

Q1. 비만은 유전인가요?

정답은 O

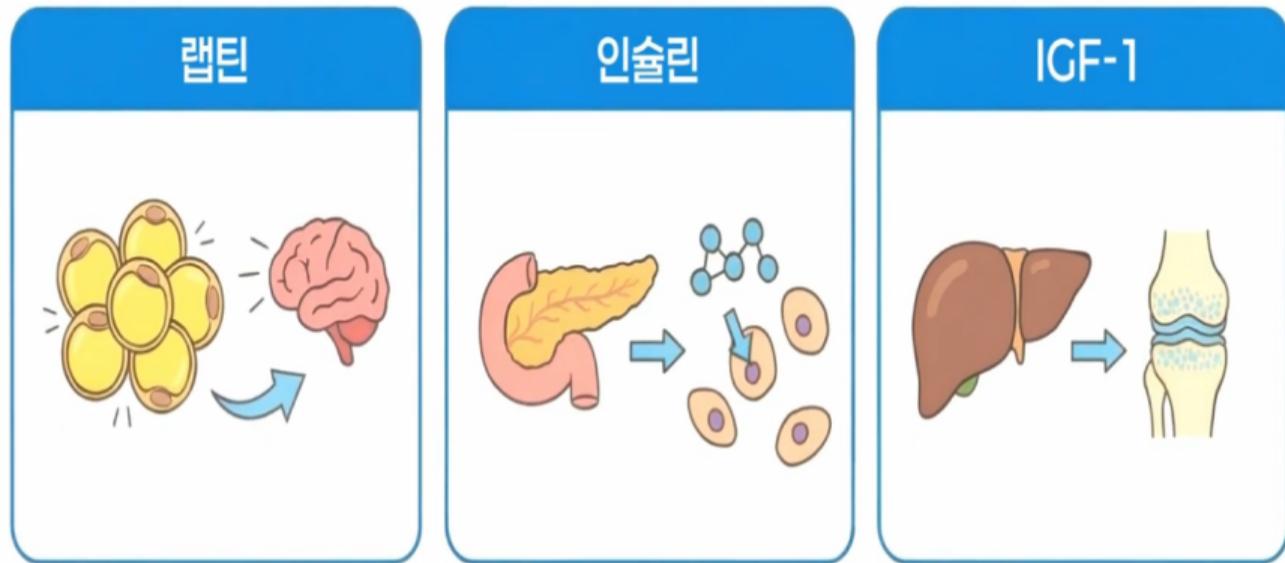
비만은 유전이 된다

Q2. 살은 다 키로 간다던데, 정말 그럴까요?

정답은 X

살은 다 키로 가지 않는다

살이 찌게 되면 증가하는 호르몬



호르몬의 상승이 일시적인 성장 속도 증가를 초래

정답은 X

물만 마셔도 살 찌는 체질은 없다

Q3. 물만 마셔도 살이 찌는 체질이 있나요?

체중이 증가하는 원인은 물 대신 마시는 칼로리 높은 음료수



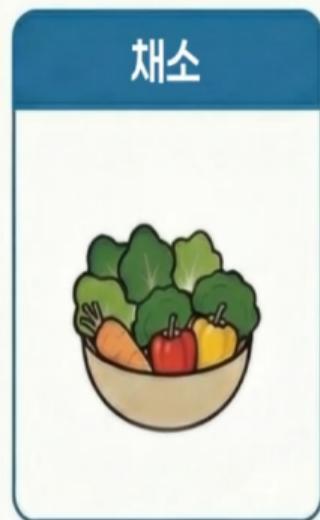
바나나우유, 초코우유,
유자차, 매실차 등

Q4. 먹는 순서를 바꿨어요
채소→단백질 반찬→밥 순으로 먹으면 살이 빠질까요?

정답은 ▲

먹는 순서를 바꾸는 건
도움이 될 수 있다

먹은 직후 급격한 혈당상승을 예방하고
충분한 포만감을 주는 식사방법



채소를 먼저 먹는 습관이 비만 예방에 좋은 이유



포만감



오래 씹기



과식 예방

Q5. 많이 먹어도 체중관리를 위해
운동을 많이 하면 되지 않나요?

정답은 X

운동을 많이 해도 섭취한 에너지가
소비보다 많으면 체중은 증가할 수 있습니다



음료수&간식

200kcal

=



빠르게 걷기

40~50분

근육과 뼈 성장, 운동 효과 UP!



단백질



채소

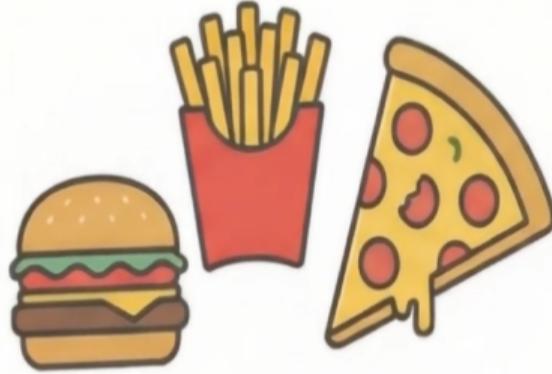


유제품

운동량 관계 없이 체중 관리에 악영향



단 음식



패스트푸드

소아청소년 비만

올바로 알면 **예방**할 수 있습니다

