Q (Question) 질문 카드	A (Answer) 대답 카드
발이 크면 키가 크나요?	발이 신체 발육을 잘 보여주기도 하지만 발이 크다고 키가 크는 것은 아닙니다.
잠을 많이 자면 키가 크나요?	밤 10시 ~ 새벽 2시 성장호르몬이 가장 많이 분비되므로 밤 10시 이전 자는 것이 좋습니다.
어떤 음식이 키 성장에 좋나요?	육류나 생선, 콩, 두부 같은 단백질과 우유나 멸치 같은 칼슘 섭취를 많이 하면 좋습니다.
우유를 많이 마시면 키가 크나요?	우유가 도움이 되는 것은 맞지만 우유를 소화하기 어려운 체질인지 확인해야 하고, 너무 많이 마시면 비만이 될 수 있습니다.
많이 잘 먹어야 키가 크는 것 아닌가요?	고른 영양소로 섭취하고 체질량지수가 정상이면 괜찮지만, 비만인 상태에서 무조건 많이 먹는 것은 좋지 않습니다.
키도 유전인가요?	부모님의 키의 영향을 받는 것은 사실이지만 영양 상태, 가정환경 등에 따라 그렇지 않을 경우가 많습니다.

※ 키 성장 요인 초성 퀴즈 : ()안의 낱말을 완성해 보세요.

키가 크려면 충분한 (○○), 규칙적인 (○□), 충분한 (□○)이 필요하다.

(정답: 영양, 운동, 수면)

학습지 2

비만과 키 성장

()학년 ()반
이름 ()

※ 비만이 유발하는 질환 중 키 성장에 미치는 영향을 친구와 이야기해 보고 가장 관련이 있다고 생각하는 것을 하나 골라 ✓ 표시해 보세요.

구분	질환 내용 *모르는 내용은 태블릿으로 검색하기	키 성장과 가장 관련 있다고 생각하는 질환 (√)
정신 심리 질환	우울증, 불면증, 자존감 저하, 식이장애 등	
심혈관계	고혈압, 동맥경화증, 하지정맥류 등	
위장관계	담석, 지방간 질환, 위식도역류, 탈장 등	
근골격계	운동 제한, 허리 통증, 골관절염, 척수 질환, 족부 질환 등	

※ 출처: 질병관리청 국가건강정보포털

※ 내가 비만인지 알아봅시다.

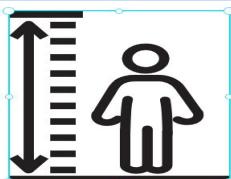
키	몸무게	체질량 지수	허리둘레
cm	kg		cm

학습지 3

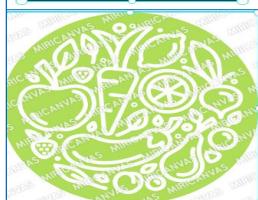
비만과 키 성장

()학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 나의 키 성장 전략 세우기



전략 1. <목표 키>를 써보세요.



전략 2. <식생활에서 노력할 점>을 써보세요.



전략 3. <생활 습관 중 노력할 점>을 써보세요.



전략 4. <키 성장을 위해 할 운동>을 써보세요.

※ 나의 키 성장 전략 실천을 위한 구호 만들기

--

※ 키 성장 전략 점검표 (1주일 예시이므로 필요한 경우 더 만들어서 실천해 보세요.)

- 전략1 : 키 재기(매일 하지 않아도 됨) 전략2~전략4: 잘함(◎), 보통(○), 노력요함(△)

전략	실천 내용	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
1		cm	cm	cm	cm	cm	cm
2							
3							
4							

다. 가정통신문

○○초등학교 제2000-○호	가정통신문 비만과 키 성장
--------------------	---------------------------------

학부모님, 안녕하세요?

오늘은 비만과 키 성장에 대해 안내합니다.

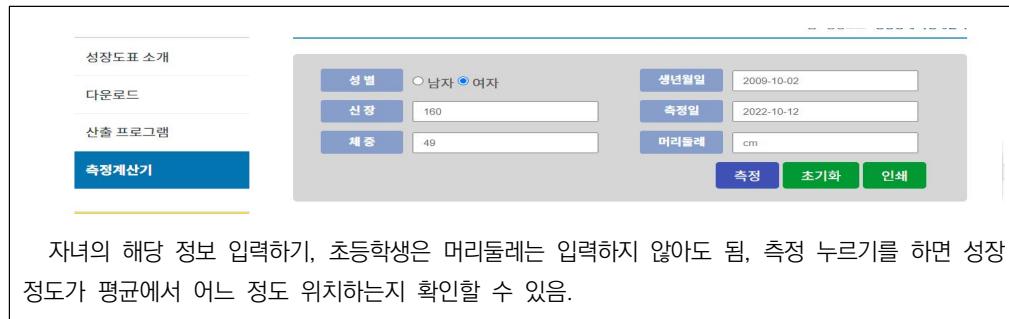
키 성장은 학생 자신과 학부모님들이 많은 관심을 가지는 영역입니다. 나의 자녀의 신체 성장이 정상인지 궁금한 경우 성장판 검사를 해야 할지, 좋은 약을 먹여야 할지 정확하게 알기가 어렵습니다. 질병관리청-국민건강영양조사에서는 자녀의 성장 상태가 어떠한지 측정할 수 있는 프로그램을 제공하고 있기에 소개합니다.



질병관리청 국민건강영양조사 홈페이지



좌측 측정계산기 클릭



자녀의 해당 정보 입력하기, 초등학생은 머리둘레는 입력하지 않아도 됨, 측정 누르기를 하면 성장 정도가 평균에서 어느 정도 위치하는지 확인할 수 있음.

우리 학생들이 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 관심을 가지고 지켜봐 주시기 바랍니다. 감사합니다.

2000년 0월 0일

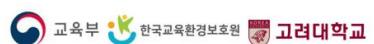
○○초등학교장

○○초등학교 제2000-○호	<h1 style="margin: 0;">가정통신</h1> <h2 style="margin: 0;">비만과 키 성장</h2>
<p>학부모님, 안녕하세요?</p> <p>오늘은 지난 시간에 이어 '키 성장'에 관한 유용한 질문과 대답을 소개드립니다. 올바른 정보로 자녀의 키 성장을 지원해 주시기를 바랍니다.</p>	
<p>◆ 질문 1: 우리 아이의 최종 성인 신장은 얼마나 될까요?</p>	
<p>▶ 대답: 목표키 (중간 부모키)로 할 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> - 남아 : 부모 키의 평균 + 6.5cm / 여아 : 부모 키의 평균 - 6.5cm - 최종 성인 신장은 여러 가지 인자에 의해 영향을 받게 되며 상기 공식에 의한 예측 성인 신장에 여아는 8.5cm, 남아는 10cm 정도의 변이가 있게 되며 약 95% 정도의 정확도를 보입니다. 이는 영양 상태, 사춘기의 시작 시점과 성장 속도 및 개인간의 차이에 의해 발생하므로 이전의 성장 기록 및 골 연령을 토대로 성인키를 예측해야 하겠습니다. 	
<p>◆ 질문 2: 마음껏 먹어도 운동만 열심히 하면 체중을 줄일 수 있지 않나요?</p>	
<p>▶ 대답: 결론적으로 불가능합니다. 일례로 햄버거 1개의 칼로리가 270 kcal 정도 됩니다. 이 칼로리를 소모하기 위해서는 걷기나 자전거는 약 1시간, 달리기는 30분 동안 하여야 합니다. 자장면의 경우 칼로리가 540 kcal 정도이므로 걷기나 자전거는 약 2시간, 달리기는 1시간 동안 하여야 합니다. 그러므로 식이조절 없이 운동만으로는 체중 감량이 불가능합니다.</p>	
<p>◆ 질문 3: 성장에 도움이 되는 일반적인 방법이나 생활 습관은 어떤 것이 있나요?</p>	
<p>▶ 대답: ①충분한 영양: 모든 영양소를 균형 있게 섭취해야 하지만 단백질과 칼슘이 성장에 중요한 역할을 합니다. 단백질 섭취는 육류나 생선, 콩, 두부 같은 음식을 많이 먹고, 칼슘은 우유나 멸치 등에 많이 들어 있습니다.</p> <p>②규칙적인 운동: 혼자 할 수 있는 운동은 수영, 자전거 타기, 줄넘기 같은 운동이 좋고, 단체로 하는 운동은 농구, 배구, 축구와 같은 운동을 땀이 날 정도로 하루 30분 이상, 1주일에 5번 이상 하는 것이 좋습니다. 그러나 지나친 운동은 성장에 필요한 에너지를 소모해 버릴 수도 있습니다.</p> <p>③충분한 수면: 수면은 밤에 자는 동안에 성장호르몬이 많이 분비되기 때문에 초, 중등학생의 경우에 과도한 학습이나 컴퓨터 이용을 피하고 최소한 8시간 정도의 충분한 수면을 취하는 것이 좋습니다.</p>	
<p style="font-size: small;">〈 더 많은 정보는 질병관리청 국가건강정보포털에서 보실 수 있습니다.〉</p>	
<p>2000년 ○월 ○일</p> <p>○○초등학교장</p>	

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

비만과 키 성장



비만과 키 성장

키 성장을 위한 생활 습관



비만과 키 성장



2/5



키 성장을 위한 식생활

단백질과 칼슘의 섭취가 키 성장에 중요

육류, 생선, 콩, 우유, 멸치 등



3/5



키 성장을 위한 운동

- 혼자 할 수 있는 운동 → 수영, 자전거 타기, 출렁기
- 함께 하는 운동 → 농구, 배구, 축구 등
- 운동 시간 → 하루 30분 이상, 1주일 5번 이상

지나친 운동은 성장에 필요한 에너지를 소모할 수 있으므로
유의해야 함.

4/5



키 성장을 위한 습관

- 자는 동안 성장호르몬 분비
- 10시 전 자기
- 과도한 학습, 컴퓨터 이용 피하기
- 최소한 8시간 자기



5/5

2 차시 : 생체리듬과 비만

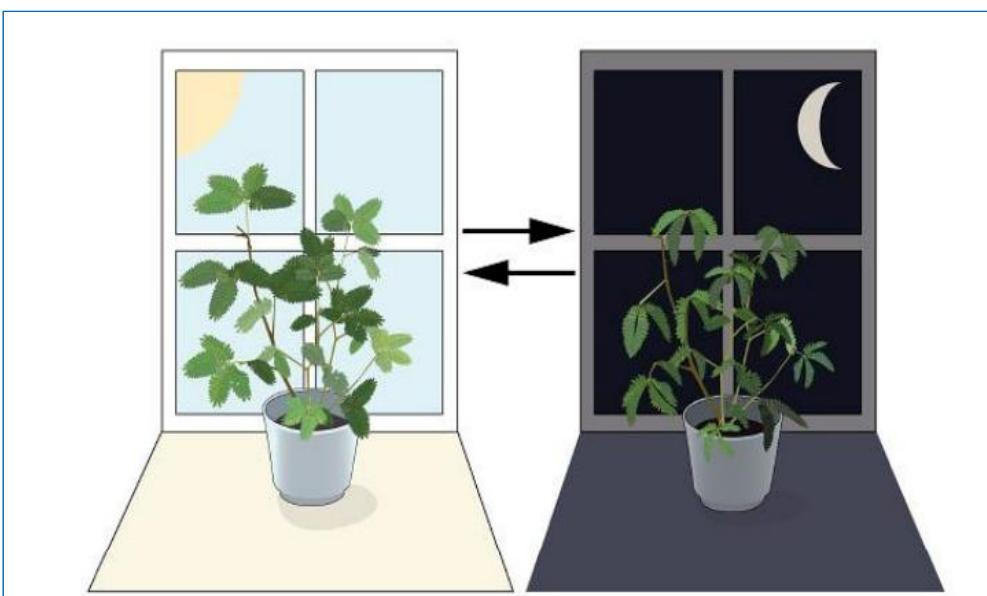
가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 식물의 자람에 대한 의견 투표하기 어둡게 한 경우 식물의 자람에 대한 의견 정하기 그 이유는 무엇인가? 결과 확인하며 식물의 생체리듬 알기 <p>Teaching Tip</p> <p>1729년 프랑스 천문학자 도르투 드 메랑이 식물의 내부에 하루 주기의 리듬, 즉 일주리듬 (circadian rhythm)을 관찰하는 생체시계가 있다고 결론을 내림.</p>	5'	<p>자료1, 학습지1 물, 온도 등의 조건은 같음을 알려 준다. 의견이 같은 친구와 이유를 이야기하고 정리한다.</p>
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 생체리듬의 뜻을 알고 비만 예방 계획하기 이야기 살펴보기 나의 생체리듬 파악하기 내 몸 되살리기 비만 예방 계획 세우기 		<p>유 24시간을 기준으로 한 생체리듬임을 알려준다.</p>
전개	이야기 살펴 보기	<ul style="list-style-type: none"> ‘얼굴 보기 힘든 가족’ 영상 보기 무슨 일이 생겼나요? 왜 그런 일이 생겼나요? 나의 생활 모습은 어떠한가요? 	10'	<p>자 동영상 유 자유로운 의견을 수용하도록 한다.</p>
	나의 생체 리듬	<ul style="list-style-type: none"> 나의 생체리듬 파악하기 식사 시간, 취침, 기상 시간 적어보기 특별히 늦게 자는 경우와 그 이유 알아보기 	10'	<p>자 나의 생체리듬 활동지 유 식사와 수면에 중점을 두고 파악한다.</p>
	생체리듬과 비만	<ul style="list-style-type: none"> 생체리듬이 비만에 미치는 영향 토론하기: 불규칙적인 생체리듬이 비만이 되는 경우 이야기하기 게임, 야식, TV 시청, 숙제나 공부, 캠핑 등 	10'	<p>자 육각칠판, 마커 유 같은 이유끼리 모둠활동으로 해도 좋다.</p>
정리	적용	<ul style="list-style-type: none"> ‘나의 몸 되살리기’ 비만 예방 계획하기 규칙적 수면, 식사를 위한 나의 실천 다짐 가족에게 협조를 구하는 생체리듬 회복 카드 쓰기 	5'	<p>자 포스트잇 또는 작은 카드 유 학급전체활동으로 암막커튼 설치, 낮에 햇볕 쬐기, 수면동화듣기 등 다양한 의견이 나오도록 한다.</p>
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 사람은 생체리듬을 가지며 생활 습관으로 건강한 생체리듬으로 바꿀 수 있음. 다음 시간에는 ‘신체 조성과 비만’에 대해 공부함. 		

