

임신·수유부를 위한 식생활지침



건강을 위해 오늘도! 한국인을 위한 식생활지침

하루하루 건강해지는
좋은 습관, 쉬운 방법입니다.

영유아를 위한 식생활지침

어린이를 위한 식생활지침

청소년을 위한 식생활지침

성인을 위한 식생활지침

+ 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자

- 우유를 매일 3컵 이상 마십니다.
- 요구르트, 치즈, 뼈째 먹는 생선 등을 자주 먹습니다.

+ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자

- 다양한 채소와 과일을 매일 먹습니다.
- 생선, 살코기, 풍제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.

+ 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자

- 끼니를 거르지 않고 식사를 규칙적으로 합니다.
- 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다루고, 먹을 만큼만 준비합니다.
- 살코기, 생선 등은 충분히 익혀 먹습니다.
- 보관했던 음식은 충분히 가열한 후 먹습니다.
- 식품을 구매하거나 외식할 때 청결한 것을 선택합니다.

+ 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자

- 음식을 만들거나 먹을 때는 소금, 간장, 된장 등의 양념을 보다 적게 사용합니다.
- 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 국물은 싱겁게 만들어 적게 먹습니다.
- 김치는 싱겁게 만들어 먹습니다.

+ 술은 절대로 마시지 말자

- 술은 절대로 마시지 않습니다.
- 커피, 콜라, 녹차, 홍차, 초콜릿 등 카페인 함유식품을 적게 먹습니다.
- 물을 충분히 마십니다.

+ 활발한 신체활동을 유지하자

- 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹고, 활발한 신체 활동을 규칙적으로 합니다.
- 산후 체중조절을 위해 가벼운 운동으로 시작하여 점차 운동량을 늘려 갑니다.
- 모유 수유는 산후 체중 조절에도 도움이 됩니다.

+ 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자

- 초유는 꼭 먹이도록 합니다.
- 생후 2년까지 모유를 먹이면 더욱 좋습니다.
- 모유를 먹일 수 없는 경우에만 조제유를 먹입니다.
- 조제유는 정해진 양대로 물에 타서 먹입니다.
- 수유 시에는 아기를 안고 먹이며, 수유 후에는 꼭 트림을 시킵니다.
- 자는 동안에는 젖병을 물리지 않습니다.

+ 이유 보충식은 성장단계에 맞추어 먹이자

- 이유 보충식은 생후 만 4개월 이후 6개월 사이에 시작합니다.
- 이유 보충식은 여러 식품을 섞지 말고, 한 가지씩 시작합니다.
- 이유 보충식은 신선한 재료를 사용하여 간을 하지 않고, 조리해서 먹입니다.
- 이유 보충식은 숟가락으로 떠먹입니다.
- 과일주스를 먹일 때는 컵에 담아 먹입니다.

+ 유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자

- 일정한 장소에서 먹입니다.
- 쫓아다니며 억지로 먹이지 않습니다.
- 한꺼번에 많이 먹이지 않습니다.

+ 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자

- 과일, 채소, 우유 및 유제품 등의 간식을 매일 2~3회 규칙적으로 먹입니다.
- 유아 음식은 싱겁고, 담백하게 조리합니다.
- 유아 음식은 씹을 수 있는 크기와 형태로 조리합니다.

+ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 골고루 먹습니다.
- 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹습니다.
- 생선, 살코기, 콩제품, 달걀 등 단백질 식품을 매일 1회 이상 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 정도 마십니다.

+ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 1시간 이상 신체활동을 적극적으로 합니다.
- 나이에 맞는 키와 몸무게를 알아서, 표준체형을 유지합니다.
- TV시청과 컴퓨터게임 등을 모두 합해서 하루에 2시간 이내로 제한합니다.
- 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

+ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹습니다.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다.

+ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹습니다.
- 과자나 탄산음료, 패스트푸드를 자주 먹지 않습니다.
- 불량식품을 구별할 줄 알고, 먹지 않으려고 노력합니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

+ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 가족과 함께 식사하도록 노력합니다.
- 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻습니다.
- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹습니다.
- 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고, 남기지 않습니다.

