

건강을 위해 오늘도!



우리아이 바른 식습관 형성 프로젝트

# 어린이를 위한 식생활 지침



서울특별시 식생활종합지원센터

# "음식은 다양하게 골고루"

끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요.



편식하지 않고 골고루 먹도록 해요.

생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을  
매일 한 번 이상 먹도록 해요.



우유를 매일 두 컵 정도 마셔요.





# "많이 움직이고 먹는양은 알맞게"

매일 한 시간 이상  
**적극적으로**  
신체활동을 해요.

연령에 맞는  
**키와 몸무게**를  
유지해요.

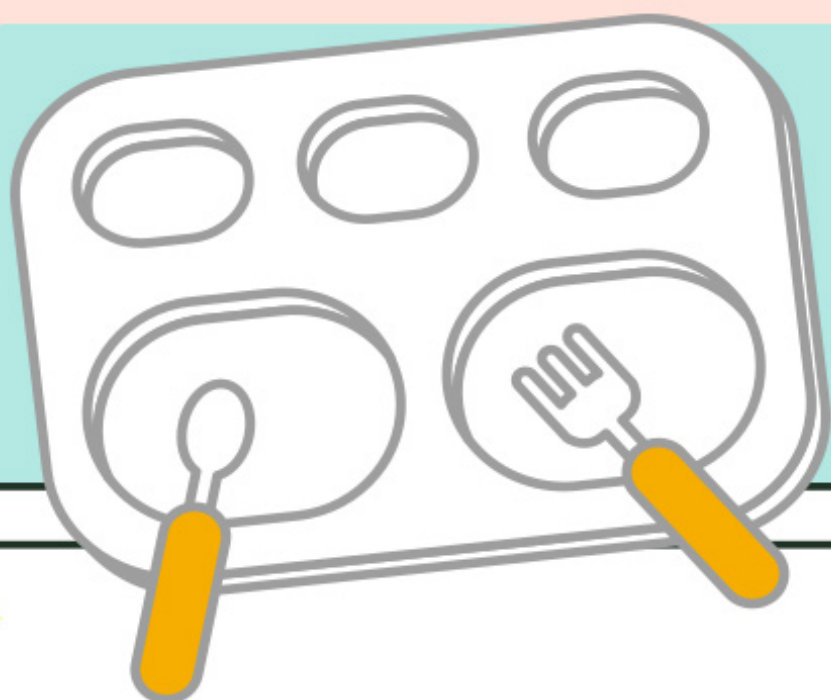


TV, 컴퓨터, 스마트폰  
사용은 **하루에 두 시간**  
이내로 제한해요.

식사와 간식은  
**적당한 양**을  
**규칙적으로** 먹어요.



# "식사는 제 때에, 싱겁게"



아침 식사는 꼭 먹어요.

음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.

짠음식, 단음식, 기름진음식을

적게 먹어요.

# "간식은 안전하고 즐기롭게"

간식으로  
신선한 과일과 우유  
등을 먹어요.

과자, 탄산음료,  
패스트푸드를  
자주 먹지 않도록 해요.

불량식품을 구별할 줄  
알고 먹지 않으려  
노력해요.

✓  
식품의 영양표시와  
유통기한을 확인하고  
선택해요.





# "식사는 가족과 함께 예의바르게"



**가족과 함께  
식사하도록 노력해요.**

**식사 전 반드시  
손을 씻도록해요.**

**음식은  
먹을 만큼 담고  
남기지 않도록 해요.**

**음식은 바른 자세로  
앉아 감사한 마음으로  
먹어요.**