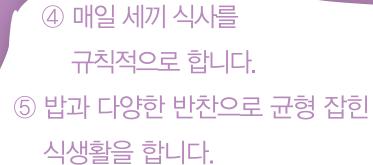
1013 513b



각 식품군을 매일 골고루 먹자

- ① 곡류는 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹습니다.
 - ② 여러 가지 색깔의 채소를 매일 먹습니다. ③ 다양한 제철과일을 매일 먹습니다.
 - ④ 간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 먹습니다.
 - ⑤ 가임기 여성은 기름기 적은 붉은 살코기를 적절히 먹습니다.

왕동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자

- ① 일상생활에서 많이 움직입니다. ② 매일 30분 이상 운동을 합니다.
- ③ 건강 체중을 유지합니다.
 - ④ 활동량에 맞추어 에너지 섭취량을 조절합니다.

정결한 음식을 알맞게 먹자

- ① 식품을 구매하거나 외식을 할 때 청결한 것으로 선택합니다.
- ② 음식은 먹을 만큼 만 만들고, 먹을 만큼만 주문합니다.
- ③ 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다룹니다.

♥ 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

- ① 음식을 만들 때는 소금, 간장 등을 보다 적게 사용합니다.
- ② 국물을 짜지 않게 만들고, 적게 먹습니다.
- ③ 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않습니다.
- ④ 김치는 덜 짜게 만들어 먹습니다.

지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자

- ① 고기는 기름을 떼어내고 먹습니다.
- ② 튀긴 음식을 적게 먹습니다.
- ③ 음식을 만들 때, 기름을 적게 사용합니다.

조를 마실 때는 그 양을 제한하자

- ① 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않습니다.
- ② 임신부는 절대로 술을 마시지 않습니다.



