

식품교환표와 그 이용법 & 식단 짜는 법과 그 예

여 인 섭 | 을지대학병원 영양과

식품 교환표는 무엇인가?

식품교환표는 우리가 일상생활에서 섭취하고 있는 식품들을 영양소의 구성이 비슷한 것끼리 6가지 식품군으로 나누어 묶은 표입니다. 6가지 식품군은 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군입니다. 균형잡힌 식사가 되기 위해서는 6가지 식품군을 골고루 섭취해야 합니다.

식품교환표를 이용하자!

곡류군, 어육류군, 채소군,
지방군, 우유군, 과일군

※같은 식품군 안에 있는 식품들은 영양소의 구성이 비슷하므로 열량이 같으면 서로 바꾸어 먹을 수 있습니다. 이를 위하여 1회의 섭취량이나 거래 단위 등을 기준으로 영양소 함량이 동일한 중량을 결정하였으며 그 양을 '1교환단위'라고 합니다.

같은 식품군내에서 같은 교환단위끼리는 서로 자유롭게 바꾸어 먹을 수 있습니다.

곡류군은 주식, 어육류군과 채소군은 부식, 지방군은 조리용 기름, 우유군과 과일군은 간식으로 이용하면 쉽게 식사를 계획할 수 있습니다.

예를 들어 하루에 1,800 kcal 식사를 위해서는?

- 곡류군 8교환단위 ⇒ 주식으로,
- 어육류 5교환단위, 채소군 7교환단위 ⇒ 부식으로
- 지방군 4교환단위 ⇒ 조리용 기름
- 우유군 2교환단위, 과일군 2교환단위는 간식으로
- 3회 식사 + 2번 간식으로 분배를 하여 식사를 계획한다.

식품교환표 이용시 지켜야 할 사항

- ① 규칙적으로, 골고루, 알맞게 섭취할 수 있도록 3끼식사 + 2번의 간식으로 식품교환단위를 배분한다.
 - 3대 영양소 배분 비율
당질 : 55~60%, 단백질 : 15~20%, 지방 : 20~25%
 - 에너지 배분은 1:1:1로 3식 균등하게 배분
- ② 단순당을 피한다.
- ③ 같은 군에서만 교환이 가능하다. ✖

식단 짜는 법과 그 예

예) 1800kcal 의 교환단위수

| 구분 | 곡류군 | 어육 류군 | | 채소군 | 지방군 | 우유군 | 과일군 |
|-------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 저지방 | 중지방 | | | | |
| 교환단위수 | 8 | 2 | 3 | 7 | 4 | 2 | 2 |
| 모형 | | | | | | | |

| 구분 | 총교환단위 | 조식 | 오전간식 | 중식 | 오후간식 | 석식 |
|------|-------|-----|------|----|------|-----|
| 곡류군 | 8 | 2 | | 3 | | 3 |
| 어육류군 | 5 | 1 | | 2 | | 2 |
| 채소군 | 7 | 2 | | 2 | | 3 |
| 지방군 | 4 | 1.5 | | 1 | | 1.5 |
| 우유군 | 2 | | 1 | | 1 | |
| 과일군 | 2 | | 1 | | 1 | |

※3끼 식사 2번 간식으로 배분한다.

| | | | |
|----|---------|---------------|------------|
| 조식 | 밥 2/3공기 | 두부조림 (80g) | 포기김치 (70g) |
| | 미역국 | 마늘쫀 볶음(17g) | |
| 중식 | 밥 1공기 | 쇠고기 불고기 (40g) | 포기김치 (70g) |
| | 동태국 | 시금치나물 (70g) | |
| 석식 | 밥 1공기 | 계란야채찜 (50g) | 포기김치 (70g) |
| | 아욱국 | 콩차구이 (50g) | 표고버섯 볶음 |

단위표시

0.5단위 1단위

| 오전간식 | |
|-------------|--------------|
| 두유 200mL 1팩 | 바나나 반쪽 (60g) |

| 오전간식 | |
|-------------|-------------|
| 우유 200mL 1팩 | 토마토 1개 250g |