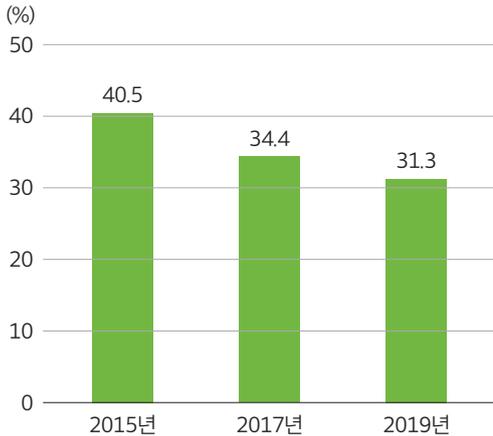


매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자

우리 국민의 과일·채소 섭취량 감소 추세

과일과 채소 1일 500g 이상 섭취자 비율



(출처: 2018 국민건강영양조사 및 2019 청소년건강행태조사)

식품구성자전거

다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



(출처: 보건복지부-한국영양협회, 2015 한국인 영양소 섭취기준)

건강한 식사의 기본은 6가지 식품군을 매일 골고루 섭취하는 것입니다

- ✓ 매일 쌀과 잡곡밥을 먹고
- ✓ 매끼 채소 반찬을 먹고,
- ✓ 매끼 육류나 생선, 또는 달걀이나 콩제품을 섭취하며,
- ✓ 매일 과일과 유제품을 섭취하고
- ✓ 매일 충분한 물을 섭취하기



건강관리에 필요한
영양소의 부족함 없는
한국형 균형식 섭취

잠깐! 만성질환 예방 및 영양균형 섭취를 위해 **과일과 채소 500g**을 매일 먹습니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹기

만성 질환 예방

행복하고 건강한 삶

- 국민 4명 중 3명은 나트륨 목표섭취량(2,000mg/일) 이상 섭취
- 우리 국민의 총 당류 섭취는 감소 추세이며 총 에너지의 약 12% 수준이나 유아·청소년 섭취량은 기준치(총 에너지 섭취의 10%)보다 많으며, 가공식품의 당류를 줄여야 함
- 지난 10년간 지방 섭취량 5.6g 증가, 포화지방 2.4g 증가 추세

(출처: 식품의약품안전평가원)

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹기 위한 TIP

식품 구매에서의 실천

- ✓ 가공식품 및 인스턴트 식품의 영양성분 표시 확인하기
- ✓ 가공식품 대신 자연식품 선택하기
- ✓ 육류 선택 시 기름기 적은 부위 선택하기

가정식에서의 실천

- ✓ 식사 섭취 시 국, 찌개는 작은 그릇을 사용하며, 건더기 위주로 섭취하기
- ✓ 소금과 장류 사용을 줄이고 후추, 허브, 레몬, 고춧가루 등의 향신료를 사용하기
- ✓ 저염으로 만들어 소스를 따로 짚어 먹기
- ✓ 설탕, 시럽 등 첨가당의 사용을 줄이고 양파, 파, 과일 등 자연식품과 향신료로 천연 단맛 내기
- ✓ 튀김, 볶음, 부침 등의 조리법 대신 굽기, 찌기, 삶기 등 저지방 조리법 활용하기

외식과 배달식에서의 실천

- ✓ 찌개 및 탕류는 국물보다는 건더기 위주로 섭취하고 대신 물을 마시기
- ✓ 메뉴 주문 시 '간을 약하게 해주세요.' 라고 요청하기
- ✓ 소스나 드레싱은 붓지 말고 따로 짚어 먹기
- ✓ 당분이 많은 음료 대신 물을 충분히 마시기
- ✓ 기름진 메뉴 대신 담백한 메뉴를 선택하기

영양정보	총 내용량 00g
	000kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요열량에 따라 다를 수 있습니다.

(영양성분 표시 예)

잠깐! 나트륨과 당을 줄이는 마이너슈 캠페인에 참여(<http://www.minasu.kr>)하여 실천합니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

물을 충분히 마시자

물을 충분히
마셔야 하는 이유

- 수분은 체온 조절 등 체내에서 다양한 기능을 담당
- 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요
- 순수한 물을 통한 충분한 수분 섭취가 더 중요

한국인의 1일 물 충분섭취 기준

(단위 : 잔(종이컵 기준))

연령(세)	남	여
6-8	3	
9-11	3~4	
12-14	4~5	3~4
15-18		
19-29	5~6	4
30-49		
50-64	4~5	3~4
65-74		
75이상	3~4	3

