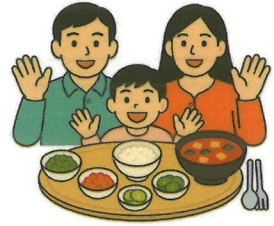


# 건강한 식생활을 위한 지침

01

## 다양한 식품 균형있게 섭취하기

매 끼니 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질을  
균형있게 권장량에 맞게 섭취하기



02

## 제철 농산물(채소, 과일), 우유 매일 섭취

국내산 제철 식품은 신선하고 영양소 함량이 높아  
매일 충분히 섭취하고, 우유 및 유제품도  
꾸준히 섭취하여 필수 영양소 보충



03

## 적절한 신체 활동과 건강 체중 유지

식생활 뿐 아니라 주 3~5회, 30분 이상 규칙적인 운동을  
통해 신진대사를 촉진하고 건강한 체중을 유지하기



04

## 음식의 안전한 조리와 보관

신선한 재료를 사용하여 식품을 올바르게 조리하고,  
냉장/냉동 보관을 철저히 하여 식중독 등의 위험을 예방하기



05

## 물 충분히 마시기

하루 1.5~2리터의 물을 마셔 체내 수분을 유지하고,  
커피, 탄산음료 등으로 물 섭취를 대체하지 않기

