

식생활습관 개선

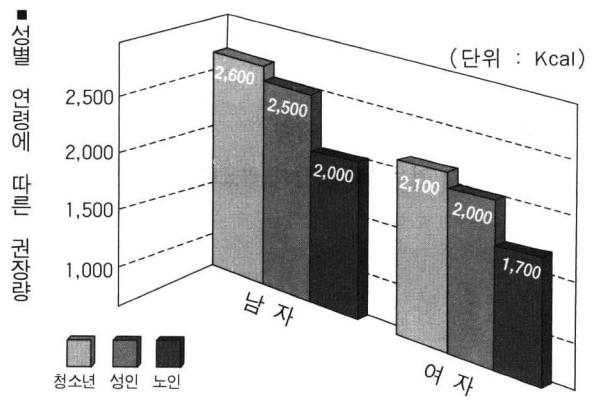


식품에 들어있는 필요한 성분들

영양소	주요기능	주요식품
탄수화물	에너지 공급	곡류, 단식품
지방	에너지 공급	식용유, 기름기 많은 식품
단백질	에너지 공급, 몸의 조직구성	육류, 콩제품, 유제품, 곡류
수용성 비타민(9가지)	몸의 기능조절	곡류, 과일류, 채소, 육류
지용성 비타민(4가지)	몸의 기능조절	동물성 식품, 푸른 채소
무기질(약 20종)	몸의 조직구성, 기능조절	여러 가지 식품

좋은 식생활 : 이렇게 실천하자

- 식사는 규칙적으로 하자.
- 음식은 골고루 먹자.
- 알맞게 먹자.
- 채소와 과일을 많이 먹자.
- 지방을 적게 섭취하자.
- 우유와 유제품을 매일 먹자.
- 싱겁게 먹자.
- 알맞은 식단을 만들어 실천하자.



식생활 자가진단

먼저 평소 나의 식생활은 어떤지 평가해보자. 다음의 문항을 읽고 평소 자신의 식생활과 비교하여 “예” 또는 “아니오”로 대답한다.

식생활 자가진단표	예	아니오
1. 식사는 규칙적으로 하는 편이다.		
2. 하루에 20가지 이상의 식품을 섭취한다.		
3. 하루에 육류, 생선, 콩으로 된 음식을 3가지 이상 먹는다.		
4. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.		
5. 우유나 유제품을 매일 먹는다.		
6. 과일이나 과일주스를 매일 먹는다.		
7. 반찬에 소금이나 간장을 넣을 때가 있다.		
8. 튀김이나 볶음요리를 많이 먹는 편이다.		
9. 간식으로 아이스크림, 단과자, 스낵류를 많이 먹는 편이다.		
10. 콜라, 사이다 등 탄산음료, 커피 등을 매일 3회 이상 마신다.		

※ 채점방법 : 문항 1번부터 6번까지는 “예” 7번부터 10번까지는 “아니오”로 답한 것을 센다. 각 문항당 1점씩으로 하여 총 점수를 계산한다.

채점 결과 평가

- ♣ 7~10점 식생활이 좋음
잘못된 항목에 대해서 습관을 고치도록 한다.
- ♣ 4~6점 식생활이 보통
전체적으로 식습관을 고치기 위한 노력이 필요하다.
- ♣ 3점 미만 식생활이 불량
식생활 전문가와 상담이 필요하다.

