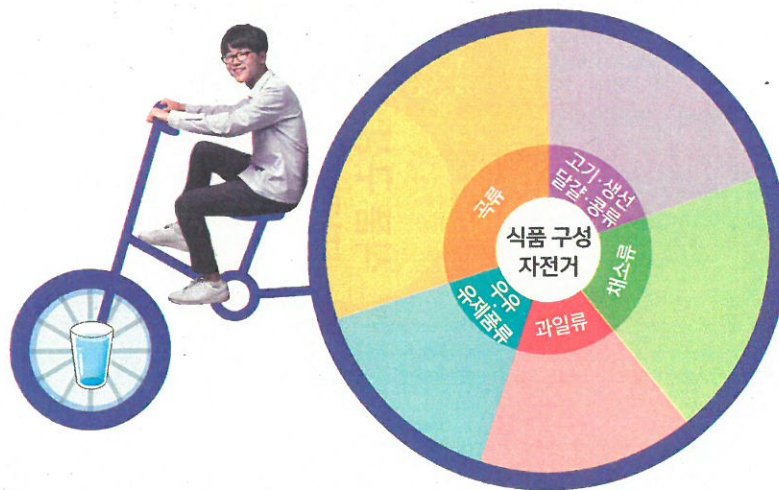


· 작성자: 학년 반 번 이름

① 어제 하루 동안 내가 섭취하였던 세끼 식사와 간식을 적어 보자.

아침	점심	저녁	간식

② ①에서 작성한 음식이 속한 식품군의 위치에 식품명과 섭취 횟수를 적어 보자.



③ 12~14세 식품군별 권장 섭취 횟수를 참고하여 자신의 1일 식사 구성을 평가해 보자.

에너지 필요량 \ 식품군	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
남자(2,500kcal)	3.5	5.5	8	3	2	7
여자(2,000kcal)	3	3.5	7	2	2	6

④ 모둠원에게 나의 식사 구성에 대한 평가와 조언을 받아 적어 보자.

⑤ 모둠 구성원의 평가를 듣고, 나의 식사 구성에 개선할 점이 있다면 적어 보자.