

# 식사의 계획

## 키포인트

- 균형 잡힌 식사
- 한국인 영양 섭취 기준
- 식사 구성안
- 식품 구성 자전거
- 1인 1회 분량
- 권장 식사 패턴

## 영양소

우리 몸에 유용하게 쓰이는 식품 속의 성분

## 영양

영양소가 우리 몸에서 소화, 흡수되어 여러 가지로 이용되는 과정

## 1 균형 잡힌 식사

- (1) 우리 몸에 필요한 영양소의 종류와 양을 충족하는 식사
- (2) 한국인 영양소 섭취 기준과 식사 구성안을 이용하여 계획을 세우면 도움이 됨.

## 2 한국인 영양소 섭취 기준

- (1) 우리나라 사람들이 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위해 어떤 영양소를 얼마나 먹어야 하는지를 제시한 것
- (2) 영양소의 부족과 과다 섭취로 인한 문제를 예방하기 위해 성별, 연령별로 영양소 섭취 기준이 설정되어 있음.
- (3) 영양소의 종류에 따라 권장 섭취량, 평균 필요량, 충분 섭취량, 상한 섭취량을 제시함.

평균 필요량	건강한 사람의 50%가 섭취하는 양	권장 섭취량	건강한 사람 대다수(97~98%)의 필요량을 만족하는 섭취량
충분 섭취량	평균 필요량과 권장 섭취량을 제시할 수 없는 경우에 사용하는 기준	상한 섭취량	그 이상 섭취하면 과다 섭취로 건강에 문제가 생길 수 있는 양

▲ 한국인 영양소 섭취 기준의 활용

		연령 (세)	신장 (cm)	체중 (kg)	에너지 <sup>1)</sup> (kcal)	단백질 (g)	비타민 A (μgRAE <sup>2)</sup> )	비타민 D <sup>1)</sup> (μg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민 C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	총 수분 <sup>1)</sup> (mL)
남	성별	12~14	163.5	52.9	2,500	55	750	10	1.1	1.5	90	1,000	14	2,300
		15~18	173.3	63.1	2,700	65	850	10	1.3	1.7	105	900	14	2,600
		19~29	174.8	68.7	2,600	65	800	10	1.2	1.5	100	800	10	2,600
여	성별	12~14	158.1	48.5	2,000	50	650	10	1.1	1.2	100	900	16	2,000
		15~18	160.9	53.1	2,000	50	600	10	1.2	1.2	95	800	14	2,000
		19~29	161.5	56.1	2,100	55	650	10	1.1	1.2	100	700	14	2,100

<sup>1)</sup> 에너지는 필요 추정량(평균 필요량의 의미), 비타민 D와 총 수분은 충분 섭취량, 그 외 영양소는 권장 섭취량을 나타낸다.

<sup>2)</sup> RAE: 레티놀 당량(Retinol Activity Equivalent)의 약자로, 비타민 A의 효력을 나타내는 단위이다.

[출처: 보건복지부·한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취 기준, 2015.]

▲ 청소년 및 성인의 1인 영양소 섭취 기준

## 3 식사 구성안

- (1) 식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량과 권장 식사 패턴을 제시하여 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 만든 1일 식단 작성법
- (2) 여러 가지 식품을 골고루 먹을 수 있도록 식품 구성 자전거를 참고하여 작성

## 여섯 가지 식품군

우리가 먹는 식품들을 식생활에서의 중요성과 함유된 영양소에 따라 여섯 가지로 나눈 것

## 4 식품 구성 자전거

- (1) 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 수분 섭취의 필요성을 표현한 것
- (2) 뒷바퀴의 면적은 식품군의 적정 섭취 비율에 맞추어 배분



※ 유지·당류는 주로 음식 조리 시 사용되고 조금만 섭취하는 것이 좋으므로 식품 구성 자전거에는 표시하지 않음.

## 5 1인 1회 분량과 권장 식사 패턴

- (1) 여섯 가지 식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량을 기준으로 성별과 연령에 해당하는 권장 식사 패턴을 선택하여 영양소 섭취 기준에 맞는 1일 식사를 계획하고 평가할 수 있음.
- (2) 권장 식사 패턴은 성별 및 연령별에 해당하는 열량을 기준으로 식품군별 섭취 횟수를 제시한 것

식품군	대표 식품의 1인 1회 분량					하루 섭취 횟수 <sup>1)</sup>		
						성별	12~18세	19~64세
곡류 (300 kcal)	 밥 1공기 (210 g)	 가래떡 (150 g)	 국수 말린 것 (90 g)	 팔방, 쟁쟁 (80 g)	 시리얼 <sup>2)</sup> (30 g)	남	3.5	4
						여	3	3
고기·생선·달걀·콩류 (100 kcal)	 육류 (60 g)	 생선 (60 g)	 두부 (80 g)	 달걀 (60 g)	 대두 (20 g)	남	5.5	5
						여	3.5	4
채소류 (15 kcal)	 콩나물 (70 g)	 시금치 (70 g)	 느타리버섯 (30 g)	 배추김치 (40 g)	 김 (2 g)	남	8	8
						여	7	8
과일류 (50 kcal)	 귤 (100 g)	 바나나 (100 g)	 사과 (100 g)	 참외 (150 g)	 과일주스 (100 g)	남	4	3
						여	2	2
우유·유제품류 (125 kcal)	 우유 (200 g)	 치즈 <sup>2)</sup> (20 g)	 호상 요구르트 (100 g)	 액상 요구르트 (150 g)	 아이스크림 (100 g)	남	2	1
						여	2	1
유지·당류 (45 kcal)	 콩기름 (5 g)	 버터 (5 g)	 마요네즈 (5 g)	 설탕 (10 g)				
						남	8	6
					여	6	4	

<sup>1)</sup> 12~18세 남(2,600 kcal, A타입), 여(2,000 kcal, A타입), 19~64세 남(2,400 kcal, B타입), 여(1,900 kcal, B타입)의 권장 식사 패턴 기준임.

<sup>2)</sup> 시리얼과 치즈는 식단 작성 시 0.3회로 간주함.

▲ 식품군별 대표 식품의 1인 1회 분량과 하루 섭취 횟수

곡류	주식으로 섭취하는 식품군이며, 탄수화물이 주로 함유되어 있다.
고기·생선·달걀·콩류	필수 아미노산이 충분히 포함된 질 좋은 단백질이 풍부하게 함유되어 있다.
채소류	비타민과 무기질, 식이 섬유가 풍부하게 함유되어 있다.
과일류	비타민과 무기질, 식이 섬유를 함유하며, 당분이 들어 있어 단맛을 낸다.
우유·유제품류	칼슘의 주요 공급원이며, 질 좋은 단백질도 함유되어 있다.
유지·당류	지방과 당분을 공급하며, 적은 양으로 많은 에너지를 낸다.

▲ 여섯 가지 식품군

## 1인 1회 분량

우리나라 사람이 해당 식품에 대하여 보통 한 번에 먹는 분량

## 식품군별 1일 권장 섭취 횟수

연령별, 성별로 하루에 섭취해야 하는 식품군별 횟수