

어린이를 위한

식생활 지침

🔑 음식은 다양하게 골고루

- ① 편식하지 않고 골고루 먹습니다.
- ② 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹습니다.
- ③ 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 한 번 이상 먹습니다.
- ④ 우유를 매일 두 컵 정도 마십니다.

🔑 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- ① 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- ② 나이에 맞는 키와 몸무게를 알아서, 표준체형을 유지합니다.
- ③ TV시청과 컴퓨터게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.
- ④ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

🔑 식사는 제때에, 싱겁게

- ① 아침식사는 꼭 먹습니다.
- ② 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- ③ 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다.

🔑 간식은 안전하고, 슬기롭게

- ① 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹습니다.
- ② 과자나 탄산음료 · 패스트푸드를 자주 먹지 않습니다.
- ③ 불량식품을 구별할 줄 알고 먹지 않으려고 노력합니다.
- ④ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

🔑 식사는 가족과 함께 예의바르게

- ① 가족과 함께 식사하도록 노력합니다.
- ② 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻습니다.
- ③ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹습니다.
- ④ 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.