나. 교수·학습자료

자료 1

오늘 공부할 내용은 무엇일까요?



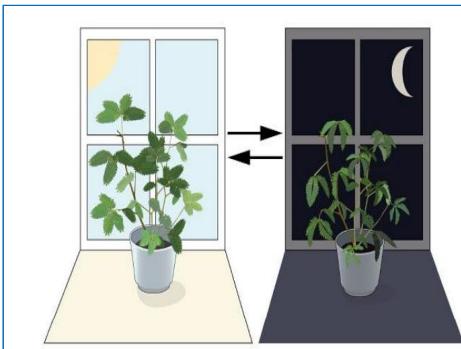
* 그림 출처: ibs 기초과학연구원-노벨재단

학습지 1

()과 비만

()학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 식물의 자람에 대한 의견 투표하기



〈질문〉 식물을 깜깜한 곳에 두면 계속 잎이 처져 있을까요?

〈내가 예상하는 답에 ○표하기〉

① 그렇다. 광합성을 못 하니 계속 잎이 처져 있을 것이다. ()

② 아니다. 그냥 알아서 잎을 펼쳤다가 오므렸다가 할 것이다. ()

〈그림 출처: ibs 기초과학연구원-노벨재단〉

※ 같은 의견인 친구와 모여 왜 그렇게 생각하는지 이유를 써 보세요.

* 활동 후 알게 된 용어를 ()안에 모두 써 보세요.

※ 나의 () 파악하기

규칙적이라고 생각하면 ◎, 보통은 ○, 불규칙적인 경우가 많으면 △로 평가해 보세요.

구분	기상	아침 식사	점심 식사	저녁 식사	취침
시각					
평가					

※ ‘나의 몸 되살리기’ 비만 예방 계획 세우기

- 규칙적 수면, 식사를 위해 나와 가족이 함께 실천하기 위한 내용을 써 보세요.

- 적은 내용으로 카드를 만들어 전달하거나 집에 붙여 놓고 실천해 보세요.

자기 평가	• ()의 뜻을 알게 되었나요?	😊 😐 😞
	• 나의 ()을 잘 파악하였나요?	😊 😐 😞
	• ‘나의 몸 되살리기’ 비만 예방 계획을 잘 세웠나요?	😊 😐 😞

😊 매우 잘함 😐 잘함 😞 보통

동영상
자료 내용

얼굴 보기 힘든 가족

①	②
그림 : 수업시간 진우와 수진이가 졸고 있는 장면, 선생님께 혼이 나는 장면, 복도에 나와 대화하는 장면	그림 : 수진이가 밤에 게임하는 장면
진우와 수진이는 주말에 잠을 충분히 못 잤어요. 1교시 수업 시간 너무 졸려 선생님께 이름이 불렸고 혼도 났어요. 쉬는 시간 둘은 복도에서 만납니다.	(진우): 야, 너는 왜 잠을 못 잤어? 또 게임 했구나? (수진): 응. 맞아. 토요일에 늦게까지 하고 어제 늦게 일어났더니 밤에 잠이 안 오는 거야. 그래서 좀 더 했지. 아, 월요일 싫다. 싫어. 근데 너는 왜? 넌 게임도 안 하잖아.
③	④
그림 : 진우가 사촌들과 밤 늦게 치킨을 먹는 장면	그림 : 수진이의 언니가 낮인데도 잠을 자고 있는 장면
(진우): 아. 나는 토요일에 친척이 놀러 와서 늦게까지 놀았거든. 그러니까 나도 일요일 아침 좀 늦게 일어났지. 나도 어제 잠이 안 오는데 너무 배가 고픈 거야. 그래서 엄마, 치킨을 시켜서 그득 먹었지. 자는 데 몸이 좀 불편하긴 했는데 그래서 졸린 건가? 예구 모르겠다. 여하튼 월요일은 힘들어.	(수진): 근데, 우리 언니는 진짜 밤낮이 완전 바뀌어서... 얼굴을 못 봐. 내가 집에 가면 늘 자고 있고, 내가 잘 때면 일어나서 뭘 한 대. 어쩌다 얼굴 보면 날 기억도 못 하는 것 같고, 계속 살이 쪄.
⑤	⑥
그림 : 밤늦게 일하고 새벽에 들어오는 아빠 모습	그림 : 수진 아빠가 살이 쪄서 거울 앞에서 걱정하는 장면
(진우): 그건 우리 아빠도 그래. 밤에 일을 하시거든. 그래서 새벽에 들어오셔서 나도 아빠 얼굴을 잘 못 봐.	(수진): 아, 그렇구나. 근데 우리 아빠도 좀 그러신대. 자꾸 살이 찐다고 걱정하셔.
⑦	⑧
그림 : 수진 아빠가 밤늦게 식사하시는 장면	그림 : 수진이와 진우가 교실로 들어가는 장면
(진우): 글쎄 식사를 너무 늦게 하셔서 그런 건 아닐까?	(수진): 여하튼 좀 늦게 잤더니 몸이 힘든 것 같아. (진우): 그래 오늘은 일찍 자야겠어. 얼른 가자. 종 친다. 멘트: 여러분의 가족 중에는 얼굴을 자주 보지 못하는 가족이 있나요? 밤낮이 바뀌면 어떻게 해야 할까요?

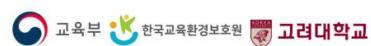
다. 가정통신문

서울○○학교 제2000-○호	가정통신 생체리듬과 비만
학부모님, 안녕하세요?	
오늘은 생체리듬과 비만에 대해 안내하겠습니다.	
<p>식물은 우리 눈에 잘 보이진 않지만, 그 내부에 하루 주기의 일정한 리듬이 있습니다. 프랑스의 한 천문학자가 식물을 어두운 곳에 두더라도 일정한 시간이 되면 잎을 펼치고 오므리는 사실을 관찰하여 생체시계가 있다고 결론을 내렸습니다. 사람도 24시간의 생체리듬이 있습니다. 흔히 생활 리듬이 깨졌다고 말하는 경우입니다. 현대인은 다양한 이유로 낮과 밤이 바뀌거나 그 주기대로 생활하지 못하는 경우가 발생합니다. 특히 성장기에 있는 학생들도 그 영향을 받습니다. 수면에 어려움을 겪는 사람들이 많이 발생하여 수면을 잘하기 위한 방법을 찾기도 합니다. 학생들의 건강한 생체리듬 유지를 위한 노력을 가정에서도 함께 노력하여 학생들이 건강하게 생활할 수 있도록 도와주세요.</p>	
<p>첫째, 자녀와 가족의 수면 환경을 개선할 수 있습니다. 성장기 학생들은 밤 10시 이전 취침하여 10살의 경우는 10시간, 그 이후는 8시간 수면하는 것이 좋습니다. 암막 커튼을 치거나 아침에 일어났을 때 스트레칭을 하여 몸이 깼다는 것을 알리는 것도 좋습니다. 아침 식사를 하면 몸이 더욱 깨고 뇌 활성화가 됩니다.</p>	
<p>둘째, 식사를 몸이 활동하는 시기에 맞춰 적절한 때에 식사하도록 해 주세요. 야식이나 식사 시간이 불규칙할수록 생체리듬이 불균형하게 됩니다. 언제 먹느냐가 어떤 음식을 먹느냐보다 중요합니다. 특히 아침밥 첫 한 입이 우리 기관의 생체시계를 재설정합니다.</p>	
<p>셋째, 낮에는 햇볕을 찌고 신체활동을 하게 해 주세요. 활발한 신체활동은 우리 몸이 깨어 낮이라는 것을 알아차리고 일정한 시간이 지나면 밤이 되어 잠을 잘 시간이라는 것을 알려 줍니다.</p>	
<p>한 사람의 생체리듬은 가족 구성원의 생활 습관의 영향을 받습니다. 자녀의 건강한 생체리듬 유지를 위해 온 가족이 필요한 경우 함께 노력해 주세요.</p>	
<p>감사합니다.</p>	
<p>2000년 ○월 ○일 ○○초등학교장</p>	

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

생체리듬과 비만



생체리듬과 비만

생체리듬의 뜻과 비만 예방

'생체리듬'의 뜻

식물이 어두운 곳에서도 때가 되면 잎을 펼치는 것처럼

사람도 24시간 하루의

'신체 주기'가 있음

2/5

불규칙한 생활과 비만

불규칙한 생활로 일정하지 않은 취침 → 비만 발생

3/5

수면 부족과 비만

수면 부족으로
발생하는 피로감이
신체 활동을 저하시킴

혈증 렌틴(leptin) 분비 감소 및
그렐린(ghrelin) 분비 증가

깨어있는 시간 음식 섭취 기회 증가

비만 발생

4/5

생체리듬 회복을 위한 노력

1. 낮에 햇볕 쬐며 활동하기
2. 밤에는 잠자기 편한 환경 만들기
3. 필요할 때 낮잠 자기
4. 제 때 적절한 식사하기

5/5

3 차시 : 신체조성과 비만 예방

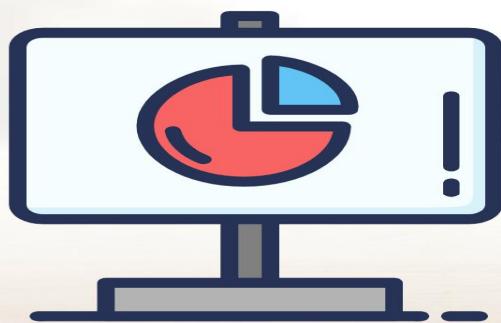
가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 그림을 보고 무슨 기구인지 맞혀보기 - 체성분분석기 사진 및 활용 안내 그림 보기 - 무엇을 측정하는 것일까? - 보거나 사용해 본적이 있는가? - 사람들은 왜 이 기구를 사용할까? - 공부할 내용 초성퀴즈로 맞혀보기(ㅅㅊㅈㅅ) <p>Teaching Tip</p> <p>신체 조성(Body composition)은 신체내의 지방, 근육, 수분, 골격의 무게 또는 비율을 지칭하는 것임. 건강 체력은 근육, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 신체조성 5가지 종류임.</p>	5'	<p>자료1 인바디는 제품이름으로 체성분 분석기가 명칭임을 알려 준다. 체성분 분석기는 지역보건소, 지역 주민센터, 건강증진센터, 건강보 험공단, 학교보건실 등에 있어 사용이 가능하다.</p>
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 신체 조성과 비만 예방 - 신체 조성면에서 비만의 문제 알아보기 - 비만 이외 다른 사례 살펴보기 - 균형 잡힌 나의 몸을 위한 계획 세우기 		
전개	신체 조성과 비만의 문제	<ul style="list-style-type: none"> 사진을 보고 여러 가지 사례 살펴보기 - 저체중, 마른 비만, 비만, 몸의 특정 부위가 비만인 경우 - 각각의 사례가 생긴 이유를 살펴보기 - 다이어트를 해 본 경험 이야기하기 - 내가 해당하는 경우가 있는지 살펴보기 	5'	<p>자료2 수업 시 자료2는 그림카드 형태로 제공하여 자유로 운 토론이 되도록 한다.</p>
	건강한 신체 조성 생활 습관	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 신체 조성을 위한 유의점 알아보기 • '날씬이의 고민' 영상 보기 - 국민건강보험 비만 웹툰 자료 4,5쪽 보기 - https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhace09200m01.do?mode=view&articleNo=206642&article.offset=0&articleLimit=12 - 알아본 내용으로 말 주머니 완성해 보기 - 비만 예방을 위한 주의사항과 운동요법 파악하기 - 굶는 것은 성장에 장애를 가져 올 수 있음. - 과식, 폭식을 피하고 운동을 해야 함. - 근력 운동이 도움이 됨. 		<p>동영상 학습지1 학습지 1을 활용 하거나 링크를 통해 바로 볼 수 있다.</p>
정리	적용	<ul style="list-style-type: none"> 신체조성 생활 적용 4컷 만화 그리기 - 지방, 근육, 수분, 뼈 건강, 신체조성을 위해 다짐하는 내용으로 4컷 만화 그리기 - 식생활 및 신체 활동 실천 내용 정하기 	5'	<p>학습지 컴퓨터 그림판 기능을 활용할 수 있다.</p>
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 바른 신체 조성이 되도록 바른 식생활과 적절한 신체 활동을 해야 함. • 다음 시간에는 '균형 잡힌 식사'에 대해서 공부함. 		

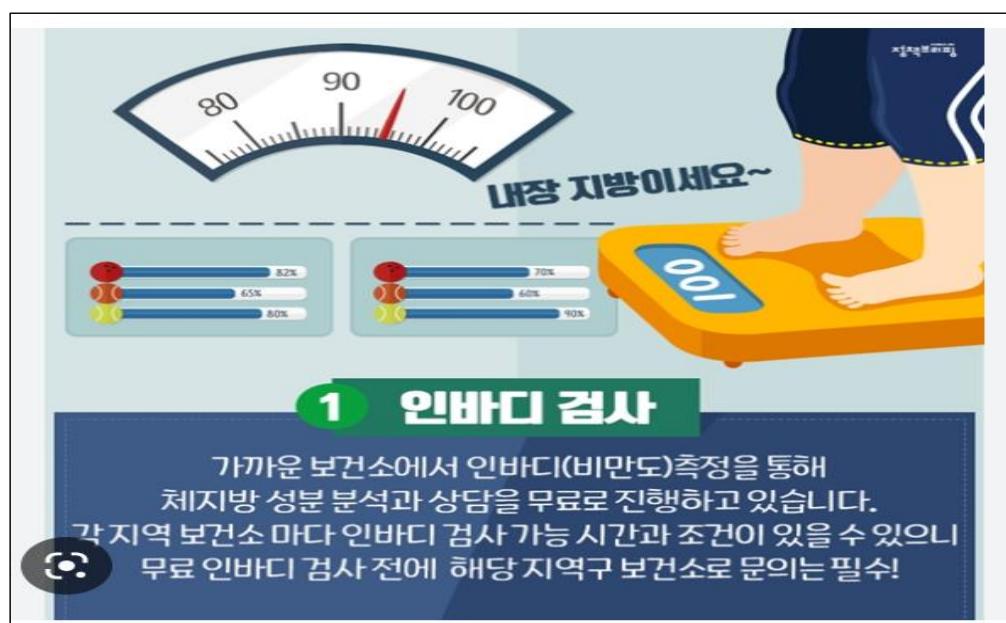
나. 교수·학습자료

자료 1

오늘 공부할 내용은 무엇일까요?



