

바른 식생활 실천 캠페인

건강한 나를 위한 작은 습관

#오늘의 채소와 과일 먹기



여러분은 채소와 과일을 잘 먹고 있나요?

왜 채소와 과일을 먹어야 할까요~?

영양적 측면

각종 비타민
및 미네랄 섭취
ex) VitC,
VitE, K, Fe

섬유소
섭취

파이토케미컬
섭취 등

건강적 측면

면역력
강화

변비
예방

혈중
콜레스테롤
감소

비만
예방 등

채소와 과일의
섭취가
부족하면!

면역력 저하로
잡은 질병 발생

변비 유발

체중 증가

노화 촉진 등



채소와 과일을 얼마나 먹어야 될까요?

**1일
500g**

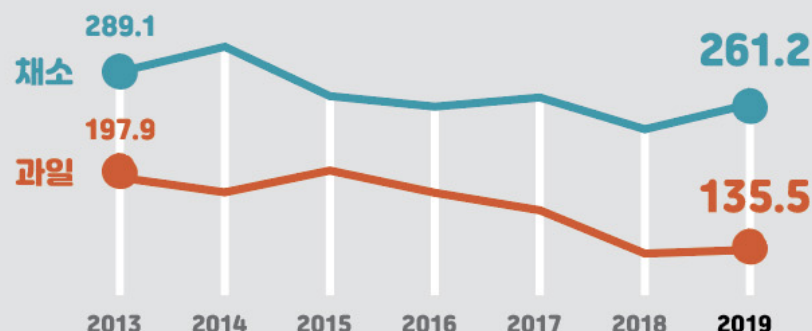
**한국 성인 채소 및 과일
1일 500g 이상 섭취 권장** (한국영양학회)

※ 세계보건기구(WHO) 1일 채소 및 과일 권장섭취량 400g 이상과
우리나라 연평균 김치 섭취량(115g/일) 감안

과연, 서울시민은 채소와 과일을 **잘** 섭취하고 있을까요?

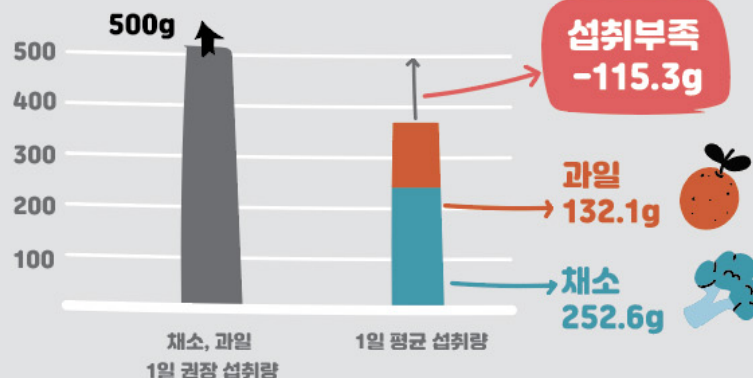
채소와 과일 1일 섭취량(g) 추이

- 채소&과일 모두
2013년도 기준 대비
감소 추세임



채소와 과일 1일 섭취량(g)

- 채소&과일 1일
권장섭취량(500g 이상)대비
서울시민의 1일 채소&과일
평균 섭취량 약 385g으로 적음



**채소와 과일 섭취,
이대로 유지해도
괜찮을까요?**

채소와 과일을 어떻게 섭취해야 할까요?



1일 권장섭취량 =
(500g)

채소 7회

+

과일 2회

끼니마다,
2~3 작은 접시



"1회 섭취시"
내 주먹 크기



일상 속 실천 TIP

채소

- 밥류:
채소 솔밥, 비빔밥 등
- 국·탕·찌개류:
채소를 듬뿍 넣은 국 등
- 샐러드 및 반찬류(나물),
쌈채소 등



과일

- 주스보다는
생과일
- 깨끗이 씻어서
껍질째 섭취
- 주스 섭취 시:
당을 첨가하지 않은 것
또는 당 함량이 낮은 것 선택,
1/2컵 섭취



건강한 나를 위한 작은 습관
#오늘의 채소와 과일 먹기!

매일 채소 7회,
과일 2회 섭취로
1일 권장 섭취량을
채워보세요!



[자료 출처]

- 서울시 식생활종합지원센터 '2021 서울시 식생활 현황 분석' 자료
- 2020 한국인 영양소 섭취기준-한국영양학회

- 국민 암예방 수칙 실천지침
- 서울아산병원 건강정보