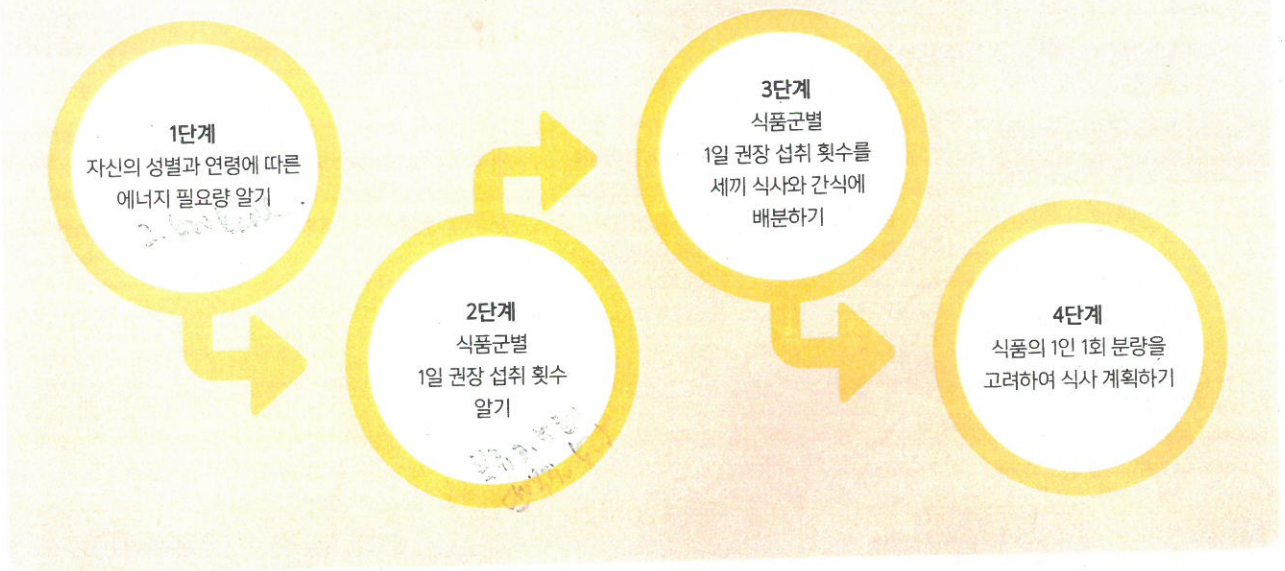


식사 구성안을 활용한 식사 계획

식사 구성안의 권장 식사 패턴을 이용한 식사 계획 방법은 다음과 같다.



청소년(남자)의 권장 식단(2,500kcal)의 예

12~14세 남자의 에너지 필요량은 1일 2,500kcal로, 각 식품군별 1일 권장 섭취 횟수는 곡류 3.5회, 고기·생선·달걀·콩류 5.5회, 채소류 8회, 과일류 3회, 우유·유제품류 2회, 유지·당류 7회이다.

식단	식품군 및 1일 권장 섭취 횟수	아침	점심	저녁	간식
		쌀밥 참치김치찌개 떡갈비 잔멸치볶음 시금치나물	가락국수 오징어부추전 배추겉절이 단무지무침	잡곡밥 쇠고기 미역국 제육볶음 상추쌈 잡채, 열무김치	호상 요구르트 우유 사과 포도 오렌지
곡류	3.5	쌀밥 210g (1)	국수(생면) 210g (1) 부침 가루 20g (0.2)	잡곡밥 210g (1) 당면 30g (0.3)	
고기·생선·달걀·콩류	5.5	참치 통조림 30g (0.5) 쇠고기 60g (1) 건멸치(소) 15g (1)	어묵 15g (0.5) 오징어 40g (0.5)	쇠고기 18g (0.3) 돼지고기 90g (1.5) 돼지고기 12g (0.2)	
채소류	8	배추김치 40g (1) 시금치 70g (1)	쫄갓 7g (0.1) 부추 35g (0.5) 배추 70g (1) 단무지 40g (1)	미역 15g (0.5) 상추 63g (0.9) 시금치, 당근, 양파 70g (1) 열무김치 40g (1)	
과일류	3				사과 100g (1) 포도 100g (1) 오렌지 100g (1)
우유·유제품류	2				요구르트(호상) 100g (1) 우유 200mL (1)

• 유지·당류 7회는 조리 시 소량씩 사용하여 필요량을 충족시키므로 별도로 먹지 않아도 된다.