※ 그림 출처: 미리캔버스



※ 출처: 대한민국 정책브리핑-뉴스-카드 한 컷-우리 동네 보건소 100% 활용법

자료 2

신체 조성과 비만

*수업 활용 시에는 어떤 유형으로 불리는지 퀴즈 형태로 제시할 수 있음.



체질량지수(BMI)가 18.5 미만인 경우로 사망률이 높은 위험이 있음.

저체중



체중은 정상이거나 미달이지만 체지방률이 상대적으로 높은 상태

마른 비만



몸에 필요 없는 지방이 많이 쌓인 것

비만



복부나 팔, 허벅지 등 특정 부위에 필요 없는 지방이 많이 쌓임.

신체 특정 부위 비만

동영상
자료 내용

날씬이의 고민

①	②
그림 : 날씬이가 체중계 위에서 체중을 재는 모습	그림 : 점심시간 급식을 안 모습
저는 요즘 체중이 늘어 고민입니다.	오늘 급식시간에는 선생님께 배가 아프다고 하고 굶기로 했습니다.
③	④
그림 : 친구랑 대화하는 장면	그림 : 날씬이가 궁금해 하는 모습
저랑 친한 친구가 다이어트를 무리하게 하면 위험하다고 합니다.	위험하다구요? 전 뭐가 위험한지 잘 모르겠습니다. 조금이라도 체중이 늘어 몸매가 예쁘지 않는 건 정말 싫거든요.
⑤	⑥
그림 : 날씬이가 저녁에 많이 먹는 장면	그림 : 엄마가 날씬이에게 주의를 주는 장면
점심을 적게 먹어서일까요? 저녁에는 폭식을 하였습니다.	엄마께 점심을 굶었다고 혼이 났습니다.
⑦	⑧
그림 : 균형 잡힌 신체 모습	그림 : 식생활과 운동생활 모습
왜 적게 먹은 후 다음 식사에는 많이 먹게 되는 걸까요?	균형 잡힌 몸을 만들려면 어떻게 해야 할까요?

자료 3

신체 조성과 비만

※ 출처: 국민건강보험-건강iN-건강자료실-청소년 건강 웹툰-비만 4,5쪽)

<https://www.nhis.or.kr/nhis/healthin/wbhace09200m01.do>

※ 건강한 신체 조성을 위한 유의점에 대해 () 안에 알맞은 답을 써보세요.

나 같은 여자애들의 60%는
자기가 비만이라고
생각한다.

끼니를 거르면 오히려
몸이 에너지를 쓰지 않아
끼니를 쟁겨 먹는 게
체중조절에 효과적이야.

- * 굶으면 지방이 빠지는 것이 아니라 ()이 빠지고
지방은 가장 나중에 소모가 된다.
굶다 먹다를 반복하면 우리 몸은 점차 에너지를 소모하지 않는
상태로 가며 점차 ()이 늘어나게 돼.
- * 청소년이 날씬해지기 위해 굶는 경우 키가 크지 않는 등 성장에
장애가 돼. 무조건 굶기보다 ()과 ()을 피하고
적절한 운동을 해야 날씬하고 키도 크는 거야.

(정답: 균육, 지방, 과식, 폭식)

학습지 1

신체 조성과 비만 예방

()학교
()학년 ()반
이름 ()

※ 신체 조성 생활 적용 4컷 만화 그리기

- 지방, 근육, 수분, 뼈 건강, 신체조성을 위해 실천을 다짐하는 내용으로 4컷 만화로 그려 보세요. 나의 식생활 습관 중 노력해야 할 부분과 신체 활동을 위해 어떤 운동을 할 수 있을지 생각해 봅니다.

1

2

3

4

▶ 다음과 같은 순서를 참고하여 그려 보세요.

1. 신체 조성에 대해 알게 된 내용으로 4컷을 구성하거나 식생활 개선 내용 2컷, 신체 활동 실천 내용으로 2컷 등 내용 정하기
2. 어떤 이야기 순으로 그릴지 생각하기
(예: 지방이 많은 음식 적게 먹기- 근육을 키우는 운동하기-뼈에 좋은 멸치 많이 먹기
- 굽지 않고 식사 잘 챙겨 먹기)
3. 스케치하기
4. 실천 내용이나 다짐하는 내용으로 말 주머니 활용하기
5. 필요한 부분 색칠하기

자기 평가

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| • 신체 조성이 무엇인지 알게 되었나요? | 😊 😐 😞 |
| • 건강한 신체 조성을 위해 유의할 점을 잘 이해했나요? | 😊 😐 😞 |
| • 실천을 다짐하는 내용 4컷 만화 그리기 활동을 잘 하였나요? | 😊 😐 😞 |

😊 매우 잘함 😐 잘함 😞 보통

다. 가정통신문

서울○○학교 제2000-○호	가정통신문 신체 조성과 비만 예방
<p>학부모님, 안녕하세요?</p> <p>오늘은 신체 조성과 비만 예방에 대해 안내드립니다. 특히 신체 조성을 확인할 수 있는 체성분분석기 사용과 비만 예방을 위한 노력 중 유의할 점을 안내드리겠습니다.</p> <p>근육, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 그리고 신체 조성 이 5가지 종류를 건강 체력이라고 합니다. 신체 조성은 쉽게 말해서 체중에서 지방이 차지하는 비율이라고 할 수 있습니다. 몸에 필요 없는 지방이 많이 쌓인 것을 비만이라고 한다는 것을 배웠습니다. 눈으로는 이 필요 없는 지방이 어디에 있는지 알 수가 없습니다. 체지방분석기를 활용하여 건강 체력을 측정할 수 있습니다. 성장기에 있는 학생들은 점차 자신의 외모와 건강한 신체를 가지려고 운동을 하기도 하고 비만이라고 생각하여 다이어트를 하기도 합니다. 무작정 다이어트를 하는 경우 충분한 영양소 공급이 되지 않아 성장에 문제를 일으킬 수 있습니다. 저체중도 비만만큼이나 심각하기에 학생들이 과도한 다이어트나 운동을 하지 않도록 관심을 가지고 지켜 봐 주시기 바랍니다. 몸이 말랐지만 비만으로 판정되는 마른 비만도 있습니다. 균형 잡힌 영양소 공급과 적절한 신체 활동을 하여 균형 잡힌 성장이 될 수 있도록 해 주세요. 몸의 균형 잡힌 성장을 확인하기 위한 체성분분석기는 지역보건소나 주민 센터, 건강증진센터, 건강보험공단 등에서 무료로 활용할 수 있습니다. 체성분 분석 기능을 가진 체중계도 활용할 수 있습니다.</p> <p>우리 생활에서 보편화되고 있는 신체 조성 확인을 통해 학생들이 더욱 건강하고 균형 잡힌 성장을 할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.</p> <p>감사합니다.</p> <p style="text-align: right;">2000년 ○월 ○일</p> <p style="text-align: right;">○○초등학교장</p>	

서울○○학교
제20○○-○호

가정통신

신체 조성과 비만 예방

학부모님, 안녕하세요?

오늘은 신체 조성과 비만 예방에 대해 안내드립니다.

균형 잡힌 신체 조성과 체중조절 및 올바른 지방 섭취를 위해 식사요령을 소개합니다. 신체 조성을 위해 우리 몸에 지방이 차지하는 비율이 어느 정도인지를 말하는데 비만인 경우 그 수치가 높습니다. 이럴 때 무조건 지방 섭취를 줄이는 것은 몸의 건강한 성장에 장애가 될 수 있습니다. 음식을 먹을 때 몸에 좋은 음식을 잘 선택하여 섭취할 수 있도록 관심을 가지고 살펴보아 주세요.



〈출처: 대한민국 정책브리핑, 식품안전정보원〉

우리 생활에서 보편화되고 있는 신체 조성 확인을 통해 학생들이 더욱 건강하고 균형 잡힌 성장을 할 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 감사합니다.

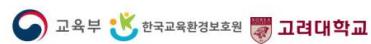
20○○년 ○월 ○일

○○초등학교장

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

신체조성과 비만 예방



신체 조성과 비만 예방

균형 잡힌 신체 성장을 위하여

'신체 조성'의 뜻

신체 내 지방, 근육, 수분, 골격의 무게 또는 비율



2/5

무리한 다이어트의 영향

- 우리한 다이어트는 키가 크지 않는 등 성장을 줄.
- 굶으면 근육이 빠지고 지방이 가장 나중에 소비됨.
- 저체중, 마른 비만도 위험함.



3/5

건강한 신체 조성을 위한 식생활

좋은 지방 가려 먹기



물 많이 마시기



뼈 건강에 좋은 음식 먹기



근력 운동하기

<출처: 대한민국 청백리라임, 식품안전정보원>

4/5

건강한 신체 조성을 위한 신체 활동

근육량을 키워
기초대사량 높이기 → 근력 운동을 하면 에너지
소모가 높어남

기구를 사용하는 운동은 어른과 함께 하기

5/5

4 4차시: 균형 잡힌 식사

가. 교수-학습 과정안

단계	학습 과정	교수·학습 활동	시간	자료(자) 및 유의점(유)
도입	흥미 유발	<ul style="list-style-type: none"> 고기는 항상 옳을까? ‘채식주의’에 대한 나의 생각을 나누어보기 ‘150만 비건’에 대한 기사문 주제 찾기 	5'	자] '고기는 항상 옳은가' 동영상/ 멘티미터 웹활용 유] 멘티미터 링크
	학습 활동 안내	<ul style="list-style-type: none"> 학습문제 확인하기 식품 구성 자전거를 활용하여 우리 학교의 그린데이 건강식 급식메뉴를 만들기 		
전개	동영상 살펴 보기	<ul style="list-style-type: none"> 동영상 내용 살펴보기 우리는 왜 먹방 문화에 열광할까? 먹방이 유행하는 이유는 무엇일까? 어떤 영양소가 과잉 또는 부족한가? 	10'	자] 동영상 유] 먹방 유튜버의 음식을 살펴보고 식품군의 종류와 양이 적절한지 생각해보도록 한다.
	그린 데이 건강식 급식 계획 하기	<ul style="list-style-type: none"> 지구를 살리는 그린데이 건강식 급식 계획하기 우리 학교의 그린데이 급식 식단 살펴보기 학생의 그린데이 급식 선호도 조사 채식의 단계 알아보기 그린데이 급식을 하는 이유는 무엇일까? 내가 채식을 한다면 어떤 방식으로 실천할 수 있을까? 		자] 우리 학교 1주일 급식 메뉴 사진 유] 자료1, 학생들의 그린데이 급식 선호도를 사전과제로 미리 제시한다.
정리	그린 데이 건강식 급식 메뉴 만들기	<ul style="list-style-type: none"> 식품군과 식품구성 자전거를 참고하여 그린데이 건강식 급식 메뉴 만들기 6대 영양소가 들어간 균형 잡힌 식사 생각하기 채식의 단계 상의하여 식단표 계획하기 영양소가 균형 잡힌 그린데이 건강식 급식 메뉴 개발하기 	10'	자] 학습지1 유] 잘 구성한 식단은 학교 급식에 반영될 수 있음을 알려 학습 의욕을 북돋운다
	적용	<ul style="list-style-type: none"> 모둠별로 그린데이 건강식 급식메뉴 발표하기 그린데이 건강식 급식 메뉴가 지구에 어떤 도움을 주는가? 6대 영양소가 골고루 포함되어 있는가? 		자] 학습지2, 자료2
	요약, 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 그린데이 건강식 급식 메뉴는 영양의 균형과 지구를 살리는 데 영향을 미침. 다음 시간에는 나의 식습관에 대해 점검해 보도록 함. 	5'	자] PPT

나. 교수·학습자료

동영상 자료 내용	우리는 왜 먹방 문화에 열광할까?		
①	②	③	④
그림 : 육류, 햄버거, 피자, 치킨 등을 먹는 장면	그림 : 많은 음식이 중간정도 없어진 장면	자 여러분, 저는 오늘도 맛있는 음식을 먹어볼게요. 제가 먹는 것을 보고 대리만족을 느끼시기 바랍니다. 자 그럼 먹방의 세계로 출발!	이렇게 많이 먹고도 어떻게 이렇게 날씬하냐고 궁금해하시는 시청자분이 많은데요. 체중관리는 비밀입니다.
그림 : 갑자기 먹방 유튜버의 엄마가 등장하고 병원 진단서를 갖고 들어오시면서 유튜버를 야단치는 장면	그림 : 환자복을 입고 병원에 입원하여 침대에 누워있고 옆에 엄마가 간호하고 계신다.	이 녀석아! 당장 먹방 그만두질 못해. 위장약이랑 소화제를 달고 지내면서 또 방송을 찍냐?	의사 선생님이 위가 안 좋고, 건강이 많이 안 좋다고 하셨어. 네가 먹방을 찍느라 불규칙적으로 식사를 해서 위가 많이 약해지고 고기위주의 단백질, 인스턴트 음식을 많이 먹어서 탄수화물, 첨가당을 과잉 섭취하고 채소나 과일을 적게 먹어 변비 증세도 있다고 한단다.
그림 : 먹방 유튜버의 눈물을 흘리며 후회하는 장면	그림 : 엄마가 아들을 안아주는 장면	엄마, 이제부터 욕심을 부려 먹방 찍지 않을게요. 대신 채소나, 과일, 소식 위주의 먹방을 찍어볼까요해요.	잘 생각했구나. 기특하네~ 엄마가 도움이 필요하면 언제든지 말하렴. 그럼 이왕이면 우리 지구의 환경도 살리고 네 건강도 살리는 그린데이 건강식 먹방을 찍어보자.

