



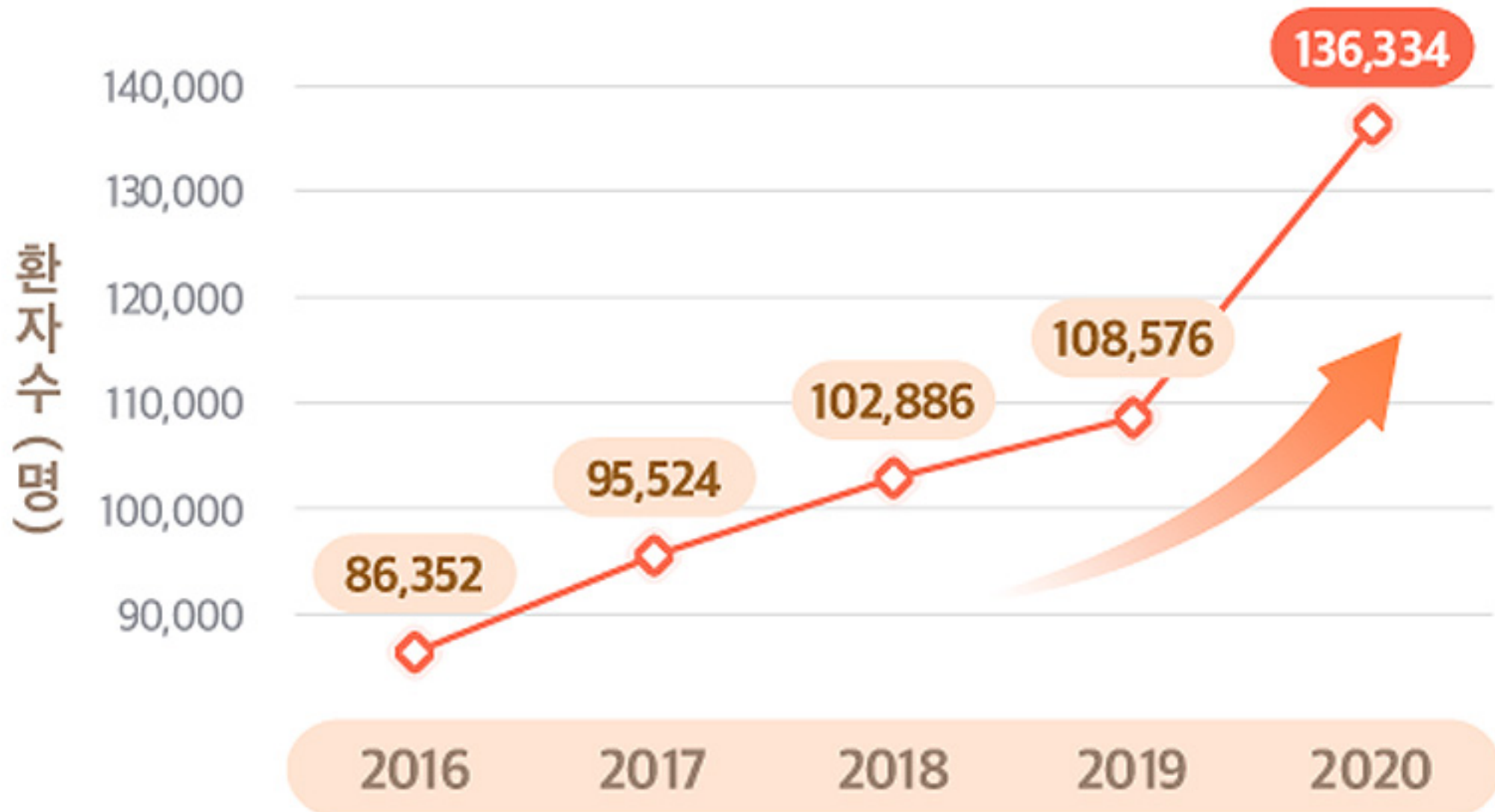
성조숙증
예방!
식습관 변화로
가능할까요?

성조숙증이란?

