



건강이, 궁금이와 알아보는 비만, 과체중



이 중에서 누가 비만일까요?



상이 (14세, 남)

160cm / 55kg



담이 (17세, 여)

158cm / 66kg



찬이 (18세, 남)

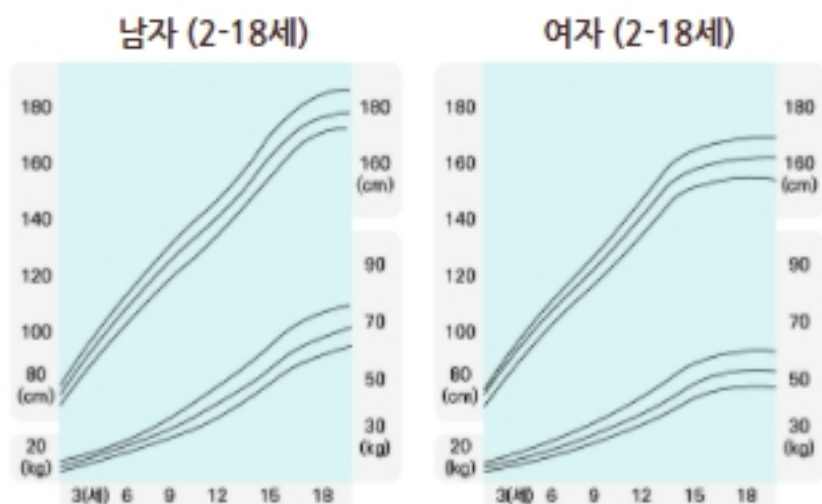
173cm / 85kg

비만은 담이와 찬이에요.
아동 청소년의 비만은 80% 이상이
성인기 비만으로 이어지기에 주의해야하죠.

그렇다면 비만과 과체중은 어떻게 판단할까요?

BMI 계산하기

$$\text{체질량 지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장의 제곱(m}^2\text{)}}$$



건강체중 미만
<제5백분위수
(저체중)

건강체중
제5백분위수부터
<제85백분위수

건강체중 초과
제85백분위수부터
(과체중)

건강체중 과다 초과
제95백분위수 이상
(비만)



BMI를 계산한 후 연령별 BMI 성장곡선으로
나의 체질량지수를 판단할 수 있어요!

비만 / 과체중 원인



기름진 음식



운동 부족



유전

비만 / 과체중 문제점



저성장 / 성조숙증



당뇨병 / 고혈압
조기발병



자존감하락

비만 / 과체중은 건강하지 않은 식습관과 운동 부족, 유전 등으로 나타나요. 저성장 / 성조숙증 외에 고혈압, 당뇨병 등의 성인병이 올 수 있고 심리적으로 문제가 될 수 있어요.

비만 / 과체중 관리하기



건강한 음식 먹기



주3회 이상 운동하기



규칙적인 식사하기

비만, 과체중은 지속적인 관리가 중요해요.
건강한 음식으로 규칙적인 시간에 먹고,
주 3회 이상 운동으로 신체활동을 늘리는 것이 좋습니다!

다음 체크리스트에 해당되는 사람은 비만, 과체중의 진단과
관리법에 대해 **영양상담**으로 도움 받을 수 있어요!

영양상담 체크리스트

- 비만, 과체중 진단에 대해 자세히 알고 싶어요.
- 규칙적인 식사가 어려워요.
- 여가시간에 운동보다는 침대에 누워있어요.
- 주 3회 이상 배달음식을 먹어요.
- 매일 간식과 음료수를 먹어요.

영양상담을 위한 스크리닝 검사를 받고 싶다면?
오른쪽 QR코드로 들어가보세요!



올바른 식습관과 영양상담으로 비만, 과체중 안녕!

지금 이 기회야.
후회하지 말고
#가보자고



QR코드를
꼭 확인해봐!