자료 1

채식주의 단계

QUE **채식에도 단계가 있어요!**

프루테리언 (Fruitarian)	비건 (Vegan)	락토 베지테리언 (Lacto-vegetarian)	오보 베지테리언 (Ovo-vegetarian)	락토-오보-베지테리언 (Lacto-ovo-vegetarian)	페스코 베지테리언 (Pesco-vegetarian)	풀로 베지테리언 (Pollo-vegetarian)	플렉시테리언 (Flexitarian)
				<img alt="egg icon			

학습지 1

균형 잡힌 식사

()학교
()학년 ()반
이름 ()

1. 균형 잡힌 식사의 조건 : (), (), ()

2. 6대 영양소

탄수화물	단백질	지방
역할 : 에너지 공급 식품 :	역할 : 에너지 공급, 몸의 조직 구성 식품 :	역할 : 에너지 공급 식품 :
무기질	비타민	물
역할 : 몸의 조직 구성, 기능 조절 식품 :	역할 : 몸의 기능 조절 식품 :	역할 : 몸의 조직 구성, 기능 조절

3. 식품군과 식품구성자전거



(1) 내가 좋아하는 음식이 많이 속한 식품군은?

(2) 나의 어제 저녁 또는 오늘 아침 식사의 식품과 식품군을 정리해봅시다.

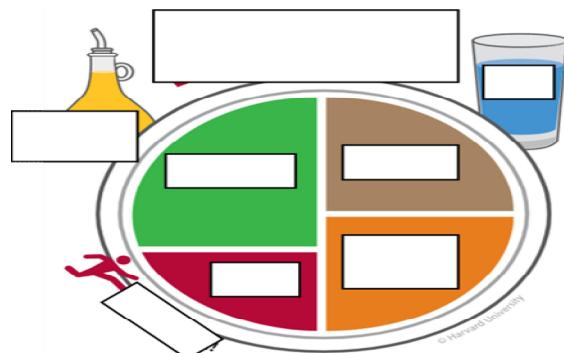
식품	
식품군	

학습지 2

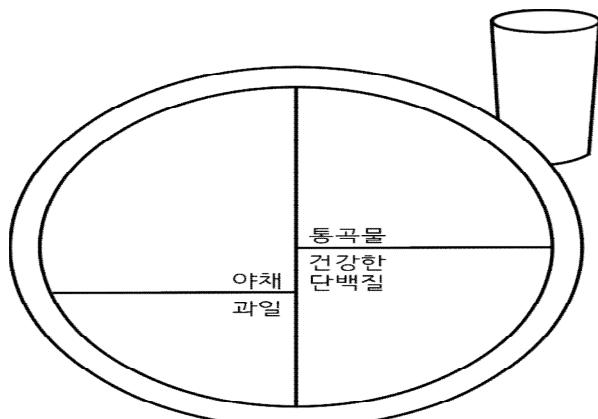
균형 잡힌 식사

() 학교
 () 학년 () 반
 이름 ()

4. 한 끼 그린데이 건강식(Healthy Eating Plate, 하버드 공중보건대학원)



통곡물	건강한 단백질	야채
다양한 통곡물 섭취() 정제된 곡물 줄이기(백미)	생선, 닭, 오리, 콩, 견과류, () 고기, 치즈 줄이기 () 피하기(베이컨, 햄)	다양한 종류의 채소 섭취 ()는 포함되지 않음
과일	건강한 기름	물
다양한 ()의 과일 섭취	올리브유, 카놀라유 () 줄이기 트랜스지방 피하기	우유와 유제품은 하루 1~2잔()이 포함된 음료 피하기



〈우리학교 그린데이 건강식 급식〉

자기 평가	• 균형 잡힌 식사의 조건을 잘 파악하였나요?	😊 😐 😞
	• 식품구성자전거의 6대 영양소를 알고 있나요?	😊 😐 😞
	• 우리학교 그린데이 건강식 급식메뉴를 만들 수 있나요?	😊 😐 😞

😊 매우 잘함 😐 잘함 😞 보통

자료 2

탄소발자국 줄이는 '여덟 가지 꿀팁'

1. 음식물 낭비 줄이기

음식물 쓰레기를 줄이는 것은 식사를 마친 후 탄소 발자국을 줄이는 가장 효과적인 방법이다. 버려지는 음식이 분해되면서 이산화탄소보다 더 무서운 온실가스, 즉 메탄을 방출하기 때문이다. 장을 볼 때 미리 계획했던 식품만 구입하며, 남겨진 식재료를 다른 요리에 활용하고, 뜻난이농산물을 선택하거나 식당에서 남은 음식을 포장하는 일 등은 음식물 낭비를 줄이는 좋은 방법이다.

2. 플라스틱·비닐 덜 사용하기

클릭 한 번으로도 탄소 발자국을 쉽게 줄일 수 있다. 온라인으로 배달음식 주문시 '일회용 수저, 포크는 빼 주세요.'가 적힌 곳에 표시를 하는 방법이다. 구입 목록의 하단을 살펴보면 해당 문구를 발견할 수 있다. 잘 알려진 대로 일회용 플라스틱과 비닐은 온실 가스 배출의 주요 요인이다. 음식 주문시에는 매장에 직접 용기를 가져가 음식을 담아오는 방법도 있다. 번거로울 수 있으나 뜨거운 음식의 경우 플라스틱에서 나오는 유해물질로부터 음식을 보다 안전하게 지킬 수 있는 장점도 있다.

3. 고기와 유제품 줄이기

탄소 발자국을 크게 낭비하지 않으려면 최소한 일주일에 하루는 고기를 먹지 않거나, 이전보다 다양해진 식물성 대체육과 식물성 우유 및 유제품을 활용하는 것도 시도해볼 만하다. 전 세계 연구를 통해 이미 보고되어 있듯이 육류는 온실가스 주요 원인으로 지목된다. 특히 소에서 나오는 소고기와 우유로 만든 유제품의 영향력이 크다.

4. 식물성 단백질 위주의 식단

평소 식단에서 콩이나 두부, 견과류 등 신선한 식물성 단백질을 더 많이 섭취하는 것도 방법이다. '미국 임상 영양학 저널'에 실린 연구논문에 따르면 1만 6,800명의 미국인을 대상으로 실험한 결과, 식단을 통한 온실가스 배출량이 가장 낮았던 그룹은 식물성 단백질 섭취량이 가장 많았으며, 동물성 단백질 섭취량이 가장 적었다.

5. 고섬유질 식품 먹기

해당 연구에서 온실가스 배출이 가장 낮은 식단의 구성은 식물성 단백질 외에도 식이섬유가 풍부한 식품들이 많았으며, 반면 포화지방과 나트륨은 적었다. 식이섬유는 포만감을 유지할 뿐 아니라 면역력에 중요한 장 건강을 돋는다. 장내 유익균의 먹이가 되기 때문에 식이섬유가 풍부한 채소나 야채, 버섯, 해초류를 많이 먹는 것은 건강에도 중요한 문제다.

6. 불필요한 칼로리, 과식 피하기

과식도 탄소발자국을 남긴다. 모든 음식을 생산하는 과정에는 온실가스가 발생하기 때문이다. 앞서 언급한 미국 연구에서 온실가스 배출량이 가장 많은 그룹은 가장 적은 그룹보다 평소 2.5배 더 많은 칼로리를 소비하는 것으로 나타났다. 과식은 피하면서 몸이 원하는 영양소를 충분히 섭취하려면 패스트푸드나 가공식품의 섭취를 줄이는 것이 좋다.

7. 텃밭 활용

텃밭에서 직접 농산물을 키우는 것도 탄소발자국을 줄이는 방법이다. 플라스틱 포장과 장거리 운송, 농약으로 인한 토양 오염 등이 감소되면서 온실가스 발생이 줄어들 수 있다.

8. 제철인 로컬푸드 구매

지역 농산물의 구매도 권장된다. 운송 거리가 줄어들고 가장 신선한 식품을 먹을 수 있다. 특히 시기마다 제철 식품을 잘 알아두고 이를 활용하는 것도 좋은 방법이다. 계절에 맞지 않는 식품은 일반적으로 장거리 운송이 필요한 수입에 의존하거나, 온실 난방이 필요한 경우가 대부분이기 때문이다.

20.09.17, 헤럴드경제

다. 가정통신문

서울○○학교 제2000-○호	<h1 style="font-size: 2em; margin-bottom: 0;">가정통신</h1> <h2 style="font-size: 1.2em; margin-top: 0;">균형잡힌 식사</h2>
<p>식품구성 자전거로 알아보는 알맞게 먹기</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>식품구성자전거란?</p> <p>식품구성자전거는 영양가를 계산하지 않고도 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제시한 식품군별 대표 식품과 섭취 횟수를 표시하였고, 균형 잡힌 식품섭취와 규칙적인 운동이 건강 유지에 중요함을 알려줍니다.</p> <p>아울러 수분의 적당한 섭취가 중요함을 강조하기 위해 앞바퀴에 물이 담긴 컵을 표시하였습니다.</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: right;"> </div> </div>	
<p>어린이를 위한 식생활 지침</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>◆ 음식은 다양하게 골고루</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 편식하지 않고 골고루 먹습니다. ▪ 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹습니다. ▪ 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다. ▪ 우유를 매일 2컵 정도 마십니다. <p>◆ 식사는 제때에, 싱겁게</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 아침식사는 꼭 합니다. ▪ 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다. ▪ 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다. <p>◆ 식사는 가족과 함께 예의 바르게</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 가족과 함께 식사하도록 노력합니다. ▪ 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻습니다. ▪ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹습니다. </div> <div style="width: 45%;"> <p>◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 매일 1시간 이상 신체활동을 적극적으로 합니다. ▪ 나이에 맞는 키와 몸무게를 알고, 표준체형을 유지합니다. <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://sizekorea.kr, '나의 체형 알아보기' 참고 ▪ TV시청과 컴퓨터게임 등을 할해서 하루에 2시간 이내로 제한합니다. ▪ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다. <p>◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 간식은 신선한 과일과 우유 등으로 먹습니다. ▪ 과자나 탄산음료, 패스트푸드를 자주 먹지 않습니다. ▪ 불량식품을 구별할 줄 알고, 먹지 않으려고 노력합니다. ▪ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다. </div> </div> <p>어린 시절에 형성된 식습관은 일생의 건강을 좌우합니다. 이 기간에 습득한 식품에 대한 기호 및 태도는 어른이 되어서도 지속되는 경우가 많으니, 건강하고 바른 식생활을 위해 어린이를 위한 식생활 지침을 지킬 수 있도록 가정에서도 도와주세요.</p>	

라. 카드 뉴스

카드 뉴스

균형잡힌 식사

균형 잡힌 식사

균형 잡힌 식사의 조건

균형 잡힌 식사 : 골고루 먹기

영양섭취기준

영양소	6~8세	9~11세	6~8세	9~11세
열량(kcal)	1,600	1,900	1,500	1,700
단백질(g)	25	35	25	35
비타민 A (ug/ID)	400	550	400	500
비타민 C (mg)	60	70	60	80
칼슘 (mg)	700	800	700	800
철 (mg)	8	11	8	10
나트륨 (g)	1.2	1.3	1.2	1.3

*나이별로 소화기나 체중에 맞아 달라집니다. 체중·먹는 양이 차이 때문인 그림은 체중에 맞는 양을 먹어야 하는 경우입니다. 체중과 체력에 맞는 양을 먹어야 합니다.

우리 몸에 필요한 영양소들은 여러 식품에 골고루 들어 있습니다.
그래서 골고루 먹는 습관은 어릴 적부터 기르아야 합니다.
건강한 내 모습을 위해 골고루, 그리고 양은 알맞게 먹어요!

2/5

균형 잡힌 식사 : 다양하게 적당히 먹기

1인 1회 분량은 식품을 한 번 먹을 때

기준이 되는 양입니다.

곡류를 양적으로 많이 먹고,

유지/당류는 제일 적게 먹어야 해요

물을 충분히 마세요.

3/5

균형 잡힌 식사 : 다양한 영양소 섭취

우리 몸에 필요한 에너지를 만듭니다.

근육, 혈액, 뼈 등 우리 몸의 조직을 구성합니다.

우리 몸의 여러 기능을 조절합니다.