+ 각 식품군을 매일, 골고루 먹자

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵 이상 마십니다.

+ 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.

+ 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

- 내 키에 따른 건강 체중을 알아봅니다.
- 매일 30분 이상 운동을 합니다.
- 건강 체중을 유지합니다.
- 활동량에 맞추어 에너지 섭취량을 조절합니다.

+ 물이 아닌 음료를 적게 마시자

- 물을 자주, 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
- 술을 절대 마시지 않습니다.

+ 식사를 거르거나 과식하지 말자

- 아침식사를 거르지 않습니다.
- 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

+ 위생적인 음식을 선택하자

- 불량식품을 먹지 않습니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.

+ 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 곡류는 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹습니다.
- 여러 가지 색깔의 채소를 매일 먹습니다.
- 다양한 제철과일을 매일 먹습니다.
- 간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 먹습니다.
- 가임기 여성은 기름기 적은 붉은 살코기를 적절히 먹습니다.

+ 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자

- 일상생활에서 많이 움직입니다.
- 매일 30분 이상 운동을 합니다.
- 건강 체중을 유지합니다.
- 활동량에 맞추어 에너지 섭취량을 조절합니다.

+ 청결한 음식을 알맞게 먹자

- 식품을 구매하거나 외식을 할 때 청결한 것으로 선택합니다.
- 음식은 먹을 만큼만 만들고, 먹을 만큼만 주문합니다.
- 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다릅니다.
- 매일 세끼 식사를 규칙적으로 합니다.
- 밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다.

+ 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

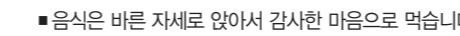
- 음식을 만들 때는 소금, 간장 등을 보다 적게 사용합니다.
- 국물을 짜지 않게 만들고, 적게 먹습니다.
- 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않습니다.
- 김치는 덜 짜게 만들어 먹습니다.

+ 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자

- 고기는 기름을 떼어내고 먹습니다.
- 튀긴 음식을 적게 먹습니다.
- 음식을 만들 때, 기름을 적게 사용합니다.

+ 술을 마실 때는 그 양을 제한하자

- 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않습니다.
- 임신부는 절대로 술을 마시지 않습니다.





어른신을 위한 식생활指南

+ 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 고기, 생선, 계란, 콩 등의 반찬을 매일 먹습니다.
- 다양한 채소 반찬을 매끼 먹습니다.
- 다양한 우유제품이나 두유를 매일 먹습니다.
- 신선한 제철 과일을 매일 먹습니다.

+ 짠 음식을 피하고 심겁게 먹자

- 음식을 싱겁게 먹습니다.
- 국과 짜개의 국물을 적게 먹습니다.
- 식사할 때 소금이나 간장을 더 넣지 않습니다.

+ 식사는 규칙적이고 안전하게 하자

- 세끼 식사를 꼭 합니다.
- 오식할 때는 영양과 위생을 고려하여 선택합니다.
- 오래된 음식은 먹지 않고, 신선하고 청결한 음식을 먹습니다.
- 식사로 건강을 지키고 식이보충제가 필요한 경우는 신중히 선택합니다.

+ 물은 많이 마시고 술은 적게 마시자

- 목이 마르지 않더라도 물을 자주 충분히 마십니다.
 - 술은 하루 1잔을 넘기지 않습니다.
 - 술을 마실 때에는 반드시 다른 음식과 같이 먹습니다.
-
- ## + 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자
- 앉아있는 시간을 줄이고 가능한 한 많이 움직입니다.
 - 나를 위한 건강 체중을 알고, 이를 갖도록 노력합니다.
 - 매일 최소 30분 이상 숨이 찰 정도로 유산소 운동을 합니다.
 - 일주일에 최소 2회, 20분 이상 힘이 들 정도로 근육 운동을 합니다.