



## 올바른 식습관, 골고루 먹어요!

## ■ 식품구성자전거란?

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 있다는 것을 표현합니다.

우리 몸에 필요한 영양소들은  
여러 식품에 골고루  
들어있어요.  
식품구성자전거를 보면서  
골고루 적당량을 먹는 습관을  
가져볼까요?

**곡류** 매일 2~4회 섭취

우리가 활동하는데  
필요한 에너지를 만들어주고,  
우리의 뇌가 활발하게 활동하도록 도와줘요.

- ✓ 흰밥, 흰밥보다 잡곡밥, 통밀밥을 먹어요.
- ✓ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.

**고기·생선·달걀·콩류**

매일 3~4회 섭취

우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부해요.

- ✓ 콩밥, 두부부침, 비지 등 콩으로 만든 음식을 먹어요.
- ✓ 샐러드에 두부를 넣어 먹어요.

**채소류** 매끼 2가지 이상 섭취

비타민과 식이섬유가 풍부하고,  
녹색 채소에는 칼슘도 많아요.

- ✓ 식사할 때 나물 등의 채소반찬을 먹어요.
- ✓ 샐러드에 양배추, 오이, 샐러리 등 채소를 넣어요.

**과일** 매일 1~2개 섭취

비타민과 식이섬유가 풍부하고,  
식이섬유는 장 운동을 도와서  
변비예방을 도와줘요.

- ✓ 신선한 과일을 먹어요.

**우유·유제품류** 매일 1~2잔 섭취

칼슘과 단백질이 많아서 몸의 뼈와 치아를  
만드는데 중요한 영양소예요.

- ✓ 간식으로 우유, 플레인 요거트, 치즈를 먹어요.

**물** 매일 섭취

물은 우리 몸에서 영양소를  
잘 사용 하게 운반해주며,  
노폐물을 소변으로 배출하게 도와줘요.

- ✓ 탄산 음료나 스포츠 음료보다 물을 마셔요.



[출처] 학교급식 정보마당 - 영양식생활교육자료, 식품의약품안전처

## ■ ‘올바른 식습관이란?’

- ▶ 끼니마다 5가지 식품군을 편식하지 않고, 골고루 먹기 위해 노력해요.
- ▶ 꾸준한 운동을 통해, 나이에 맞는 표준체형을 유지해요.
- ▶ 하루 세 끼를 거르지 말고 규칙적으로 식사하며, 간식을 지나치게 먹지 않아요.
- ▶ 식사 예절을 잘 지키고, 음식을 남기지 않아요.

[출처] 어린이를 위한 영양·식생활 실천 가이드