	8월 영양교육	영양교육 25-06

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.

[출처] 학교급식 정보마당 – 영양식생활교육자료, 식품의약품안전처

▣ '올바른 식습관'이란?

- ▶ 끼니마다 5가지 식품군을 **편식하지 않고, 골고루 먹기 위해 노력해요.**
- ▶ 꾸준한 **운동**을 통해, 나이에 맞는 **표준체형을 유지**해요.
- ▶ 하루 **세 끼**를 거르지 말고 **규칙적으로 식사**하며, 간식을 지나치게 먹지 않아요.
- ▶ 식사 예절을 잘 지키고, 음식을 남기지 않아요.

[출처] 어린이를 위한 영양·식생활 실천 가이드