

청소년을 위한 식생활 실천지침

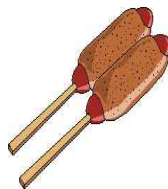
1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.



2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다



3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

- 키에 따른 건강 체중을 압니다
- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다
- TV시청과 컴퓨터 게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다

연령 (여학생)	체중(kg)	신장(cm)	체질량지수 kg/m ²
14-15	50.93	158.52	19.97
15-16	52.82	159.42	20.42
16-17	53.64	159.98	20.77
17-18	53.87	160.42	21.01
18-19	54.12	160.74	21.03

4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자

- 물을 자주 충분히 마십니다
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다
- 술을 절대 마시지 않습니다



5. 식사를 거르거나 과식하지 말자

- 아침식사를 거르지 않습니다
- 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다

6. 위생적인 음식을 선택하자

- 불량식품을 먹지 않습니다
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다



패스트 푸드 칼로리

식품명	분량 (g)	에너지 (kcal)
빅맥	216	590
불고기 버거	163	425
데리버거	137	340
피자 (1조각)	200	603
감자튀김	82	224
닭다리	89	259
치킨너겟	32	70
핫도그	74	184