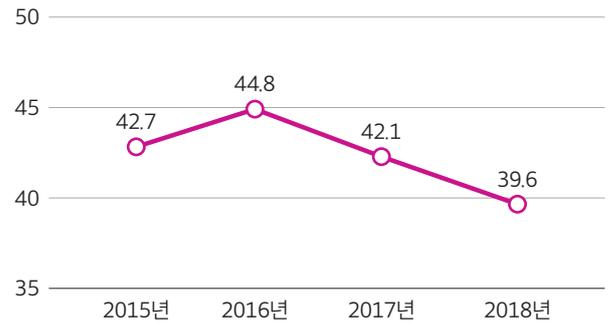
(출처 : 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준)

물 충분 섭취자 비율 감소

2015년 42.7% → 2018년 39.6% 추세

※ 물 충분 섭취란? 1일 총 물 섭취량이 성별·연령별 1일 물 충분 섭취량 이상인 경우

물 충분 섭취자 비율



(출처 : 한국영양학회, 국민공통 식생활지침 개정연구)

올바른 수분 섭취 TIP

- ✓ 국이나 음료, 커피나 차류 보다는 물을 섭취하기
- ✓ 시간을 정하여 틈틈이 자주 수분을 섭취하기
- ✓ 식사 중, 직후 너무 많은 양의 물을 섭취하면 소화를 방해할 수 있으므로 주의하기
- ✓ 너무 차가운 물보단 체온과 비슷한 온도의 물로 섭취하기



잠깐! 우리 몸에는 음식과 음료보다는 순수한 물을 통한 수분 섭취가 더욱 필요합니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

건강체중이란?

만성퇴행성 질환에 의한 사망률이 가장 낮은 체중,
체질량지수(BMI)가 18.5~22.9까지의 적정체중을 의미

* 체질량지수 = 체중(kg) ÷ 키(m)²

건강체중을 유지하기 위해서는 과식을 피하고 활동량을 늘려야 합니다

과식과 만성질환

- 과식한 칼로리는 체지방 축적 증가
- 과식한 칼로리 소화를 위한 활성산소 발생 증가
- 과도한 섭취량 → 과도한 위산과 인슐린 분비

신체 활동량 증가

- 우리나라 성인 및 아동·청소년 비만율은 꾸준한 증가 추세, 2019년 성인 남성 10명 중 4명 비만
- 신체활동 실천률은 개선되지 않아 꾸준한 관리가 필요

(출처: 2019년 국민건강통계, 2019년 학생건강검사 표본통계)

과식을 피하고 에너지 섭취를 줄이기 TIP

- ✔ 작은 식기 사용하기
- ✔ 간식 횟수 줄이기
- ✔ 싱겁게 먹기
- ✔ 기름을 줄인 조리법으로 바꿔보기
- ✔ 채소는 충분히 섭취하기
- ✔ 살코기 위주로 조리하기
- ✔ 후식이나 반주는 가능한 피하기

일상생활 속 활동량 늘리기 TIP

- ✔ 가까운 거리는 걷거나 자전거 이용
- ✔ 출입구와 먼 곳에 주차하기
- ✔ 하루에 15분씩 집 청소하기
- ✔ 계단오르내리기, 스트레칭 등으로 운동을 생활화
- ✔ 일주일에 3~4번, 하루 20~30분 이상씩 운동

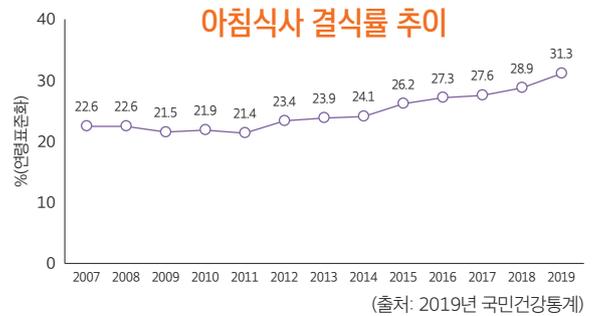
잠깐! 외식 및 배달식은 남기지 않고 과식하기 쉬우므로 **정량만 주문하고 먹을 만큼만 미리 덜고** 먹습니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

