

균형 잡힌 식생활, 함께 실천해요!

😊 균형잡힌 식사, 식품구성자전거로 알아보아요

여러가지 식품을 골고루 섭취하기



Point!

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형 있게 섭취하고 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강 체중을 유지할 수 있습니다!

곡류	고기·생선·달걀·콩류
<ul style="list-style-type: none"> - 주요 제공 영양소는 탄수화물로서 활동하는 데 필요한 에너지를 제공합니다. - 정제된 곡물(예: 쌀)보다 식이섬유, 무기질이 풍부한 통곡물(예: 현미)로 만든 곡류의 섭취를 권장합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 주요 제공 영양소는 단백질로서 우리 몸의 살과 피를 만들어주며 질병에 걸리지 않도록 도와주는 역할을 합니다. - 매끼 지방 함량이 낮은 살코기, 생선, 두부·콩류 중 1가지의 섭취를 권장합니다.
채소류, 과일류	우유 및 유제품
<ul style="list-style-type: none"> - 주요 제공 영양소는 비타민, 무기질로서 에너지 대사를 도우며 식이섬유가 함유되어 체중 감소 및 변비 해소에 도움을 줍니다. - 항산화효과로 노화 예방, 피부 건강에 도움을 줍니다. - 매끼 녹색채소 2가지, 매일 해조류(미역, 다시마, 김) 1가지 섭취를 권장합니다. - 과일류는 당류가 많이 함유되어 있어 다량 섭취 시 체중 증가를 초래하므로 1일 1~2회 소량 섭취를 권장합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 주요 제공 영양소는 무기질, 칼슘으로서 뼈와 치아를 만들고 튼튼하게 해줍니다. - 매일 1~2회 저지방우유 섭취를 권장합니다.

😊 건강한 생활 습관 만들기

규칙적인 생활을 하자	매일 운동을 하자	스트레스를 줄이자	탄산음료, 패스트푸드, 고열량간식을 피하자	하루 세 끼 식사는 제때에 골고루, 알맞게 먹자
				
성장호르몬은 밤에 자라는 동안 많이 분비됩니다. 깨어있는 동안 부지런히 활동하고 수면을 충분히 취해줍니다.	하루 20분 이상 산책, 자전거 타기 등의 유산소 운동 스트레칭, 배드민턴, 테니스, 탁구, 농구 등 운동을 합니다.	학업, 친구 등으로 인한 스트레스를 풀도록 합니다. 항상 모든 일에 긍정적으로 임하고, 밝고 자신 있게 생활합니다.	콜라, 햄버거, 튀김, 초콜릿, 스낵 등 지방과 열량이 많은 간식은 비만을 유발합니다. 대신 과일, 채소, 우유 등 자연간식을 먹습니다.	세 끼 식사와 간식을 매일 같은 시간에, 영양소가 골고루 포함되게, 항상 알맞은 양을 먹습니다.

출처 - 식품의약품안전처