사춘기 발달이 같은 또래의 아이들보다
비정상적으로 빠른 경우로
일반적으로 8세 이전의 여아, 9세 이전의 남아에게
2차 성징이 시작되는 경우를 말합니다.



성조숙증 환자 증가



성조숙증 진단을 받은 환자의 수는
2020년에 2016년 대비 57.8% 증가

성조숙증 예방 식습관



비만 예방을 위한 올바른 식습관이 성조숙증 예방에 도움이 될까요?

곡류, 채소, 과일류, 유제품, 육류 제품 등 식품을 골고루, **알맞게, 제때에** 먹는 것이 중요합니다.



우유나 계란을 많이 먹으면 초경을 일찍 하나요?

우유나 계란의 성장촉진제는 체내에서 생물학적 활성이 없으므로 **초경 시작과 연관이 없습니다.**

성조숙증 예방 식습관



고열량·저영양 식품 섭취를 주의해야 할까요?

성장기 아이에게 필요한 영양소는 부족하고,
염분이나 지방을 과다 섭취할 경우
비만의 우려가 있어 **섭취를 줄여주세요.**



TIP! 고열량·저영양 식품 판별 알림e 서비스



식품안전나라
건강·영양

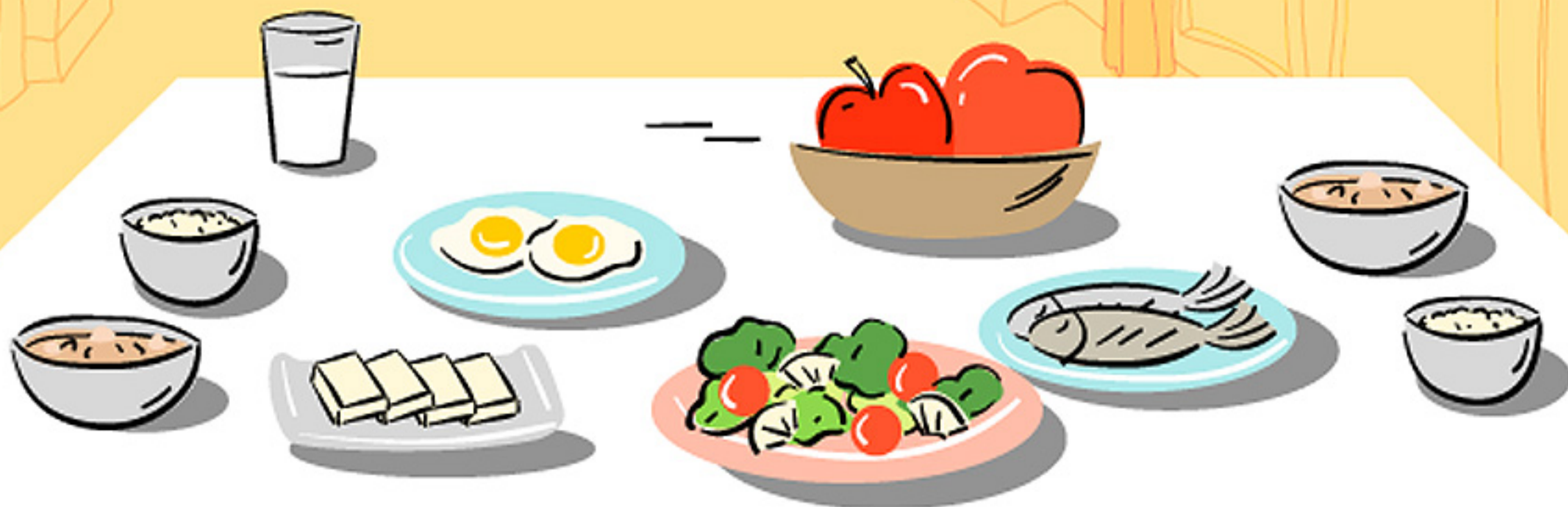


어린이·청소년
식생활 안전관리



고열량 저영양
식품

건강한 식습관으로 성조숙증 예방해요!



대한민국 식품안전정보를 한곳에! **Food** 식품안전나라
국가대표브랜드 공공 부문 3년 연속 대상 수상