

국민공동 식생활 지침

국민의 바람직한 식생활을 위한 기본적인 9가지 수칙을 제시한 것으로, 균형 있는 영양소 섭취, 올바른 식습관 및 한국형 식생활, 식생활 안전 등을 종합적으로 고려한 식생활 가이드라인입니다.



쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자



아침밥을 꼭 먹자



과식을 피하고 활동량을 늘리자



덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자



음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



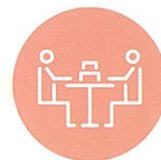
술자리를 피하자



우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자



단 음료 대신 물을 충분히 마시자



가족과 함께 하는 식사 횟수를 늘리자

식품구성 자전거란?

다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.

곡류 (매일 2~4회 정도)

탄수화물이 풍부하여 우리 몸의 힘을 내는 에너지원이 되고, 두뇌활동에 도움을 줍니다.

고기·생선·계란·콩류

(매일 3~4회 정도)

단백질이 풍부해서 우리 몸의 혈액과 근육을 만들어 주고, 병을 이길 수 있는 면역물질을 만들어 줍니다.

채소류

(매 끼니 2가지 이상 / 나물, 생채, 쌈 등)

식이섬유소가 풍부하여 소화운동을 돕고 변비를 예방하며 혈중 지질을 낮추는 효과가 있습니다.

과일류 (매일 1~2개)

비타민과 무기질이 풍부하며 우리 몸의 기능을 조절해주고, 항암작용과 노화예방에 좋습니다.

물
노폐물을 배설하고, 영양소 대사를 도우며 체온 조절을 위해 매우 중요합니다.

우유·유제품류 (매일 1~2잔)

칼슘이 풍부하여, 치아와 뼈를 튼튼하게 하고 골다공증을 예방합니다.



출처 : 보건복지부·한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준