

건강을 위한 식생활 실천지침

www.mohw.go.kr



채소 과일 유유 제품을 매일 먹자

- 여러 가지 채소를 매일 먹는다.
- 다양한 제철 과일을 먹는다.
- 우유, 요구르트, 치즈 등 유유 제품을 간식으로 먹는다.

지방이 많은 고기와 튀긴 음식을 적게 먹자

- 고기는 기름을 떼어 내고 먹는다.
- 튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다.
- 등 푸른 생선을 자주 먹는다.

짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

- 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다.
- 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다.
- 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.

활동량을 늘리고 알맞게 섭취하자

- 운동은 1회 30분 이상, 1주 3~4회 이상 실천한다.
- 생활속에서 신체 활동을 늘린다.

- 단 음식과 단 음료를 제한한다.
- 건강 체중을 유지한다.

술을 마실때는 그 양을 제한하자

- 되도록 음주를 피한다.
- 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이내로 제한한다.
(2잔은 소주로는 3잔, 맥주로는 2캔, 양주로는 2잔에 해당된다.)
- 임신부나 청소년은 절대 술을 마시지 않는다.

세끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 하자

- 아침을 거르지 않는다.
- 저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 한다.

음식은 먹을 만큼 준비하고, 위생적으로 관리하자

- 음식은 먹을 만큼 만들거나 주문한다.
- 남은 음식은 바로 냉장보관 하고 오래 두지 않는다.

밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자

- 밥과 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다. **1PPPK**