2. 간식

*밥과 간식이 들어가는 배는 다르다고들 한다.

*실제로 하루 세끼를 배부르게 먹은 후에도 과자, 쵸콜렛을 얼마든지 먹을 수 있다는 사람들도 적지 않다.

*간식을 지나치게 먹지 않는 요령 : '간식은 네번째의 식사'라고 생각하는 것.

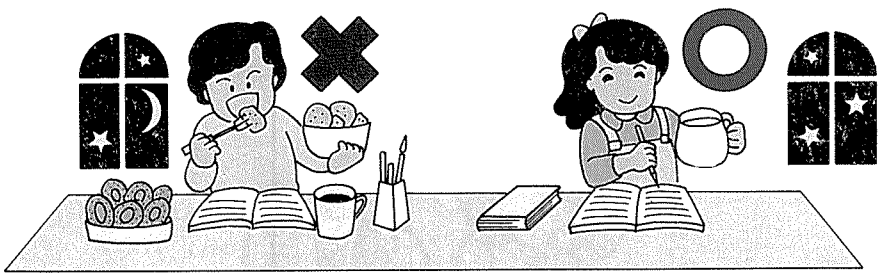
*요컨데 세번의 식사로 모자라는 영양소를 간식으로 보충한다는 식의 생각을 갖는 것이 바람직하다.

3. 야식

*야식을 지나치지 않게 하려면 : 야식을 저녁식사의 일부로 생각한다.

*야식에는 계란이나 우유, 두부 등을 재료로 한 음식, 과일과 요구르트 등 위에 부담이 가지 않고 소화가 잘되는 것을 선택.

*잠들기 직전에는 먹지 않도록 한다.



간식을 적당하게 먹을 수 있는 방법

1. 정해진 시간에, 먹고싶은 양의 반 정도만 먹는다.
2. 칼슘이나 비타민이 풍부한 식품을 선택한다.
3. 여러가지 식품을 조화있게
4. 때때로 부모와 자녀가 함께 만드는 간식을

＊운동을 권장하고 싶다＊

⊙건강한 성인이 되기 위해서는 어린 시절부터 규칙적인 생활과 충분한 영양섭취를 생활화하고, 활발하게 운동하는 것이 중요하다.
⊙운동을 생활화하면 다음과 같은 효과가 있다.

1. 혈중 HDL 콜레스테롤이 증가

혈중 HDL 콜레스테롤이 증가하면 동맥경화가 예방되는데, 최근에 운동을.하면 신체활동에 좋은 작용을 하는 HDL 콜레스테롤이 증가한다는 것이 밝혀졌다.

2. 근육이나 뼈가 발달하며, 체력이 좋아진다

또, 항상 운동을 하는 어린이는 넘어지려고 할 때 몸의 균형을 조절할 수 있도록 민첩성과 방어동작 능력을 잘 발휘하여 큰 상처나 골절을 당하지 않게 한다.

3. 생활리듬이 규칙적으로 된다.

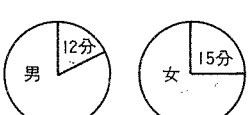
운동을 함에 따라 식사도 맛있게 하게 되고 몸과 마음이 가벼워지며, 깊은 잠을 잘 수 있게 된다.

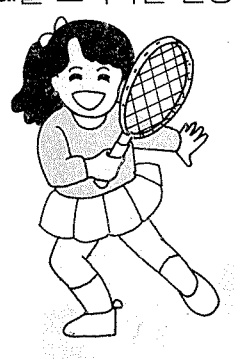
4. 항상 운동을 하는 어린이는 자세도 자연히 좋아진다.

이것은 어른이 되었을 때 아주 자랑스러운 일이 될 것이다. 여자는 매력적인 여성이 될 것이고 남자는 건장한 남성이 될 것이다.

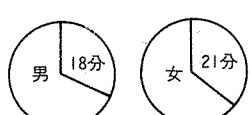
100kcal를 소비하는 운동의 양

조깅

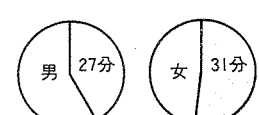




테니스



농구(패스정도)



VDT작업과 건강

◎ VDT작업을 쾌적하게

＊OA기기 등의 보급으로 직장에서의 VDT작업은 우리와 매우 밀접하게 되었다.

＊VDT작업은 충분한 건강관리를 바탕으로 하면 신체장해를 일으키지 않는다.

＊그러나 장시간의 VDT작업, 좋지 않은 작업환경 하에서의 VDT작업은 피로를 축적시키고, 건강장해의 원인이 된다.

＊쾌적한 VDT작업을 위해서 적절한 건강관리에 주의해야 한다.

피로의 종류와 원인

눈의피로
- 장시간 화면을 볼 때
- 화면과 주위 밝기의 부조화
- 서류와 화면을 번갈아 가며 볼 때

근육의 피로
- 같은 자세로 장시간 일할 때
- 손·팔 등 동일 근육을 계속 사용할 때
- 의자·책상 등의 정비 불량에 의한 나쁜 작업자세

정신적 피로
- 작업의 단조로움, 권태
- 책임감에서 오는 스트레스

기타
- 좁은 작업공간
- 작업의 미숙련
- 부적당한 채광 등

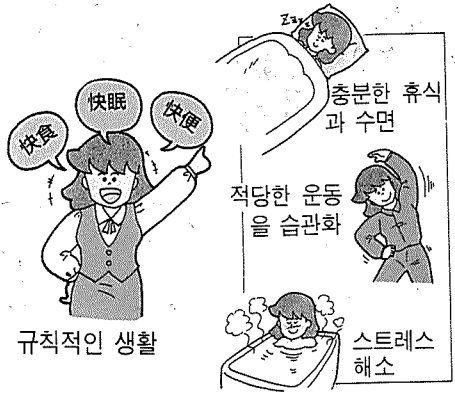
피로예방과 해소

- 올바른 자세
- 적당한 작업시간
- 몸과 마음을 편안하게
- 작업환경의 정비

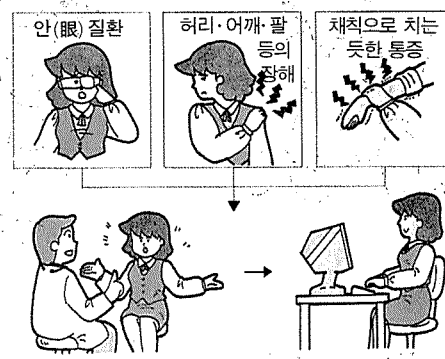
◎ 건강상태의 자기 체크

＊보다 건강한 생활을 하기 위해서 매일의 건강관리에 주의해야 한다.

＊특히 정기적인 건강진단에 의한 건강상태 점검도 중요하다.



◎ 부담없이 건강상담을!!



＊작업방법의 개선과 휴식으로도 피로가 회복되지 않을 때는 건강상담을!

＊VDT=Visual Display Terminals
(시각 또는 화상(畵像) 표시란 말)