4/5

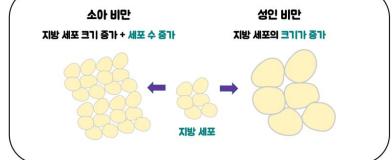
균형 잡힌 식사 : 한끼 건강식

한끼 건강식

5/5

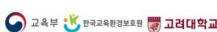
수업용 PPT

초등 저학년 1차시 : 어린이 비만

<h3>학생 비만 예방 교육자료 -어린이 비만-</h3> <p>초등학교 1~2학년 1학기</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>【학습 목표】 '소아비만'의 뜻과 문제점을 알 수 있다.</p> <p>【주요 활동】 1. '소아비만'의 뜻과 원인 알기 2. 소아비만의 문제점 알아보기 3. 비만과 관련된 OX 퀴즈 풀기</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																		
<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>무엇이 문제일까요?</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>'비만'의 뜻</p> <p>몸에 살이 쪄서 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 필요 없는 지방이 많이 쌓인 것</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																		
<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>소아, 청소년 비만율 증가</p>  <table border="1"><thead><tr><th>연도</th><th>비만</th><th>비만율 (%)</th></tr></thead><tbody><tr><td>2016년</td><td>10</td><td>10</td></tr><tr><td>2017년</td><td>10.3</td><td>13.6</td></tr><tr><td>2018년</td><td>10.6</td><td>14.4</td></tr><tr><td>2019년</td><td>10.7</td><td>15.1</td></tr><tr><td>2020년*</td><td>11.8</td><td>19</td></tr></tbody></table> <p>*2020년에는 고도나비오 인재 초서에서 발달승진나라로 옮겨갔습니다. 2022.11.15.</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	연도	비만	비만율 (%)	2016년	10	10	2017년	10.3	13.6	2018년	10.6	14.4	2019년	10.7	15.1	2020년*	11.8	19	<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>'비만'의 원인</p> <p>과식, 기름기나 많은 음식 음식 먹기</p>  <p>운동량 부족</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
연도	비만	비만율 (%)																	
2016년	10	10																	
2017년	10.3	13.6																	
2018년	10.6	14.4																	
2019년	10.7	15.1																	
2020년*	11.8	19																	
<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>'소아비만'의 특징(동영상)</p> <p>학생 비만 예방 교육자료 -지방 세포 수의 증가-</p> <p>초등학교 1~2학년 1학기</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p>'소아비만'의 특징</p> <p>소아 비만 지방 세포 크기 증가 + 세포 수 증가</p> <p>성인 비만 지방 세포의 크기 증가</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																		

<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p style="text-align: center;">'소아비만'의 문제점</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>1. 성인 비만으로 발전 2. 성 조숙증으로 제대로 성장하기 어려움 3. 과증 질병에 걸릴 확률이 높아질 등</p>  <p style="text-align: center;">고속국립한의원한의원 고려대학교</p> </div>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p style="text-align: center;">비만 관련 OX 퀴즈 풀기</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>1. 걸보기 예 날씬하면 비만이 아닙니다. ----- X 2. 어릴 때 풀풀하면 나중에 키가 크다. ----- X 3. 풀무제가 있어 나가면 무조건 비만이다. ----- X 4. 비만은 건강에 좋지 않으므로 주의해야 한다. ----- O 5. 비만을 예방하려면 음식을 먹지 않는 것이 좋다. ----- X 6. 어릴 때 비만이면 어려 가지 질병에 걸릴 확률이 높다. ----- O 7. 비만은 나쁜 것이다 풀무제가 적게 나가는 자체증이 좋다. ----- X 8. 어린이 비만은 어른 비만이 될 수 있으므로 주의해야 한다. ----- O</p> <p style="text-align: center;">고속국립한의원한의원 고려대학교</p> </div>
<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p style="text-align: center;">비만 관련 OX 퀴즈 풀기(정답)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>1. 걸보기 예 날씬하면 비만이 아닙니다. ----- X 2. 어릴 때 풀풀하면 나중에 키가 크다. ----- X 3. 풀무제가 있어 나가면 무조건 비만이다. ----- X 4. 비만은 건강에 좋지 않으므로 주의해야 한다. ----- O 5. 비만을 예방하려면 음식을 먹지 않는 것이 좋다. ----- X 6. 어릴 때 비만이면 어려 가지 질병에 걸릴 확률이 높다. ----- O 7. 비만은 나쁜 것이다 풀무제가 적게 나가는 자체증이 좋다. ----- X 8. 어린이 비만은 어른 비만이 될 수 있으므로 주의해야 한다. ----- O</p> <p style="text-align: center;">고속국립한의원한의원 고려대학교</p> </div>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 이해 3. 비만의 문제점 4. 학습 내용 정리</p> <p style="text-align: center;">비만 이란?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>✓ 단순히 살이 많이 찬 것과 아닙니다. 체중과 비례로 한 자체증이 있는 상태</p> </div> <p style="text-align: center;">소아비만의 원인</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>✓ 과식, 기름기가 많은 음식을 즐겨 먹는다. ✓ 운동량이 부족하다. 핸드폰 게임 등을 많이 한다.</p> </div> <p style="text-align: center;">소아비만의 문제</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>✓ 고관절 나비지고, 제2퇴 신경증화증이 있다. ✓ 자발 세포 수가 증가하여 어른 비만으로 이어질 확률이 높다.</p> </div> <p style="text-align: center;">고속국립한의원한의원 고려대학교</p>

초등 저학년 2차시 : 비만과 마음가짐

<p>학생 비만 예방 교육자료 -비만과 평생 건강- 초등학교 1~2학년 2차시  </p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>【학습 목표】 비만이 마음의 건강에 미치는 영향을 알 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. '통통이의 하루' 내용 파악하기 2. 비만으로 인한 정신적 문제 알아보기 3. 이야기의 주인공을 격려하는 글 쓰기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>내가 좋아하는 만화 캐릭터는?</p> <p></p> <p>아주 마른 캐릭터 마흔 캐릭터 보통 캐릭터 통통한 캐릭터</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>'통통이의 하루' 살펴보기(동영상)</p> <p>학생 비만 예방 교육자료 -통통이의 하루- 초등학교 1~2학년 2차시  </p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>'통통이의 하루' 내용 파악하기</p> <p>주인공은 누구인가?  </p> <p>주인공은 어떤 어려움을 겪고 있는가?</p> <ul style="list-style-type: none"> 밥을 먹지 않아 기운이 없습니다. 달리기를 잘 못합니다. 모둠활동으로 건줄날기를 하는데 잘 뒤지 못해 혼자 있습니다. <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만으로 인한 심리적 문제</p> <p>비만인 경우 운동성이 높아 폭식하는 경향이 있음.  </p> <p>비만으로 놀림을 받는 경우 자존감이 낮아짐.  </p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>통통이를 격려하는 이야기 해주기</p> <p></p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 비만의 극복 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만과 정신 건강</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 비만인 경우 우울해질 수 있다. ✓ 비만인 경우 자신감이 부족해질 수 있다. ✓ 비만인 경우 자신에 대해 부정적인 감정을 가질 수 있다. <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>

초등 저학년 3차시 : 비만과 생활 습관

<h3>학생 비만 예방 교육자료</h3> <h4>-비만과 생활 습관-</h4> <p>초등학교 1~2학년 3차시</p> <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <p>【학습 목표】 자신의 생활 습관을 점검하고 반성할 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 과도한 스마트폰 사용의 문제점 알기 건강한 생활 습관을 기르는 방법 알기 놀이 활동하기 <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <h4>나의 하루 일과 살펴보기</h4> <p>하루에 8시간 이상 잠을 자나요? 하루에 컴퓨터 게임을 1시간 보다 적게 하나요? 하루에 30분 이상 규칙적으로 운동 하나요?</p>  <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <h4>통통이의 지나친 취미생활(동영상)</h4> <p>학생 비만 예방 교육자료 -통통이의 지나친 취미생활-</p> <p>초등학교 1~2학년 3차시</p> <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <h4>초중고생의 스마트폰 사용 시간</h4> <p>2015년에 비해 2018년에 스마트폰 사용 시간이 증가함.</p> <p>중고생 스마트폰 이용 시간 하루평균 기준 2015년 2018년 초등 저학년 26분 45분 초등 고학년 1시간 1분 1시간 45분 중학생 1시간 44분 2시간 24분 고등학생 1시간 41분 2시간 15분 전체 평균 1시간 29분 1시간 53분</p> <p>자료/정보통신정책연구원 연합뉴스</p> <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <h4>아동, 청소년의 스마트폰 과의존 위험군 현황</h4> <p>2021년 기준, 스마트폰 과의존 위험군은 유아동의 28.4%, 청소년의 37%임.</p>  <p>유아동 2019: 22.9%, 2020: 27.3%, 2021: 28.4% 청소년 2019: 30.2%, 2020: 35.8%, 2021: 37.0%</p> <p>■ 고위험 ■ 저위험</p> <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <h4>스마트폰을 많이 사용할 때의 문제점</h4> <p>건강이 나빠지고 비만이 됨 자기가 해야 할 일을 제대로 하기 어려움</p>  <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 스마트폰 사용 현황 3. 건강한 생활 습관 4. 학습 내용 정리</p> <h4>건강한 생활 습관을 기르기 위해 할 일</h4> <p>매일 규칙적으로 운동을 함 스마트폰을 사용할 때 시간을 정해놓고 함</p>  <p>교육부 한국교육정보포털 고려대학교</p>

1. 들어가기	2. 스마트폰 사용 현황	3. 건강한 생활 습관	4. 학습 내용 정리
<p>스마트폰 사용 현황</p> <p>✓ 초등고교생의 스마트폰 사용 시간 및 스마트폰 과다존 학생이 점점 늘어나고 있다.</p>	<p>과도한 스마트폰 사용의 문제점</p> <p>✓ 몸이 비만해지고 건강이 나빠질 수 있다. ✓ 자기가 해야 할 일을 제대로 못할 수 있다.</p>	<p>건강한 생활 습관</p> <p>✓ 매일 규칙적으로 운동을 한다. ✓ 스마트폰을 사용할 때 시간을 정해놓고 한다.</p>	

초등 저학년 4차시 : 우리 몸에 좋은 음식

<p>1. 들어가기 2. 몸에 좋은 음식 3. 올바른 식습관 4. 학습 내용 정리</p> <p>포스터에서 말하고 실은 것은 무엇일까요?</p>	<p>1. 들어가기 2. 몸에 좋은 음식 3. 올바른 식습관 4. 학습 내용 정리</p> <p>평소의 식습관 확인</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 평소에 자주 먹어하는 음식 싫어하는 음식 등을 살펴본다. <p>몸에 좋은 음식</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 국류, 고기, 생선, 채소, 과일 등을 골고루 먹는다.✓ 1일마다 많은 음식 너무 달거나 친 음식은 피한다. <p>올바른 식습관</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 매 토요일 오전 야외활동을 골고루 먹는다.✓ 과식, 폭식, 애쓰를 하지 않는다. 천천히 꼬꼼히 먹는다. <p>교육부 한국체육대학교 고려대학교</p>
---	--

초등 중학년 1차시 : 비만의 원인과 예방

<h3>학생 비만 예방 교육자료 -비만의 원인과 예방-</h3> <p>초등학교 3~4학년 1차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>【학습 목표】 비만의 원인과 예방법을 알 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 비만의 원인①: '식습관' 알아보기 비만의 원인②: '생활 습관' 알아보기 비만 예방 식습관, 생활 습관 알아보기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																							
<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만의 원인과 예방(동영상)</p> <p>학생 비만 예방 교육자료 -비만의 원인과 예방-</p> <p>초등학교 3~4학년 1차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만의 원인① : 식습관</p> <ul style="list-style-type: none"> 에너지 소비량 보다 많이 먹는다. 기름기가 많은 음식을 먹는다. 족식 식품을 많이 먹는다. 등 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																							
<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만의 원인② : 생활습관</p> <ul style="list-style-type: none"> 잘 움직이지 않는다. 아외 활동을 거의 하지 않는다. 컴퓨터나 스마트폰으로 게임을 많이 한다. 등 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만의 원인③: 가족력(유전)</p> <ul style="list-style-type: none"> 가족력이나 가정 환경은 학생의 비만에 큰 영향을 준. <p>부모 비만에 따른 자녀 비만 분석 2010~2014년 기준 일반인(성인)과 학생(건강증진체계 치과)을 비만으로 정의한 1인당 2명의 부모에게 대해 분석</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>비례</th> <th>영유아</th> <th>자녀(중·고) 비만율</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">비만 여부</td> <td>○ ○</td> <td>14.44%</td> </tr> <tr> <td>✖ ✖</td> <td>8.32</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">비만 여부</td> <td>○ ✖</td> <td>6.63</td> </tr> <tr> <td>✖ ○</td> <td>3.16</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">고도비만 여부</td> <td>○ ○</td> <td>26.33</td> </tr> <tr> <td>✖ ✖</td> <td>15.16</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">고도비만 여부</td> <td>○ ✖</td> <td>11.32</td> </tr> <tr> <td>✖ ○</td> <td>5.26</td> </tr> </tbody> </table> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	비례	영유아	자녀(중·고) 비만율	비만 여부	○ ○	14.44%	✖ ✖	8.32	비만 여부	○ ✖	6.63	✖ ○	3.16	고도비만 여부	○ ○	26.33	✖ ✖	15.16	고도비만 여부	○ ✖	11.32	✖ ○	5.26
비례	영유아	자녀(중·고) 비만율																						
비만 여부	○ ○	14.44%																						
	✖ ✖	8.32																						
비만 여부	○ ✖	6.63																						
	✖ ○	3.16																						
고도비만 여부	○ ○	26.33																						
	✖ ✖	15.16																						
고도비만 여부	○ ✖	11.32																						
	✖ ○	5.26																						
<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만의 예방① : 식습관</p> <ul style="list-style-type: none"> 영양소 골고루! 20분 이상 식사! 버르게 앉아서! 적당한 양만큼! <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만의 예방② : 생활습관</p> <ul style="list-style-type: none"> 바깥 활동 자주! 게임은 적당히! 운동은 꾸준히! 8시간 이상 수면! <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																							

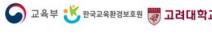
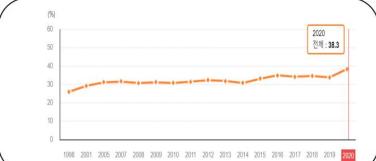
1. 들어가기	2. 비만의 원인	3. 비만의 예방	4. 학습 내용 정리
<p>비만의 예방③ : 가족력</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가정에서부터 올바른 식습관, 생활 습관을 의하도록 지도해야 함. 	<p>비만의 원인</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 식습관 : 과식, 기분不佳가 않은 음식을 즐겨 먹는다. 달고 짭 음식을 많이 먹는다. ✓ 생활 습관 : 운동장이 적다. 컴퓨터 작업 시간을 많이 한다. ✓ 가족력 : 부모님이 비만일 경우 자녀의 비만 위험이 높다. 	<p>비만의 예방</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 식습관 : 음식은 적당히 먹는다. 아침밥은 적 먹는다. ✓ 생활 습관 : 규칙적으로 운동을 한다. 단구풀과 바깥 활동을 한다. ✓ 가족력 : 가정에서부터 올바른 식습관, 생활 습관을 의하도록 지도한다. 	

