

우리 몸을 만들고 유지시키는 영양소 이야기

식품구성자전거는 무엇인가요?

★ 균형 있는 식생활을 할 수 있도록 각 식품군이 차지하는 중요성을 쉽게 이해할 수 있도록 그림으로 표현한 것으로 운동을 권장하기 위해 자전거 이미지를 사용했습니다.

★ 우리가 주로 먹는 식품의 종류와 영양소, 기능이 비슷한 것 끼리 묶어서 6가지 색으로 구분했고 자전거 뒷바퀴의 면적은 우리가 하루에 먹어야 하는 권장식사패턴의 섭취횟수와 분량에 비례하게 배분했습니다.

★ 자전거 앞바퀴에 물 잔은 수분섭취의 중요성을 나타냈습니다.



자료출처: 사)한국영양학회, 한국인 영양섭취기준 개정판, 2010

식품구성자전거를 활용한 골고루 먹기와 6가지 식품군 이야기

곡류

- 힘이 불끈! 운동, 일, 생활 활동에 필요한 에너지를 줍니다.
- 주된 영양소는 탄수화물
- 밥, 빵, 감자, 고구마, 국수류, 떡, 옥수수 등



고기·생선·계란·콩류

- 몸이 튼튼! 우리 몸의 피와 살(근육)을 구성하고 병에 대한 저항력을 높여 줍니다.
- 주된 영양소는 단백질
- 닭고기, 쇠고기, 오징어, 계란, 생선, 콩, 두부 등



채소류

- 매끈 S라인! 몸의 기능을 조절하고 다른 영양소의 흡수를 도와줍니다.
- 주된 영양소는 비타민, 무기질
- 당근, 배추, 고추, 양파, 버섯, 대파, 오이 등



과일류

- 피부가 뽕뽕! 피부도 예뻐지고 노화를 예방하고 신진대사에 관여합니다.
- 주된 영양소는 비타민, 무기질
- 사과, 포도, 참외, 바나나, 수박, 딸기, 배 등



우유·유제품류

- 뼈가 튼튼! 이가 튼튼! 뼈와 이를 튼튼하게 합니다.
- 주된 영양소는 칼슘
- 우유, 치즈, 요거트, 아이스크림 등



유지·당류

- 많이 먹으면 안돼요! 에너지를 공급하고 체온유지, 장기를 보호하지만 많이 먹으면 비만과 충치 심혈관계 질환을 유발합니다.
- 버터, 참기름, 사탕 등

