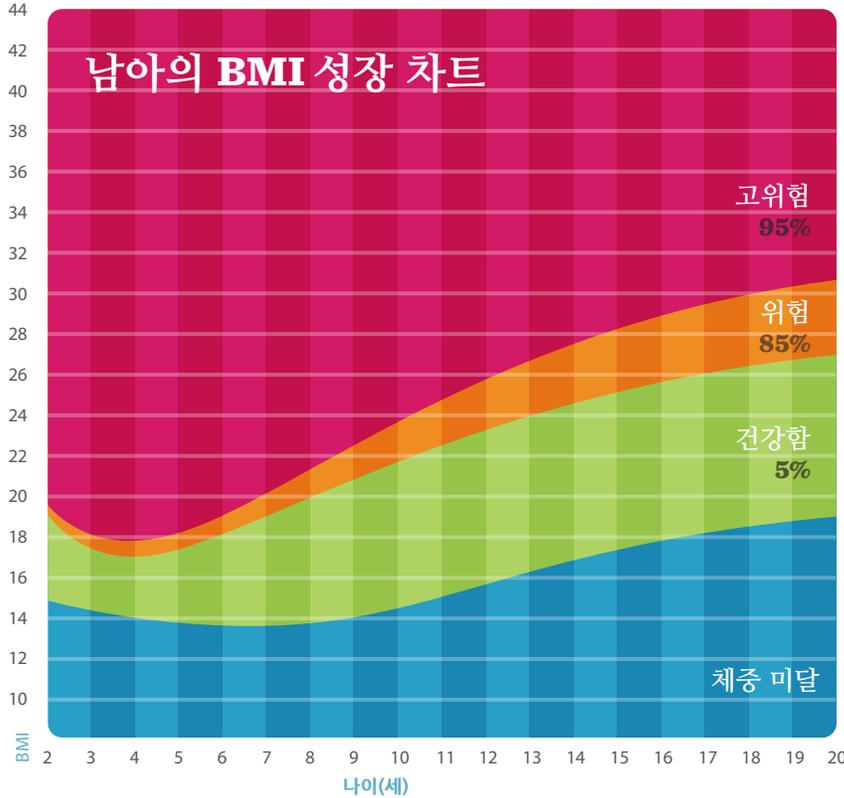


어린이의 성장 발육

어린이들이 건강한 생활습관을 들이도록 도와주세요

의사들은 체질량지수(BMI)라는 지표를 사용해 어린이의 성장 문제를 검사합니다. BMI는 몸무게와 키를 계산하여 구하고, 어린이의 경우에는 BMI 성장 차트로 발육 상태를 알아봅니다. 차트의 백분율 순위는 의사가 체지방을 추정하고 어린이의 몸무게가 키에 비해 적당한지 판단하는 것을 돕습니다.



고위험

이 영역에 있는 어린이는 당뇨병, 고콜레스테롤, 고혈압, 심장병 등 만성 질병을 앓을 위험이 높습니다. 어린이의 가족에게 이러한 가족 병력이 있다면 위험은 더 커집니다. 담당 의사가 귀하의 자녀에 대해 추가적인 검사를 하기로 결정할 수도 있습니다. 또한, BMI와 혈압을 관찰하기 위해 귀하의 자녀를 좀 더 자주 진찰할 수도 있습니다.

위험

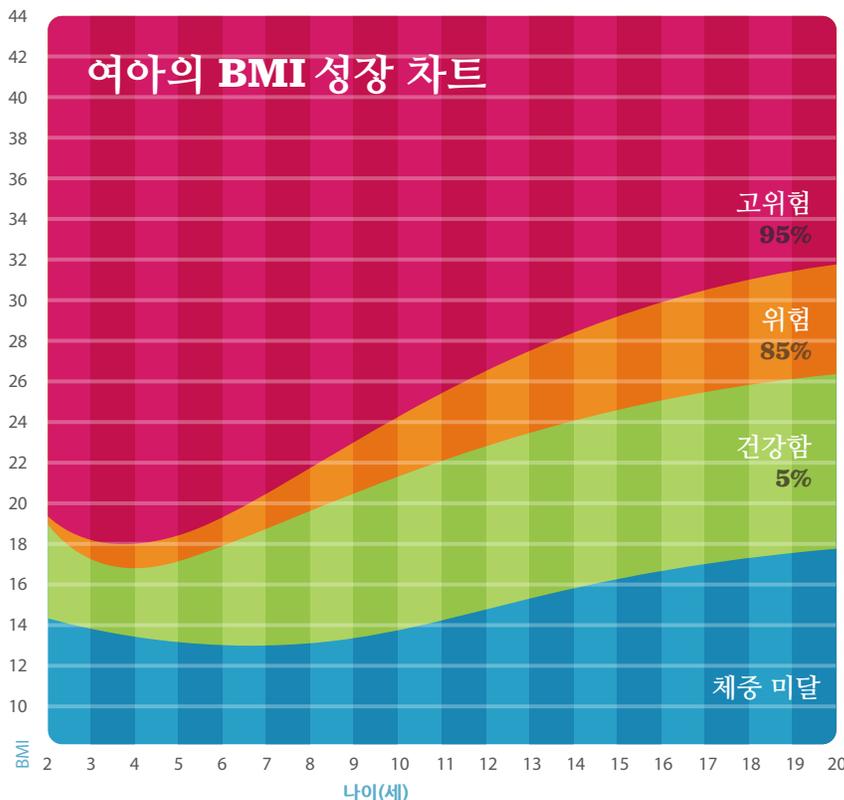
이 BMI 영역에 있는 어린이는 당뇨병과 같은 만성 질병을 앓게 될 위험이 있습니다. 자녀의 담당 의사와 이 위험에 대해 상의하십시오.

