

4월- 영양 식생활 교육자료

골고루 먹어요 - 식품구성 차전거

골고루 먹기

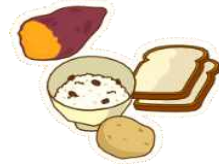
식품구성 차전거



곡류 우리가 활동하는데 필요한 에너지를 만듭니다.

◆ 곡류에 많은 탄수화물은 우리의 뇌가 활발하게 활동하게 도와 줍니다.

- ◆ 흰밥, 흰빵보다 잡곡밥, 통밀빵을 먹어요.
- ◆ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.



고기·생선·계란·콩류

◆ 우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부한 식품입니다.

◆ 고등어, 삼치구이 등 생선, 기름기가 적은 고기반찬을 먹어요



채소류, 과일류에는 비타민 A, 비타민 C 등의 비타민과 식이섬유가 풍부합니다.

식이섬유는 장운동을 도와서 변비를 예방합니다. 녹색 채소에는 칼슘도 많습니다.

- ◆ 당근, 시금치, 양파, 호박 등 다양한 채소를 먹어요.
- ◆ 식사할 때 나물, 아재볶음 등 채소반찬을 먹어요.
- ◆ 고기 먹을 때 상추, 깻잎 등 채소를 곁들여요.



우유·유제품류에는 칼슘과 단백질이 많습니다.

칼슘은 우리 몸의 뼈와 치아를 만드는 중요한 영양소입니다.

◆ 간식으로 우유, 떠먹는 요구르트, 치즈를 먹어요



유지·당류는 에너지를 냅니다.

◆ 유지 중 필수지방산은 성장과 두뇌 활동에 도움이 됩니다.

그러나 유지·당류의 식품은 칼로리가 높아서 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요.



물은 우리 몸에서 영양소를 잘 사용하게 운반

◆ 몸 속의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할

- ◆ 집, 학교에서 음료수로 물을 자주 마셔요.
- ◆ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마셔요.
- ◆ 보리차, 녹차 등 다양하게 마셔요.



