

진안군, 놀이·체험형 영양 프로그램으로 아동비만 예방



진안군 보건소는 지역아동센터(꿈터, 드림케어) 2개소 26명을 대상으로 아동비만예방사업 일환으로 건강한 돌봄놀이터 '놀이·체험형 영양프로그램'을 3월부터 8월까지 월 1회씩 총 6회를 운영한다.

진안군 보건소는 아동 비만을 증가와 패스트푸드 섭취율 증가로 건강생활습관 지표가 악화됨에 따라 아동들의 건강한 식습관 형성을 위해 이와 같은 프로그램을 기획했다.

'놀이·체험형 영양 프로그램'은 건강한 음식(간식)먹기의 중요성에 대한 영양교육과 함께 √요리실습 √미각체험 √교재를 활용한 놀이 등 아이들의 흥미를 유발하는 활동으로 구성되어 있다.

또한 참여 대상 아동들에게 영양교육 학습 교재 6종 및 스티커북 1권을 제공하여 일상생활에서의 건강 식습관 실천을 유도하고, 프로그램 진행 전·후 비만도 평가와 건강행태 평가를 통해 아동의 비만율과 건강생활 습관의 변화 모습을 모니터링할 예정이다.

보건소 관계자는 '아동비만은 성인비만으로 이어질 가능성이 매우 높고, 아동기는 식습관과 생활 습관이 형성되는 시기이므로 아동의 건강한 식습관 형성 및 비만예방 실천에 최선을 다하겠다'고 전했다.