

# 건강하게 생활하려면 어떻게 해야 할까요





## 1 대화를 읽고 건강한 생활을 알아봅시다.



- 대화를 읽고 알 수 있는 건강한 생활 방법은 무엇일까요?

## 2 간식으로 먹는 음식의 열량이 얼마인지 알아봅시다.

### 음식의 열량

<p>떡볶이</p> 	<p>샌드위치</p> 	<p>우유</p> 	<p>김밥</p> 	<p>치킨</p> 
1인분	1개	1컵	1인분	1조각
304킬로칼로리	437킬로칼로리	122킬로칼로리	318킬로칼로리	218킬로칼로리

- 먹고 싶은 음식을 2가지 골라 열량을 구해 보세요.



### 3 운동 계획표를 만들어 봅시다.

#### 30분 동안 운동하면 소모되는 열량

운동	열량 소모량 (킬로칼로리)	운동	열량 소모량 (킬로칼로리)
빠르게 걷기	150	줄넘기	224
배드민턴	173	축구	270
등산	196	피구	102

- 2에서 고른 음식의 열량을 다 소모하려면 어떤 운동을 얼마나 해야 할까요? 건강한 생활을 위해 운동 계획표를 만들어 보세요.

#### 운동 계획표

날짜	시간	열량 소모량 (킬로칼로리)	운동
예) 3월 22일	1시간	323	빠르게 걷기, 배드민턴