초등 중학년 2차시 : 당뇨·고혈압과 비만

<h3>학생 비만 예방 교육자료 -당뇨, 고혈압과 비만-</h3> <p>초등학교 3~4학년 2차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>【학습 목표】 비만과 질병의 관계를 알 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 비만과 당뇨, 고혈압의 관계 알기 2. 질병 발생률 줄이는 방법 살펴보기 3. 비만 예방과 관련된 표어 만들기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <h3>비만 토끼의 지방간(동영상)</h3> <h3>학생 비만 예방 교육자료 -비만 토끼의 짜릿한-</h3> <p>초등학교 3~4학년 2차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <h3>비만과 질병 : 당뇨병</h3> <p>당뇨병 환자 중 비만 비율 (2020년 기준, 단위: %)</p> <p>고도비만: 10.1 저도비만: 0.7 비만: 23.3 비비: 41.5</p> <p>자료: 건강보험심사평가원 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <h3>당뇨병</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 身邊: 우리 품에 사용되어야 할 영양분이 소변으로 빠져나가는 병 • 원인: 유전, 비만, 스트레스 등 <p>출처: https://www.ncbi.nlm.nih.gov 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <h3>비만과 질병 : 고혈압</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 비만인 경우 고혈압 발생 위험도는 3배 이상임. <p>Non-Obese 비만 정맥류 100mmHg 비만 130mmHg 정맥류 130mmHg 비만 150mmHg 정맥류 150mmHg</p> <p>출처: https://www.ncbi.nlm.nih.gov 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <h3>고혈압</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 身邊: 혈관 벽에 노폐물이 쌓여 혈관을 지나는 혈액의 압력이 높아진 상태 • 원인: 바른지 않은 식습관, 운동 부족, 비만 등 <p>머리 어지럼증, 두통, 눈증후, 시야흐림, 코피, 귀 울림 몸 숨이 차고 두근거림, 기습증증, 피로, 수면장애 어깨 어깨결림</p> <p>출처: https://www.ncbi.nlm.nih.gov 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <h3>그 외 소아비만이 초래하는 질병</h3> <p>정신적 질환 사생성 장면 2차 합병증 고혈압 지방간 당뇨병 폐 관절 장애 수면부족</p> <p>출처: https://www.ncbi.nlm.nih.gov 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>

<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>질병을 예방할 수 있는 방법</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>좋은 음식을 알맞은 양만!</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>산책, 운동 등 신체활동을 꾸준히!</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">© 고속터미널과 함께하는 고려대학교</p> </div>	<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만 예방 표어 만들기</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block; background-color: #e0f2e0;"> <p style="text-align: right;">© 고속터미널과 함께하는 고려대학교</p> </div>
<p>1. 들어가기 2. 비만과 질병 3. 질병의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>비만과 질병</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 단노령 : 단노령 학자의 75% 이상이 비만! ✓ 고혈압 : 비만인 경우 고혈압 위험도가 3배 이상 증가! ✓ 그 외 지원인 고지질증, 표피 질환, 우울증, 사회성 부족 등의 이례증을 겪을 수 있음 </div> <p>질병의 예방</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 식습관 : 건강에 좋은 음식을 먹는다. 음식의 양을 적절하게 먹는다. ✓ 생활 습관 : 매일 꾸준히 30분 이상 운동을 한다. 이외 활동을 자주 한다. </div> <p style="text-align: center;">© 고속터미널과 함께하는 고려대학교</p>	

초등 중학년 3차시 : 비만과 운동 계획 세우기

<p>학생 비만 예방 교육자료 -비만과 운동 계획 세우기- 초등학교 3~4학년 3차시  </p>	<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>학습 목표  나에게 맞는 운동 계획을 세울 수 있다.</p> <p>주요 활동</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 비만 통계 자료 살펴보기 2. 비만을 예방할 수 있는 다양한 방법 3. 나에게 맞는 운동 계획 세우기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																																										
<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>열 모습이 변한 사람</p> <p>성별 일모습 서있는 모습 열모습이 변한 모습 변화가 큰 신체 부위 열 모습이 변한 이유 등</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>그래프를 보고 알 수 있는 점</p>  <p>2019 전국: 38.3</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																																										
<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>비만을 예방할 수 있는 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 균형 잡힌 식사와 건강한 간식 2. 음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹기 3. 인스턴트 음식 가급적 먹지 않기 4. 일상생활에서 활동량 늘이기 5. 나에게 맞는 적절한 운동 하기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>나에게 맞는 운동 계획 세우기</p> <p>운동 계획을 세울 때 생각할 점</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																																										
<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>나에게 맞는 운동 계획 세우기</p>  <p>준비물: 줄넘기, 물병, 수건</p> <p>운동 실천 후 평가(할함 ○ 보통 △ 못함 ✗)</p> <table border="1"> <tr> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> </tr> <tr> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> </tr> <tr> <td colspan="7">운동 실천 후 느낀 점</td> </tr> </table> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	운동 실천 후 느낀 점							<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>운동 계획 실천하기!</p>  <p>운동 실천 후 평가(할함 ○ 보통 △ 못함 ✗)</p> <table border="1"> <tr> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> </tr> <tr> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> <td>/()</td> </tr> <tr> <td colspan="7">운동 실천 후 느낀 점</td> </tr> </table> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()	운동 실천 후 느낀 점						
/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()																																					
/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()																																					
운동 실천 후 느낀 점																																											
/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()																																					
/()	/()	/()	/()	/()	/()	/()																																					
운동 실천 후 느낀 점																																											

<p>1. 들어가기 2. 비만 통계 3. 비만 예방 4. 운동 계획 5. 학습 내용 정리</p> <p>비만 예방</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 규칙화하고 건강한 식사와 간식✓ 음식 친선이 친구와 먹기. 인스턴트 음식 가급적 줄이기!✓ 일상생활에서 활동량 늘이기! <p>운동 계획과 실천</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 혼자 할 수 있는 운동과 가족 또는 친구와 함께 할 수 있는 운동을 생각한다.✓ 계획을 세울 때는 언제, 어디서, 얼마나 할 지 준비물은 무엇이 필요한지 계획한다.✓ 계획을 세운 후에는 잘갈 수 있도록 기록표를 만들고 실천한다. <p>교육부  고려대학교</p>	
---	--

📝 초등 중학년 4차시 : 올바른 간식 섭취

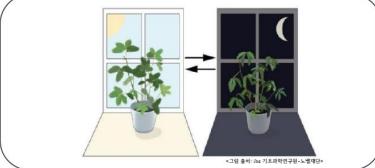
<h3>학생 비만 예방 교육자료</h3> <h2>– 올바른 관리 섭취 –</h2> <p>초등학교 3~4학년 4차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 천연당과 첨가당 4. 학습 내용 정리</p> <p>【학습 목표】 천연당과 첨가당을 이해하고 당이 적은 간식을 선택할 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> '당'의 이해1: 당의 역할 '당'의 이해2: 천연당과 첨가당 간강한 간식 선택하기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>나는 누구일까요?</p> <p>마트에 장을 보러 간 어린이를, 과자, 음료수 병지 뒤에 있는 영양성분표지를 발견했습니다. 노란색으로 가려진 성분은 무엇일까요?</p> <p>마트에 장을 보러 간 어린이를, 과자, 음료수 병지 뒤에 있는 영양성분표지를 발견했습니다. 노란색으로 가려진 성분은 무엇일까요?</p> <p>정답은 바로 당류!</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>나는 누구일까요?</p> <p>마트에 장을 보러 간 어린이를, 과자, 음료수 병지 뒤에 있는 영양성분표지를 발견했습니다. 노란색으로 가려진 성분은 무엇일까요?</p> <p>정답은 바로 당류!</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>당에 대해 알아보기</p> <p>음식에 단맛을 낸다. 우리 몸의 에너지를 만드는 뇌에 에너지를 만든다.</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>당을 너무 많이 먹는다면?</p> <p>치아무시증 계속 먹고 싶은 생각이 들고 (총자)이 생긴다. 단맛에 끌려들어진다. 비만, 실장병, 당뇨 등 병에 걸릴 수 있다.</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>천연당과 첨가당</p> <p>천연당 곡류(밥, 떡 등), 과일, 채소, 우유 등의 식품에 자연적으로 존재</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>천연당과 첨가당</p> <p>첨가당 설탕, 시럽류, 꿀, 물엿, 과즙농축액 등 식품(빵, 과자, 음료 등)에 첨가하는 당</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>

<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>천연당과 첨가당</p> <ul style="list-style-type: none"> 하루에 첨가당으로 먹어야 하는 양은 50g이내 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>탄산음료 2캔 초콜렛 1개 반 젤리 1봉지</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 교육부 한국체육관광공사 고리대학 </div>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>천연당과 첨가당</p> <ul style="list-style-type: none"> 있는 그대로의 당을 가지고 있는 천연식품보다 가공식품 속 첨가당의 당이 더 높은 경우가 많습니다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 교육부 한국체육관광공사 고리대학 </div>
<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>천연당과 첨가당</p> <ul style="list-style-type: none"> 가공식품을 많이 먹게 되면 하루에 먹어야 하는 당의 양보다 더 많이 먹게 됩니다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 교육부 한국체육관광공사 고리대학 </div>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>건강한 간식 선택하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 가공식품 적게 먹고 채소, 과일 먹기 음료수대신 물 마시기 영양성분표시를 찾아 당의 양 확인하기 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 교육부 한국체육관광공사 고리대학 </div>
<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>건강 간식 가방 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> ○○○이의 현장체험학습 건강 간식 가방을 만들어봅시다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 교육부 한국체육관광공사 고리대학 </div>	<p>1. 들어가기 2. '당'의 이해 3. 건강한 간식 4. 학습 내용 정리</p> <p>당의 역할</p> <ul style="list-style-type: none"> 음식에 단맛을 낸다: 여러 가지 단맛은 음식 속의 당은 소화기관의 도움으로 적은 단물로 나누어진다. 에너지제공: 소화된 것은 단물은 에너지를 만든다. 특히 우리 뇌는 일을 이용해서만 에너지를 만든다. 지방으로 저장: 물 속의 당은 사용하고 남으면 지방으로 저장된다. <p>천연당과 첨가당</p> <ul style="list-style-type: none"> 천연당: 과류(복숭화, 딸기, 과일, 채소, 우유 등의 식품에 자연적으로 존재한다. 첨가당: 소탕류, 시럽류, 꿀, 물엿, 과즙농축액 등 식품(빵, 케이크, 음료 등)에 추가하는 당 간접한 간식: 채소 또는 과일 간식 먹기, 음료수 대신 물 마시기, 영양성분표시 찾아 당의 양 확인하기 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 교육부 한국체육관광공사 고리대학 </div>