건강함

아주 좋습니다! 계속해서 아이에게 건강한 음식을 주고 많이 뛰어 놀게 하여 건강함을 유지하도록 하십시오.

체중 미달

이 BMI 영역에 있는 어린이는 체중 미달입니다. 자녀의 담당 의사와 이에 대해 상의하십시오.



BMI 통지표

날짜

어린이 이름

몸무게

키

BMI

BMI %

건강한 가족을 위한 간단한 건강 비결



건강한 어린이와 건강한 가족이 무엇보다 중요합니다. 식습관과 운동 습관은 어릴 때부터 시작됩니다. 5-2-1-0은 어린이와 가족의 건강한 생활 습관을 증진하는 방법입니다. 건강한 생활 습관을 들이는 것은 어려울 수 있지만, 우리 모두 작은 것부터 시작하여, 큰 뜻을 품고, 한 번에 한 걸음씩 나아갑시다.

건강한 식습관

5 가지 과일, 뿌리채소류 및 야채

타로, 고구마 같은 뿌리채소를 포함하여 과일, 뿌리채소류, 야채에는 영양이 가득합니다. 권장량을 섭취하려면 우리 모두 지금 먹고 있는 과일, 뿌리채소와 야채의 양을 늘려야 합니다.

화면 시간 줄이기

2 시간 시청 시간

컴퓨터, 비디오, TV를 보는 시간을 매일 2시간 이하로 줄입니다. 화면 시청 시간이 늘어날수록 읽기 점수가 낮아지고, 행동 문제 및 비만과 연관이 있는 것으로 나타났습니다.

더 많이 뛰어 놀기

1 시간 신체 운동

심장이 더 빨리 뛰고 폐가 더 가쁘게 숨을 쉬는 운동을 하면 몸이 건강해지고, 기분도 좋아지며, 머리도 맑아집니다. 활동적인 가정의 어린이들이 활동적인 성인으로 자라게 됩니다.

줄이기

0 설탕 제로 음료

탄산음료, 설탕이 가미된 차 음료, 스포츠 드링크, 프루트펀치, 그 외 과일 맛 음료와 같은 설탕이 많이 든 음료는 건강에 거의 도움이 되지 않습니다. 설탕이 가미된 음료는 약 150칼로리의 불필요한 열량, 12온스 탄산음료 캔당 약 9티스푼의 설탕이 들어 있습니다.

건강유지 요령

- A 본보기가 되십시오 - 매 식사와 간식 때마다 과일, 뿌리채소나 야채를 적어도 하나씩 먹습니다
- B 가능한 튀긴 음식을 피하십시오 - 찌거나, 굽거나, 볶으십시오
- C 한 입 먹어보기 - 새로운 과일, 뿌리채소와 야채를 제공하여 가족 모두가 매번 한 입씩 먹어보도록 권하십시오. 새로운 음식에 익숙해지려면 7회 내지 10회 정도 먹어보아야 합니다.

건강유지 요령

- A 가족 모두가 화면 시청 시간을 매일 2시간 이하로 줄이도록 하십시오
- B TV와 컴퓨터는 어린이의 침실에 두지 말고 가족들이 주로 모이는 곳에 둡니다
- C 가족과의 시간을 즐기십시오 - 식사할 때는 TV를 끄고 그 날 있었던 일을 이야기 나눠봅니다

건강유지 요령

- A 신체 활동을 점점 늘려가도록 합니다
- B 매일 짧은 신체 활동을 여러 번으로 나눠 총 60분 이상 신체 활동을 하도록 합니다.
- C 신체 활동은 재미있어야 합니다 - 수영, 서핑, 패들링, 걷기, 달리기, 춤추기, 정원 손질, 진공청소도 재미있게 하십시오!

건강유지 요령

- A 가족 모두가 물을 마시도록 권장하세요. 물을 따라 주세요. 음료수 대신 물을 선택하세요. 따라 놓으면 마시게 됩니다. 물에는 열량이 없다는 것을 기억하세요.
- B 광고를 멀리하세요. 종종 “에이드”, “드링크”, “펀치”로 이름 붙여진 주스 제품들에는 대부분 큰 시럽 감미료가 들어있고 천연 주스는 5%도 채 들어있지 않습니다.
- C 2세 이상의 어린이에게는 전유보다는 무지방이나 저지방 우유를 마시게 하십시오.

더 자세한 정보는 www.hawaii5210.com 에서 문의하십시오.

하와이 어린이 영양 프로그램 사무소에서 인쇄

