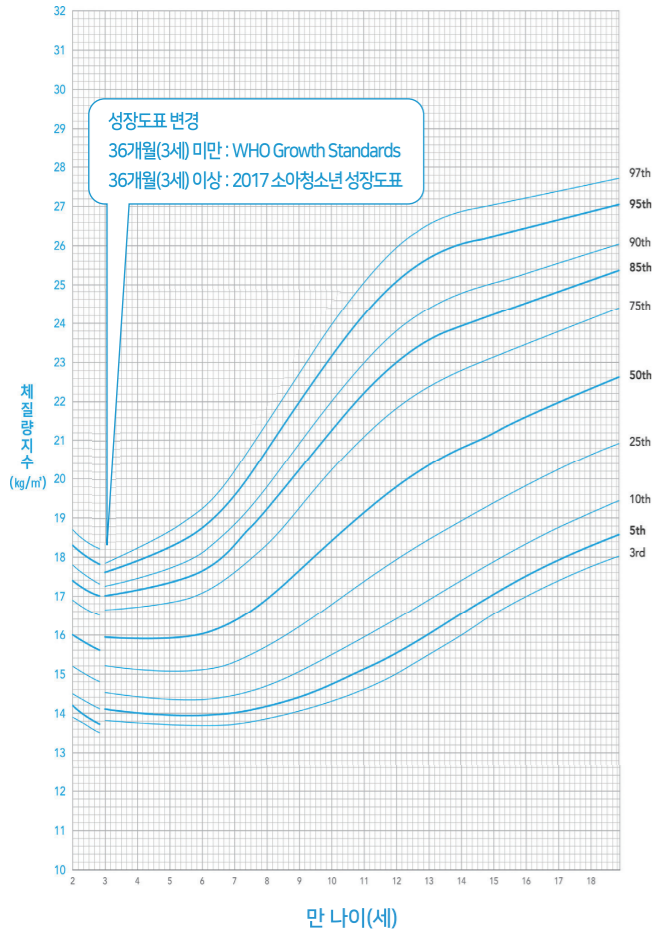


[2017년 소아청소년 성장도표]

남자 2~18세의 체질량지수 백분위수 성장곡선



어떻게 참여하나요?

암생존자통합지지센터로 방문 또는 전화하시면,
참여 절차와 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

☎ 1577-9740

센터명	전화번호
경남권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경상남도 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원	055-750-9038
제주권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 제주특별자치도 제주시 아란13길 15 제주대학교병원	064-717-2353 064-717-1964
국립암센터 암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경기도 고양시 일산동구 일산로 323	031-920-1243 031-920-1240

MEMO

YouTube
 암생존자통합지지센터
youtube.com/암생존자통합지지센터

국가암정보센터
www.cancer.go.kr/survivor

- 제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터
- 기획: 국립암센터 임상영양실, 중앙암생존자통합지지센터
- 개발: 김수민, 위경애(국립암센터)
- 버전: 1.1(2021.04)

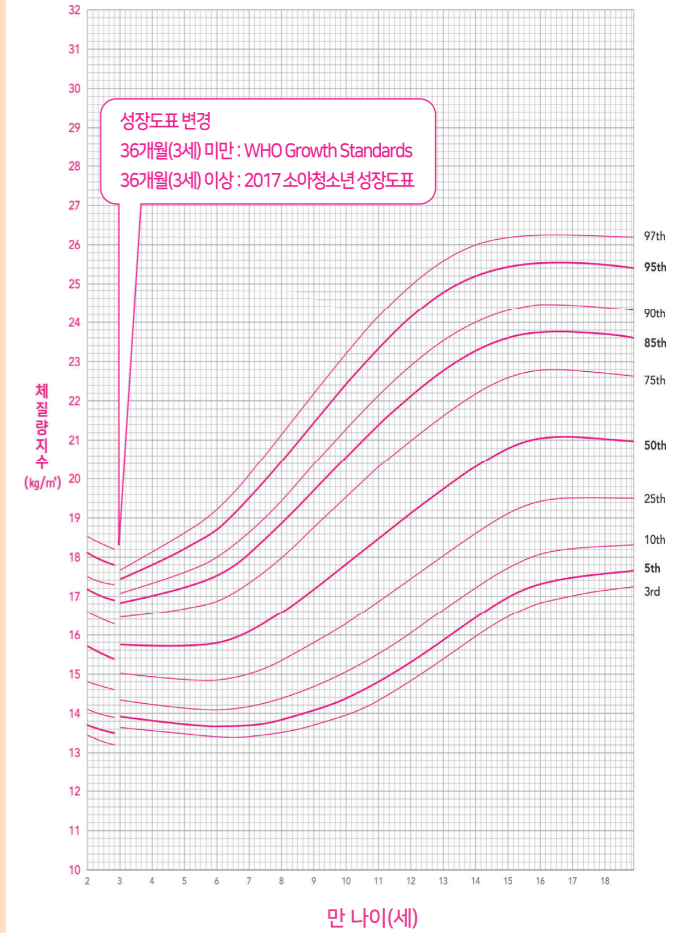
소아청소년 암생존자의
바른 성장과 발달을 위한

건강한 식생활



[2017년 소아청소년 성장도표]

여자 2~18세의 체질량지수 백분위수 성장곡선



소아청소년 여러분, 암 치료를 잘 마쳤나요?