초등 고학년 1차시 : 비만과 키 성장

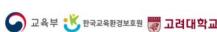
<h2>학생 비만 예방 교육자료</h2> <h3>-비만과 키 성장-</h3> <p>초등학교 5~6학년 1차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>학습 목표 비만이 키 성장에 미치는 영향을 알 수 있다.</p> <p>주요 활동</p> <ol style="list-style-type: none"> ‘나의 성장’ 확인하기 비만이 키 성장에 미치는 영향 살펴보기 키 성장 전략 세우기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																																																																																																																																																																																																																																																																			
<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>어른이 되었을 때 바라는 키</p> <p>• 자라고 싶은 키는 몇 cm인가요? • 그 이유는 무엇인가요?</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>나의 성장</p> <p>확인하기</p> <p>• 성장도표에서 나의 키(신장)와 몸무게(체중)를 찾아보고 비교해보기</p> <p>나의 성장 성장도표</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">나이</th> <th colspan="2">남자</th> <th colspan="2">여자</th> </tr> <tr> <th>성장</th> <th>체중(kg)</th> <th>성장</th> <th>체중(kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1~2</td><td>54</td><td>14</td><td>54</td><td>14</td></tr> <tr><td>3~4</td><td>64</td><td>14</td><td>64</td><td>14</td></tr> <tr><td>5~6</td><td>74</td><td>14</td><td>74</td><td>14</td></tr> <tr><td>7~8</td><td>84</td><td>14</td><td>84</td><td>14</td></tr> <tr><td>9~10</td><td>94</td><td>14</td><td>94</td><td>14</td></tr> <tr><td>11~12</td><td>104</td><td>14</td><td>104</td><td>14</td></tr> <tr><td>13~14</td><td>114</td><td>14</td><td>114</td><td>14</td></tr> <tr><td>15~16</td><td>124</td><td>14</td><td>124</td><td>14</td></tr> <tr><td>17~18</td><td>134</td><td>14</td><td>134</td><td>14</td></tr> <tr><td>19~20</td><td>144</td><td>14</td><td>144</td><td>14</td></tr> <tr><td>21~22</td><td>154</td><td>14</td><td>154</td><td>14</td></tr> <tr><td>23~24</td><td>164</td><td>14</td><td>164</td><td>14</td></tr> <tr><td>25~26</td><td>174</td><td>14</td><td>174</td><td>14</td></tr> <tr><td>27~28</td><td>184</td><td>14</td><td>184</td><td>14</td></tr> <tr><td>29~30</td><td>194</td><td>14</td><td>194</td><td>14</td></tr> <tr><td>31~32</td><td>204</td><td>14</td><td>204</td><td>14</td></tr> <tr><td>33~34</td><td>214</td><td>14</td><td>214</td><td>14</td></tr> <tr><td>35~36</td><td>224</td><td>14</td><td>224</td><td>14</td></tr> <tr><td>37~38</td><td>234</td><td>14</td><td>234</td><td>14</td></tr> <tr><td>39~40</td><td>244</td><td>14</td><td>244</td><td>14</td></tr> <tr><td>41~42</td><td>254</td><td>14</td><td>254</td><td>14</td></tr> <tr><td>43~44</td><td>264</td><td>14</td><td>264</td><td>14</td></tr> <tr><td>45~46</td><td>274</td><td>14</td><td>274</td><td>14</td></tr> <tr><td>47~48</td><td>284</td><td>14</td><td>284</td><td>14</td></tr> <tr><td>49~50</td><td>294</td><td>14</td><td>294</td><td>14</td></tr> <tr><td>51~52</td><td>304</td><td>14</td><td>304</td><td>14</td></tr> <tr><td>53~54</td><td>314</td><td>14</td><td>314</td><td>14</td></tr> <tr><td>55~56</td><td>324</td><td>14</td><td>324</td><td>14</td></tr> <tr><td>57~58</td><td>334</td><td>14</td><td>334</td><td>14</td></tr> <tr><td>59~60</td><td>344</td><td>14</td><td>344</td><td>14</td></tr> <tr><td>61~62</td><td>354</td><td>14</td><td>354</td><td>14</td></tr> <tr><td>63~64</td><td>364</td><td>14</td><td>364</td><td>14</td></tr> <tr><td>65~66</td><td>374</td><td>14</td><td>374</td><td>14</td></tr> <tr><td>67~68</td><td>384</td><td>14</td><td>384</td><td>14</td></tr> <tr><td>69~70</td><td>394</td><td>14</td><td>394</td><td>14</td></tr> <tr><td>71~72</td><td>404</td><td>14</td><td>404</td><td>14</td></tr> <tr><td>73~74</td><td>414</td><td>14</td><td>414</td><td>14</td></tr> <tr><td>75~76</td><td>424</td><td>14</td><td>424</td><td>14</td></tr> <tr><td>77~78</td><td>434</td><td>14</td><td>434</td><td>14</td></tr> <tr><td>79~80</td><td>444</td><td>14</td><td>444</td><td>14</td></tr> <tr><td>81~82</td><td>454</td><td>14</td><td>454</td><td>14</td></tr> <tr><td>83~84</td><td>464</td><td>14</td><td>464</td><td>14</td></tr> <tr><td>85~86</td><td>474</td><td>14</td><td>474</td><td>14</td></tr> <tr><td>87~88</td><td>484</td><td>14</td><td>484</td><td>14</td></tr> <tr><td>89~90</td><td>494</td><td>14</td><td>494</td><td>14</td></tr> <tr><td>91~92</td><td>504</td><td>14</td><td>504</td><td>14</td></tr> <tr><td>93~94</td><td>514</td><td>14</td><td>514</td><td>14</td></tr> <tr><td>95~96</td><td>524</td><td>14</td><td>524</td><td>14</td></tr> <tr><td>97~98</td><td>534</td><td>14</td><td>534</td><td>14</td></tr> <tr><td>99~100</td><td>544</td><td>14</td><td>544</td><td>14</td></tr> </tbody> </table> <p>출처: 성장기 체рост 체중 표</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	나이	남자		여자		성장	체중(kg)	성장	체중(kg)	1~2	54	14	54	14	3~4	64	14	64	14	5~6	74	14	74	14	7~8	84	14	84	14	9~10	94	14	94	14	11~12	104	14	104	14	13~14	114	14	114	14	15~16	124	14	124	14	17~18	134	14	134	14	19~20	144	14	144	14	21~22	154	14	154	14	23~24	164	14	164	14	25~26	174	14	174	14	27~28	184	14	184	14	29~30	194	14	194	14	31~32	204	14	204	14	33~34	214	14	214	14	35~36	224	14	224	14	37~38	234	14	234	14	39~40	244	14	244	14	41~42	254	14	254	14	43~44	264	14	264	14	45~46	274	14	274	14	47~48	284	14	284	14	49~50	294	14	294	14	51~52	304	14	304	14	53~54	314	14	314	14	55~56	324	14	324	14	57~58	334	14	334	14	59~60	344	14	344	14	61~62	354	14	354	14	63~64	364	14	364	14	65~66	374	14	374	14	67~68	384	14	384	14	69~70	394	14	394	14	71~72	404	14	404	14	73~74	414	14	414	14	75~76	424	14	424	14	77~78	434	14	434	14	79~80	444	14	444	14	81~82	454	14	454	14	83~84	464	14	464	14	85~86	474	14	474	14	87~88	484	14	484	14	89~90	494	14	494	14	91~92	504	14	504	14	93~94	514	14	514	14	95~96	524	14	524	14	97~98	534	14	534	14	99~100	544	14	544	14
나이	남자		여자																																																																																																																																																																																																																																																																	
	성장	체중(kg)	성장	체중(kg)																																																																																																																																																																																																																																																																
1~2	54	14	54	14																																																																																																																																																																																																																																																																
3~4	64	14	64	14																																																																																																																																																																																																																																																																
5~6	74	14	74	14																																																																																																																																																																																																																																																																
7~8	84	14	84	14																																																																																																																																																																																																																																																																
9~10	94	14	94	14																																																																																																																																																																																																																																																																
11~12	104	14	104	14																																																																																																																																																																																																																																																																
13~14	114	14	114	14																																																																																																																																																																																																																																																																
15~16	124	14	124	14																																																																																																																																																																																																																																																																
17~18	134	14	134	14																																																																																																																																																																																																																																																																
19~20	144	14	144	14																																																																																																																																																																																																																																																																
21~22	154	14	154	14																																																																																																																																																																																																																																																																
23~24	164	14	164	14																																																																																																																																																																																																																																																																
25~26	174	14	174	14																																																																																																																																																																																																																																																																
27~28	184	14	184	14																																																																																																																																																																																																																																																																
29~30	194	14	194	14																																																																																																																																																																																																																																																																
31~32	204	14	204	14																																																																																																																																																																																																																																																																
33~34	214	14	214	14																																																																																																																																																																																																																																																																
35~36	224	14	224	14																																																																																																																																																																																																																																																																
37~38	234	14	234	14																																																																																																																																																																																																																																																																
39~40	244	14	244	14																																																																																																																																																																																																																																																																
41~42	254	14	254	14																																																																																																																																																																																																																																																																
43~44	264	14	264	14																																																																																																																																																																																																																																																																
45~46	274	14	274	14																																																																																																																																																																																																																																																																
47~48	284	14	284	14																																																																																																																																																																																																																																																																
49~50	294	14	294	14																																																																																																																																																																																																																																																																
51~52	304	14	304	14																																																																																																																																																																																																																																																																
53~54	314	14	314	14																																																																																																																																																																																																																																																																
55~56	324	14	324	14																																																																																																																																																																																																																																																																
57~58	334	14	334	14																																																																																																																																																																																																																																																																
59~60	344	14	344	14																																																																																																																																																																																																																																																																
61~62	354	14	354	14																																																																																																																																																																																																																																																																
63~64	364	14	364	14																																																																																																																																																																																																																																																																
65~66	374	14	374	14																																																																																																																																																																																																																																																																
67~68	384	14	384	14																																																																																																																																																																																																																																																																
69~70	394	14	394	14																																																																																																																																																																																																																																																																
71~72	404	14	404	14																																																																																																																																																																																																																																																																
73~74	414	14	414	14																																																																																																																																																																																																																																																																
75~76	424	14	424	14																																																																																																																																																																																																																																																																
77~78	434	14	434	14																																																																																																																																																																																																																																																																
79~80	444	14	444	14																																																																																																																																																																																																																																																																
81~82	454	14	454	14																																																																																																																																																																																																																																																																
83~84	464	14	464	14																																																																																																																																																																																																																																																																
85~86	474	14	474	14																																																																																																																																																																																																																																																																
87~88	484	14	484	14																																																																																																																																																																																																																																																																
89~90	494	14	494	14																																																																																																																																																																																																																																																																
91~92	504	14	504	14																																																																																																																																																																																																																																																																
93~94	514	14	514	14																																																																																																																																																																																																																																																																
95~96	524	14	524	14																																																																																																																																																																																																																																																																
97~98	534	14	534	14																																																																																																																																																																																																																																																																
99~100	544	14	544	14																																																																																																																																																																																																																																																																
<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>Q&A</p> <p>키 성장 궁금증</p> <p>• 키 성장에 관한 질문과 대답 카드를 읽어 보고 짹 맞추기</p> <p>키 성장 요인 초성</p> <p>퀴즈</p> <p>• 키가 크려면 충분한 () • 규칙적인 () • 충분한 ()이 필요하다.</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>계통별 비만 등반 질환</p> <p>비만과 키 성장 : 비만이 유발하는 질환 중 키 성장과 관련이 있는 질환 의견 나누기</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																																																																																																																																																																																																																																																																			
<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>키 성장 전략</p> <p>단백질, 칼슘 섭취 운동 충분한 수면</p> <p>체중 30kg 이하, 1주일 5kg 이하</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 나의 성장 3. 키 성장 요인 4. 비만과 키 성장 5. 학습 내용 정리</p> <p>키 성장 요인</p> <p>✓ 키가 크려면 충분한 영양, 규칙적인 운동, 충분한 수면이 필요하다.</p> <p>비만과 키 성장</p> <p>✓ 비만은 다양한 질환을 유발하여 키 성장에도 영향을 미친다. ✓ 키 성장 전략: 단백질, 칼슘 섭취 / 운동 / 8시간 이상의 수면</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>																																																																																																																																																																																																																																																																			

초등 고학년 2차시 : 생체리듬과 비만

<h3>학생 비만 예방 교육자료</h3> <h4>-생체리듬과 비만-</h4> <p>초등학교 5~6학년 2차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>【학습 목표】 생체리듬의 뜻을 알고, 비만을 예방하는 계획을 세우고 실천할 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 생체리듬의 뜻 알아기 2. 나의 생체리듬 파악하기 3. '나의 룸 되살리기' 비만 예방 계획하기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>식물의 자란에 대한 의견</p>  <p>«그림 출처: 2014 가로등면공원-‘생체리듬’»</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>생체리듬</p> <ul style="list-style-type: none"> 식물이 어두운 곳에서도 빠가 되면 일을 멈춰. 사람도 24시간 하루의 신체 주기がある.  <p>«그림 출처: 2014 가로등면공원-‘생체리듬’»</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>‘얼굴 보기 힘든 가족’ 살펴보기 (동영상)</p>  <p>학생 비만 예방 교육자료 -얼굴 보기 힘들기-</p> <p>초등학교 5~6학년 2차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p> <p>생체리듬을 지키며 생활하지 못하는 가족 구성원에 대한 이야기</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>나의 생체 리듬</p> <p>이런 경우가 있나요? 왜 그런 일이 생겼나요?</p>  <p>• 불규칙적인 생활로 취침 시간이 일정하지 않게 되는 경우</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>생체리듬과 비만</p> <ul style="list-style-type: none"> 불규칙한 습관으로 수면 부족 발생 수면 부족- 피로감-신체활동 저하- 비만 발생  <p>• 혈중 헤르친(leptin) 분비 감소 및 그렐린(grelin) 분비 증가 • 끼어있는 시간 음식 섭취 기회 증가 • 비만 발생</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 생체리듬 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>생체리듬 회복을 위한 노력</p> <p>1. 낮에 옛별 쬐며 활동하기 2. 밤에는 잠자기 편한 환경 만들기 3. 필요할 때 낮잠 자기 4. 제 때 적절한 식사하기 (아침밥 첫 한 입이 생체시계를 재설정함.)</p>  <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>

1. 들어가기	2. 생체리듬	3. 비만 예방	4. 학습 내용 정리
<p>생체리듬 회복은 가족과 함께</p>  <p>제가 취침 시간을 잘 지킬 수 있도록 도와 주세요.</p> <p>밤 늦은 시간에 음식을 먹지 않도록 提醒해 주세요.</p> 	<p>생체리듬과 비만</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 생체리듬: 사람은 24시간 하루의 신체 주기다 있음. ✓ 생체리듬과 비만: 불규칙적인 생활, 불규칙한 취침 시간, 수면 부족, 비만 발생 		
<p>생체리듬 회복 노력</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 불규칙한 습관 피의아기: 개업, 야식, 늦은 TV 시청, 늦은 시각, 숙제나 공부 등 ✓ 나의 실천 의지와 가족의 노력으로 생체리듬을 회복할 수 있음. 	<p>고객님  민족고객문화재단  고려대학교</p>		

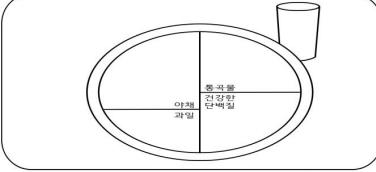
초등 고학년 3차시 : 신체 조성과 비만 예방

<p>학생 비만 예방 교육자료 -신체 조성과 비만 예방- 초등학교 5~6학년 3차시  </p>	<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>【학습 목표】 균형 잡힌 몸으로 자라도록 나의 생활 습관을 점검하고 반성할 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 신체 조성과 비만 문제 살펴 보기 건강한 신체 조성 생활 습관 신체 조성 생활 적용 4컷 만화 그림 <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>▶ 무슨 기구일까요? ▶ 무엇을 측정하는 것일까요? ▶ 왜 이 기구를 사용할까요?</p> <p> </p> <p>『울비 대한민국 청백보사랑-누드-카드 한 장-온수술용면도 100% 활용券』 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>신체 조성 뜻: 신체 내 지방, 근육, 수분, 골격의 무게 또는 비율</p> <p>   </p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>신체 조성의 여러 가지 경우</p> <p>   </p> <p>저체중 마른 비만 비만 특정 부위 비만</p> <p>• 저체중과 마른 비만의 경우도 위험한.</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>무리한 다이어트</p> <ul style="list-style-type: none"> 무리한 다이어트는 키가 크지 않는 등 성장에 지장을 줌. 굶으면 근육이 빠지고 지방이 가장 나중에 소비됨. <p> </p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>건강한 신체 조성 생활 습관</p> <p>식생활</p> <p>좋은 지방 가려 먹기 물 많이 마시기 뼈 건강에 좋은 음식 근력 운동하기</p> <p>1. 건강한 음식, 영양バランス는 핵심! 2. 건강한 과정을 즐기자! 3. 좋은 식습관 만드자!</p> <p>『울비 대한민국 청백보사랑-식생활 안정보증』 교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>건강한 신체 조성 생활 습관</p> <p>신체 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> 근육량을 키워 기초대사량 높이기 근력 운동을 하면 에너지 소모가 늘어남 <p>  </p> <p>『기구를 사용하는 운동은 어른과 함께 하기!!』</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고려대학교</p>

