

아동 비만예방프로그램

아삭아삭! 푹쫂푹쫂!

건강한 돌봄놀이터



아삭아삭! 폴짝폴짝! 건강한 돌봄놀이터

지역사회-학교-지역아동센터-가정이 연계하여
올바른 식습관을 형성하고 신체활동량 증가를 통해
아동의 비만예방을 실현하기 위한 지역사회 건강증진사업

프로그램 내용



영양식생활 교육(24차시)
신체활동 교육(비석치기 등 48차시)



사업 대상



초등 1~2학년 아동
(초등돌봄교실 또는 지역아동센터 이용자)



건강한 돌봄놀이터

프로그램

영양식생활 교육





활동 중심의 영양·식생활 교육 제공

 <p>골고루 먹기</p>	 <p>채소 과일 먹기</p>	 <p>건강 간식 먹기</p>	 <p>건강 음료 마시기</p>	 <p>건강 식습관 형성</p>	 <p>건강 체중 지키기</p>
--	--	---	---	---	---

* 지역보건소와 어린이급식관리지원센터 등 전문 영양사가 진행

신체활동 교육

신나는 놀이로 구성된 신체활동 제공

 <p>전통놀이</p>	 <p>협동놀이</p>	 <p>잡기놀이</p>	 <p>공놀이</p>	 <p>뉴스포츠</p>
---	--	---	--	---

* 지역 보건소와 지역체육회 등 신체활동 전문 강사가 진행

건강한 돌봄놀이터 성과

과체중·비만을 감소



2.8%p
감소



* 2021년 성과 분석 자료 중 발췌

건강한 돌봄놀이터 성과

영양 및 신체활동, 지식 등 개선

항 목	사 전	사 후	변 화
 영양 지식점수	76.7	87.7	11점 증가
 식생활 행태점수	75.5	80.8	5.3점 증가
 신체활동 지식점수	69.4	75.2	5.8점 증가
 하루 1시간 이상 운동	37.7	44.6	6.9%p 증가

* 2021년 성과 분석 자료 중 발췌

성장기 아동의 건강생활습관을 위한 건강한 돌봄놀이터

우리동네 지역 보건소 로
문의해주세요!

*22년 6월 기준 143개 보건소에서 운영 중

