

소아비만을 위한 식이요법 알아보기

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많고 고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생할 수 있으므로 주의해야 합니다.

※ 소아비만의 원인 : 유전적 요인, 내분비 질환, 운동 부족, 과다한 음식 섭취

1. 소아비만 식이요법

- ▶ 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 충분한 영양 공급이 필요
- ▶ 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것이 중요 (*반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기)

- ① 성장에 필요한 단백질은 충분히 섭취
- ② 탄수화물, 지방 제한 → 밥과 빵은 적게 먹고 채소, 과일, 지방이 적은 고기나 생선 등을 주로 섭취
- ③ 소아 비만의 치료에 하루 1,000kcal 이하 섭취는 금지
- ④ 식사는 20분 이상에 걸쳐 천천히 먹도록 하기
- ⑤ 아침을 꼭 먹고 방과 후부터 자기 전까지 과식하지 않기



★ 소아비만 “신호등 식이요법” 알아보기!

· 초록군

식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품으로, 대부분의 채소가 해당 (자유롭게 섭취 가능)

· 노랑군

단백질을 포함하여 중간정도 열량의 식품이 해당 (정해진 양만 먹고 과잉섭취 하지 않도록 주의)

· 빨강군

열량 및 당 함량이 매우 높거나 기름진 음식이 해당 (되도록 먹지 않기)

식품군	초록군 (자유롭게 먹어도 좋아요)	노랑군 (과식은 삼가)	빨강군 (되도록 삼가)
채소군	오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등	-	샐러드 (마요네즈 사용)
과일군	레몬	사과, 귤, 배, 수박, 감, 과일주스, 토마토	과일통조림
어육류군 (콩류 포함)	기름기 걷어낸 맑은 육수	기름기 제거한 고기, 껍질을 제거한 닭고기, 생선 구이, 생선찜, 달걀, 두부	튀긴 고기 (치킨, 돈가스)
우유군		흰우유, 두유, 분유, 치즈	가당 우유 (초코맛, 딸기맛 우유)
곡류군		밥, 빵, 국수, 떡, 감자, 고구마	고구마튀김, 도넛, 감자튀김, 맛탕, 꿀떡
지방군		-	마가린, 버터, 마요네즈
기타	녹차	잡채	아이스크림, 설탕, 사탕, 꿀, 콜라, 과자, 케이크, 초콜릿, 젤리, 유자차, 약과, 피자, 햄버거

2. 식품 구입 시 이렇게 해요!



가공식품 대신 신선한 제철 자연 식품 선택



식이섬유가 풍부한 식품 선택



인스턴트 음식, 콜레스테롤이나 포화지방산이 많은 식품 피하기



제조일, 식품 내용, 영양성분 확인 후 구입

3. 식품 조리 시 이렇게 해요!



가급적 소금, 간장, 설탕, 물엿, 꿀 등의 사용량 줄이기



설탕 대신 식초, 과일, 양파 등을 사용하여 음식 맛 높이기



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



고기류는 기름을 떼어내고 닭고기는 껍질은 벗긴 후 조리



튀김과 같이 기름을 많이 쓰는 조리법 줄이기



충북지역
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처 : 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터

Tel. 043-857-4777 / 840-4775~6
Fax. 043-857-4778
E-mail. ccfsm-cj2015@naver.com