<p>1. 들어가기 2. 신체 조성 3. 비만 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>신체 조성과 비만</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 신체 조성: 신체 내 지방, 근육, 수분, 골격의 무게 또는 비율을 말함.✓ 무리한 디아이트는 오히려 건강을 해칠 수 있음. <p>건강한 신체 조성</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 식생활: 좋은 지방 먹기, 수분 보충하기, 뼈에 좋은 음식 먹기, 근력 운동하기 등✓ 신체 활동: 근력 운동을 하면 에너지 소모가 늘어남. <p>교육부 학교과목별 평가 기준 고려대학교</p>	
--	--

초등 고학년 4차시 : 균형잡힌 식사

<h3>학생 비만 예방 교육자료</h3> <h4>–균형잡힌 식사–</h4> <p>초등학교 5~6학년 4차시</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <p>차례</p> <p>【학습 목표】 식품구성자전거를 활용하여 그린데이 건강식 급식메뉴를 만들 수 있다.</p> <p>【주요 활동】</p> <ol style="list-style-type: none"> 그린데이 1: '그린데이' 의미 알아보기 그린데이 2: '그린데이' 건강식 급식메뉴 계획하기 '그린데이' 건강식 급식메뉴 만들기 <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <h4>먹방이 유행하는 이유</h4> <ul style="list-style-type: none"> 혼자 밥 먹는 외로움을 극복하기 위해 대인만족을 할 수 있어서 '먹기'에 가치를 부여해서 <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <h4>그린데이 1: 그린데이의 의미</h4> <ul style="list-style-type: none"> 육류, 수산물, 난류가 없는 채소, 곡류, 연류, 과일, 샐러드를 먹는 날이다. <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <h4>그린데이 1: 채식주의에 대한 생각</h4> <p>비건 (과일·채소) 액토·비지테리언 (과일·채소·치즈) 오보-비지테리언 (과일·채소·개란) 액토·오보-비지테리언 (과일·채소·치즈·개란) 페스코-비지테리언 (과일·채소·치즈·개란·생선) 풀로-비지테리언 (과일·채소·치즈·견은생선·가금육) 플렉시테리언 (대부분 채식, 가끔 육식)</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <h4>그린데이 2: 그린데이 건강식 급식 계획하기</h4> <p>3월 21일<그린급식></p> <p>연이밥 침치김치찌개 달고나귀풀벗 파프리카살갈자차볶음 깍두기 방울토마토</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <h4>그린데이 2: 그린데이 건강식 급식 계획하기</h4> <p>4월 5일<그린급식 - 페스코채식></p> <p>수수밥 모시조개콩나물국 주꾸미 볶음&김 전사채샐러드 깻잎김치 갈리방울토마토</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <h4>그린데이 건강식 급식 메뉴 만들기</h4> <p>한끼 건강식 건강한 기름 야채 과일 통곡물 건강한 단백질 물</p> <p>교육부 한국교육환경정보원 고리대학교</p>

<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <p>그린데이 건강식 급식 메뉴 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 종곡물 <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 통곡물 선취(한미) - 정제된 죽을 줄이기(미미) • 건강한 단백질 <ul style="list-style-type: none"> - 생선, 닭, 오리, 콩, 견과류 - 붉은 고기, 치즈, 콩이나, 가공육 피하기 • 과일 <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 색의 과일 섭취 • 건강한 기름 <ul style="list-style-type: none"> - 흰버터, 캐놀리유 - 버터 줄이기 - 트랜스지방 피하기 • 밀 <ul style="list-style-type: none"> - 우유와 우제품은 하루 1~2회 - 살탕이 포함된 음료 피하기 • 야채 <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 채소 섭취 <p style="text-align: center;">© 교육부  고려대학교</p>	<p>1. 들어가기 2. 그린데이 3. 그린데이 급식메뉴 4. 학습 내용 정리</p> <p>그린데이 건강식 급식메뉴를 선택할 수 있다면?</p>  <p style="text-align: center;">© 교육부  고려대학교</p>
<p>1. 들어가기 2. 비만의 원인 3. 비만의 예방 4. 학습 내용 정리</p> <p>식품구성자전기</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 비슷한 영양소를 가진 식품끼리 섭취 어색 기지 식품군으로 분류 ✓ 맛봐기: 하루에 섭취해야 하는 각 식품의 양 ✓ 알바위: 하루에 8회 정도의 음식을 섭취 ✓ 자연기: 적정한 운동이 필요하다는 의미 <p>균형 있는 식사</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 골고루: 6대 영양소를 골고루 먹는다. ✓ 균형화: 한식하지 않고 다양한 종류의 식품을 먹는다. ✓ 적정량: 하루에 필요한 양을 섭취한다. <p style="text-align: center;">© 교육부  고려대학교</p>	

참고문헌/그림·사진 자료 출처

[참고문헌 및 참고사이트]

강원도교육청, 청소년비만예방연구회(2019). 소아청소년 비만예방 교육과정안·활동 프로그램.

관계부처 합동(2018.07). 국가 비만관리 종합대책.

교육부(2015). 바른 생활, 슬기로운 생활, 즐거운 생활 교육과정. 교육부 고시 제2015-74 [별책 15].

교육부(2015). 과학과 교육과정. 교육부 고시 제2015-74 [별책 9].

교육부(2015). 체육과 교육과정. 교육부 고시 제2015-74 [별책 11].

교육부(2015). 초중등학교 교육과정 총론. 교육부 고시 제2015-74호 [별책 1].

교육부 보도자료(2022.11.15.). 2021년도 학생 건강검사 표본통계 발표.

보건복지부 보도자료(2006.11.30.). 어린이 비만예방 동화책자 2종 발간.

질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원(2021). 학교기반 비만 예방 프로그램 가이드라인. 발행번호 978-89-6838-994-8(95510).

공유마당 <https://gongu.copyright.or.kr/gongu/main/main.do>

국민건강보험공단 <https://www.nhis.or.kr/nhis/index.do>

대한비만학회 <http://general.kosso.or.kr/html/>

미리캔버스 <https://www.miricanvas.com/design>

식품의약품안전처 <https://www.mfds.go.kr/index.do>

픽사베이 <https://pixabay.com/ko/>

인디스쿨 <https://indischool.com/>

질병관리청 국가건강정보포털 <https://health.kdca.go.kr/healthinfo/index.jsp>

질병관리청 국민건강영양조사 https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08_01.do

참쌤스쿨 <https://chamssaem.com/>

픽사베이 <https://pixabay.com/ko/>

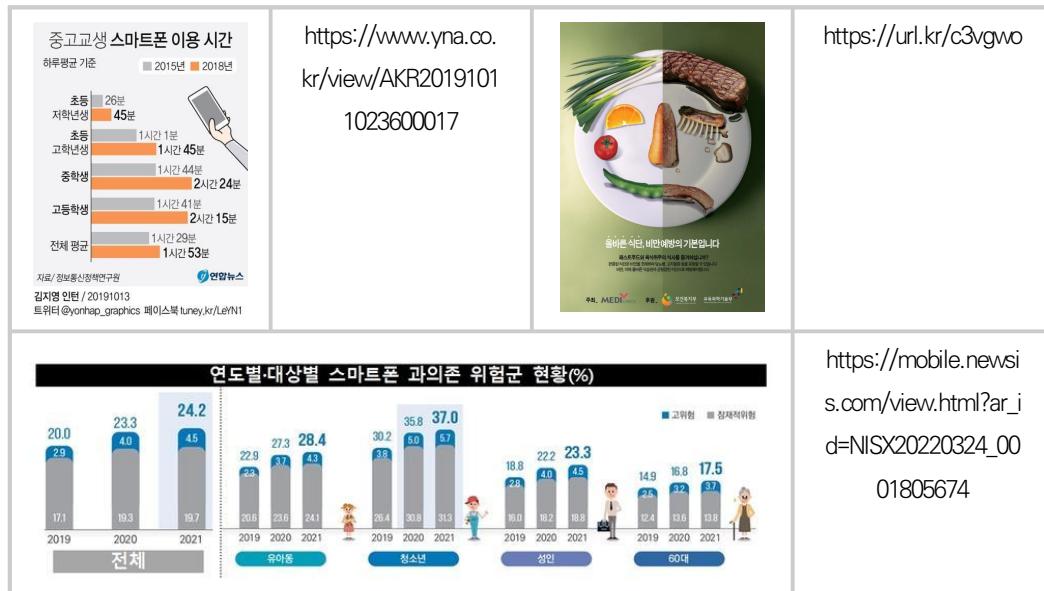
하버드 공중보건대학원

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/korean/>

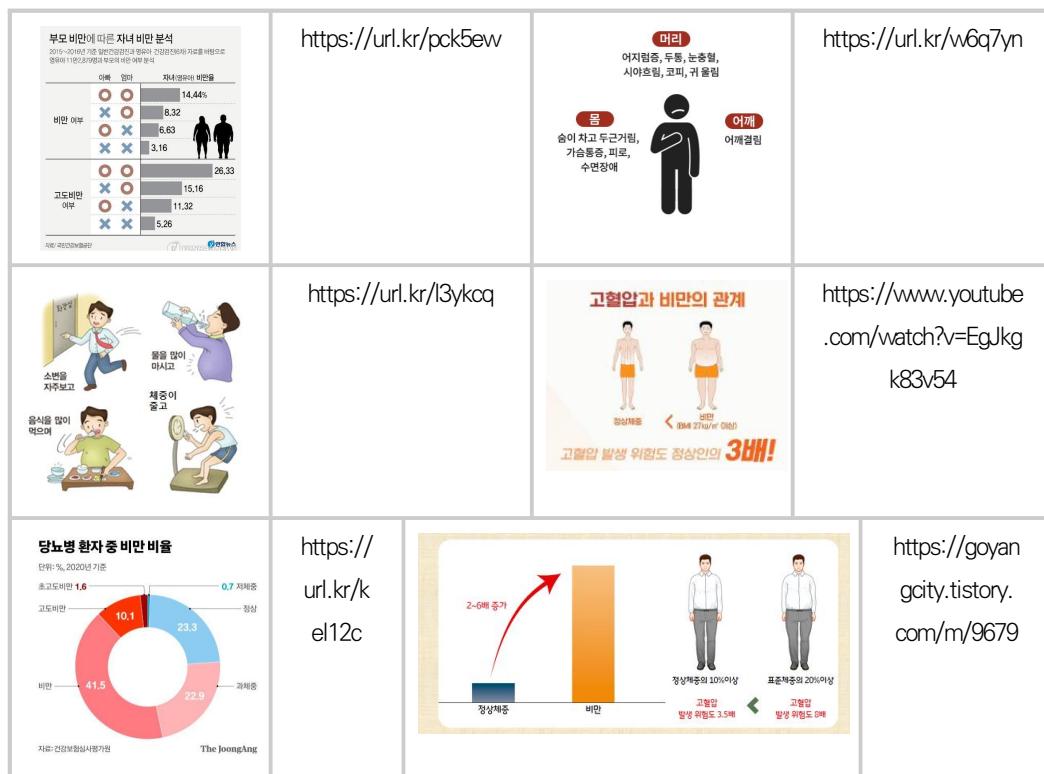
한국영양학회 <https://www.kns.or.kr/>

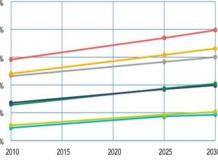
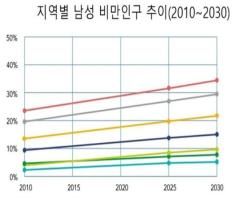
[그림·사진 자료 출처]

1. 초등학교 저학년

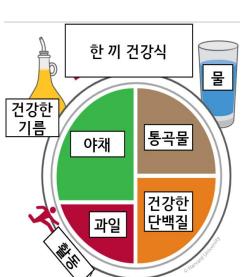


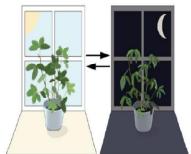
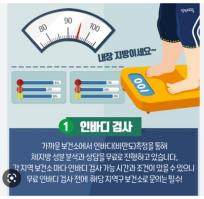
2. 초등학교 중학년



	https://vo.la/IhC0gf		https://vo.la/hFkwKE
	https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=4239#quick_02;		https://www.hani.co.kr/arti/science/future/1034859.html
	https://www.hani.co.kr/arti/science/future/1034859.html		

3. 초등학교 고학년

	https://vo.la/cK54JM		https://vo.la/pXxA7C
	https://vo.la/8BMLGo		<p>아프리카TV 2019.04.30. 방송</p>

	<p>https://myongwon.sen.es.kr/ 서울명원초등학교 2022.03.21. 급식 사진</p>		<p>https://myongwon.sen.es.kr/ 서울명원초등학교 2022.04.25. 급식 사진</p>
	<p>한국영양학회 2010. 한국인영양섭취 기준개정판</p>		<p>한국영양학회 2010. 한국인영양섭취 기준개정판</p>
	<p>https://url.kr/ye2r4c</p>		<p>https://url.kr/p5rmz2</p>
	<p>https://url.kr/lxue73</p>		<p>https://url.kr/4zh2vw</p>

학생 비만 관리 및 예방 교육자료

(초등학교용)

비만 예방 교육프로그램 연구·개발자

연구 자문팀

홍후조(고려대학교, 연구·개발책임자)

정희권(교육부 학생건강정책과 과장)

김태환(교육부 학생건강정책과 사무관)

최민애(교육부 학생건강정책과 연구사)

조명연(한국교육환경보호원)

정현주(한국교육환경보호원)

전하영(한국교육환경보호원)

교재 개발팀

초등학교 1~2학년 : 민부자(송인초)

초등학교 3~4학년 : 민부자(송인초), 조호제(잠실초)

초등학교 5~6학년 : 조호제(잠실초)

중학교 1~3학년 : 김미영(공주대)

고등학교 1~3학년 : 김금희(상계고)

발행일 2023년 1월 31일

발행처 교육부, 충청남도교육청 외 16개 시·도교육청, 한국교육환경보호원

공급처 고려대학교

이 자료는 한국교육환경보호원과 저작권자와의 계약에 따라 발행한 것이므로 반드시 교육용으로만 사용해야 하며, 본 기관의 허락 없이는 어떠한 형태나 수단으로도 이 책의 내용을 사용하지 못합니다.