

한국인을 위한

# 식생활지침

## 건강을 위해 오늘도!

하루하루 건강해지는 좋은 습관, 쉬운 방법입니다.

### 임신·수유부를 위한 식생활지침

- 1 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자.
- 2 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자.
- 3 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자.
- 4 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.
- 5 술은 절대로 마시지 말자.
- 6 활발한 신체활동을 유지하자.

### 영유아를 위한 식생활지침

- 1 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자.
- 2 이유 보충식은 성장단계에 맞추어 먹이자.
- 3 유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자.
- 4 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자.

### 어린이를 위한 식생활지침

- 1 음식은 다양하게 골고루
- 2 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게
- 3 식사는 제때에, 싱겁게
- 4 간식은 안전하고, 슬기롭게
- 5 식사는 가족과 함께 예의바르게

### 청소년을 위한 식생활지침

- 1 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
- 2 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자.
- 3 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자.
- 4 물이 아닌 음료를 적게 마시자.
- 5 식사를 거르거나 과식하지 말자.
- 6 위생적인 음식을 선택하자.

### 성인을 위한 식생활지침

- 1 각 식품군을 매일 골고루 먹자.
- 2 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자.
- 3 청결한 음식을 알맞게 먹자.
- 4 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자.
- 5 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자.
- 6 술을 마실 때는 그 양을 제한하자.



보건복지가족부