앞으로 여러분이 암생존자로서 바르고 건강하게 성장하려면 건강한 식생활 습관을 유지하는 것이 좋습니다.

나의 비만도 평가하기

성별, 나이에 따른 체질량지수(BMI) 백분위수로 비만도를 평가해보세요.

▶ 만 나이 계산

▶ 체질량지수(Body Mass Index, BMI) 계산

$$BMI = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}}$$

▶ 2017년 소아 청소년 성장 도표(남자, 여자)를 이용하여 체질량지수 백분위수로 비만도 확인하기

구분	BMI 백분위수
저체중	체질량지수 5 백분위수 미만
건강체중	체질량지수 5 백분위수 이상 - 85 백분위수 미만
과체중	체질량지수 85 백분위수 이상 - 95 백분위수 미만
비만	체질량지수 95 백분위수 이상

※ 성장기의 소아청소년은 체중 감량을 하기 위해 무조건 식사를 제한하지 말고 평소의 식습관을 평가한 후 자신에게 알맞은 식사 계획을 세워 실천하는 것이 좋습니다.

바른 성장과 발달을 위한 건강한 식생활 습관

- 여러 종류의 식품군 섭취를 통한 **균형** 잡힌 식사
- 매끼 **다양한** 반찬 섭취
- 패스트푸드, 단음료 등 **고열량·저영양** 식품 섭취 **절제**
- 건강한 **환경**에서 식사
- 올바른 식생활습관 **실천**

건강한 식생활 습관 기르기

균형을 높이기 위한 변화

- 매일 여섯 가지 식품군을 필요한만큼 골고루 먹습니다.
- 매끼 나에게 맞는 적당한 양으로 곡류와 고기·생선·달걀·콩류 중 1~2가지, 그리고 2가지 이상의 채소류를 포함한 식사를 합니다.
- 간식으로는 하루에 2번 이상 우유나 유제품을 먹거나, 1~2번 이상 과일류를 먹습니다.



※ 보건복지부 한국영양학회 2015 한국인 영양소 섭취기준

다양을 높이기 위한 변화

- 같은 식품군에 속하는 식품이라도 들어 있는 영양소의 종류와 양이 다르므로, 편식하지 않고 다양한 식품을 골고루 먹습니다.
- 과일과 채소에는 비타민, 무기질, 섬유소, 파이토케미컬 등 우리 몸을 건강하게 하고 암 예방에 도움을 주는 성분들이 다양하게 들어 있습니다. 다양한 색깔의 과일과 채소를 많이 먹습니다.

절제를 높이기 위한 변화

- 가공식품, 즉석 음식(패스트푸드), 라면 등의 고열량·저영양 식품을 주의해서 먹습니다.
- 설탕이 많이 들어간 간식이나 음료를 주의해서 먹습니다.
- 카페인 많이 들어간 식품이나 음료를 주의해서 먹습니다.

환경을 높이기 위한 변화

- 가능하면 아침을 먹도록 합니다.
- 식사를 하는 동안 돌아다니거나 휴대전화, 텔레비전 등을 보지 말고, 정해진 장소에서 식사를 합니다.
- 가족과 함께 식사하도록 노력합니다.

실천을 높이기 위한 변화

- 식품을 선택할 때에는 영양 표시, 제조 일자, 유통기한 등 식품 표시 사항을 확인하고 식품을 선택합니다.
- 음식을 먹기 전에는 손을 씻습니다.
- 바른 성장과 발달을 위해 매일 한 시간 이상 신체활동을 합니다.

영양 표시를 보고 무엇을 알 수 있을까?

영양정보		총 내용량 200ml
1	총 내용량	497kcal
2	총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
3	나트륨	860mg 43%
4	탄수화물	70g 22%
5	당류	12g 12%
	지방	13g 24%
	트랜스지방	0g
	포화지방	7g 47%
	콜레스테롤	55g 18%
	단백질	25g 45%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 에너지에 따라 다를 수 있습니다.		

*식품의약품안전처

1 제품의 영양정보 기준

제품의 총 내용량은 200ml, 모두 섭취하면 에너지는 497kcal

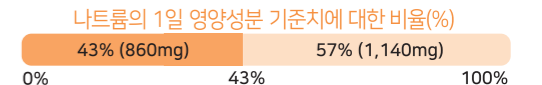
2 제품의 영양정보는 총 내용량당

3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)

식품에 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능

4 제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취한다는 의미

예: 이 식품을 다 먹으면, 나트륨을 1일 기준치의 43% 섭취하게 되어 다른 식품을 통해서 57%만 섭취하면 됨



5 제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량