

청소년을 위한

# 식생활 지침

## 🔍 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- ① 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- ② 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- ③ 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.

## 🔍 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

- ① 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- ② 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- ③ 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.

## 🔍 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

- ① 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- ② 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- ③ 무리한 다이어트를 하지 않습니다.
- ④ TV시청과 컴퓨터게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.

## 🔍 물이 아닌 음료를 적게 마시자

- ① 물을 자주 충분히 마십니다.
- ② 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
- ③ 술을 절대 마시지 않습니다.

## 🔍 식사를 거르거나 과식하지 말자

- ① 아침식사를 거르지 않습니다.
- ② 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- ③ 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

## 🔍 위생적인 음식을 선택하자

- ① 불량식품을 먹지 않습니다.
- ② 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.