올바른 식생활을 합시다

■가족 개개인의 연령, 활동, 성장에 필요한 식사를 준비한다.

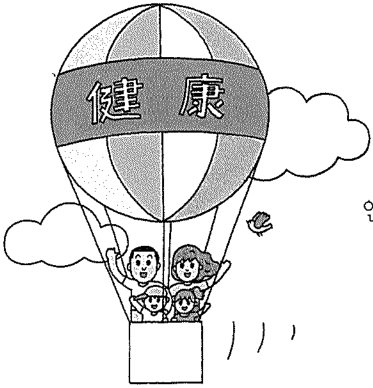
■건강한 생활을 하려면, 영양의 바란스와 운동 · 휴양을 하고 가족 모두의 마음을 즐겁게 한다.

① 성장기 어린이

에너지를 보강할 수 있는 식품, 혈액 · 뼈 · 살이 되는 식품, 신체의 균형을 잡아 줄 수 있는 양질의 식품

② 활동량이 많은 성인

성인병 예방, 순환기병 예방을 위해 하루 30종류 이상의 식품섭취를 목표로 ! ! !



③ 나이가 많은 사람

고혈압을 예방하기 위해 염분 섭취량을 줄인다.