건강을 위해 오늘도!

성인을 위한

식생활 지침

④ 매일 세끼 식사를 규칙적으로 합니다.

⑤ 밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다.

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.

활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자

① 일상생활에서 많이 움직입니다.

② 매일 30분 이상 운동을 합니다.

③ 건강 체중을 유지합니다.

④ 활동량에 맞추어 에너지 섭취량을 조절합니다.

청결한 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.

술을 마실 때는 그 양을 제한하자

① 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않습니다.

② 임신부는 절대로 술을 마시지 않습니다.

보건복지가족부