아침식사를 꼭 하자

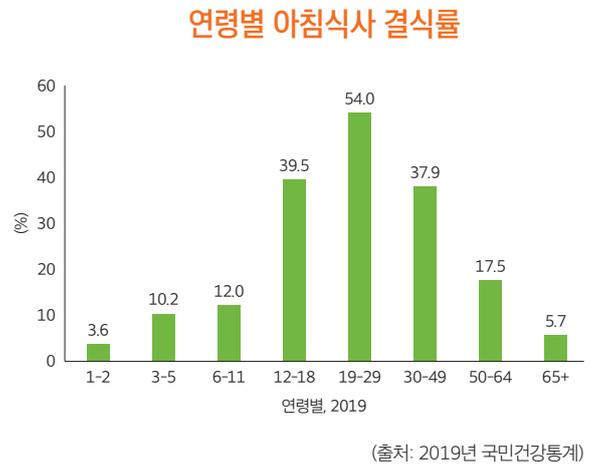
아침식사 결식률의 증가

- 최근 10년간 우리 국민 아침식사 결식률 지속적 증가
- 10명 중 3명은 아침식사를 하지 않음(2019년 기준)
- 젊은 성인 아침 식사 결식률(54.0%) 가장 높음



아침식사를 거르면

- 다른 끼니에 폭식, 과식하기 쉬워 체중 증가를 유발
- 하루에 필요한 영양소를 모두 섭취하기 어려움
- 집중력이 떨어져 학습능력과 작업 능률 저하
- 성장부진, 빈혈, 골다공증 및 면역력 저하
- 만성위장질환 위험
- 뇌세포 에너지원 감소, 기억력 저하
- 심리적인 불안감 증가



건강하고 간편한 아침식사 준비하기 TIP

- ✓ 전날 아침식단을 계획하고 재료를 미리 준비하여 10분만 먼저 일어나기
- ✓ 6가지 식품군(곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류) 중 3가지 이상 포함하기
- ✓ 다양한 식품이 한번에 들어있는 영양죽 또는 비빔밥 또는 주먹밥 먹기
 - 예) 달걀채소죽, 미역쇠고기죽, 견과류멸치주먹밥, 집에 있는 나물찬 이용 간편 비빔밥
- ✓ 한꺼번에 갈아서 손쉽게 마시기
 - 예) 선식과 견과류와 바나나, 사과와 삶은고구마와 요거트



잠깐! 잘 차려진 밥상이 아닌 간편한 차림으로도 **건강한 아침식사**를 할 수 있습니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자

코로나 19로 인한 생활방역 실천 후 2020년 식중독 발생 급감

손씻기, 세척소독

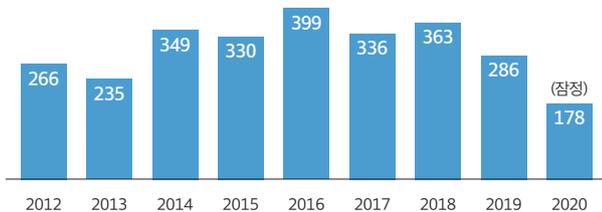


위생적인 음식 준비



식중독 발생 감소

식중독 발생 건수



(출처: 식품의약품안전처 식품안전나라)

위생적인 음식 섭취를 위한 실천 TIP

- ☑ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ☑ 1분 이상 충분히 익혀먹기
- ☑ 물을 끓여 마시기
- ☑ 식재료, 조리도구는 깨끗이 세척·소독하기
- ☑ 날음식과 조리음식 칼·도마 구분 사용하기
- ☑ 냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하 보관 온도 준수

(출처: 식품의약품안전처 식중독 예방 6대 수칙)

음식물쓰레기로 인한 손실

경제적 손실

- ☑ 쓰레기로 버려지는 음식물 양 : 하루 15,000톤
- ☑ 처리하는 비용
: 음식물 생산, 가공, 유통 등 비용 포함 **연간 약 20조원 손실**

환경적 손실

- ☑ 처리 시 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- ☑ 수거, 처리 시 악취 발생
- ☑ 고농도 폐수로 수질 오염

(출처: 환경부)

필요한 만큼만 마련하기 위한 실천 TIP

- ☑ 식품 구입 전 냉장고를 먼저 정리하기
- ☑ 식재료 구입 후 바로 손질하여 보관하기
- ☑ 필요한 양만 구매하여 식사량에 맞게 조리하기
- ☑ 작은 그릇에 음식을 담아 버려지는 양 줄이기
- ☑ 외식 음식 주문 시 먹을 만큼만 주문하고
남은 음식은 포장해 오기
- ☑ 배달 음식은 먹을 만큼 미리 덜어 놓고 먹기

(출처: 농림축산식품부 식생활교실)

잠깐!

식사와 메뉴를 미리 계획하고 구매 시 필요한 물건을 메모하는 습관이 중요합니다.

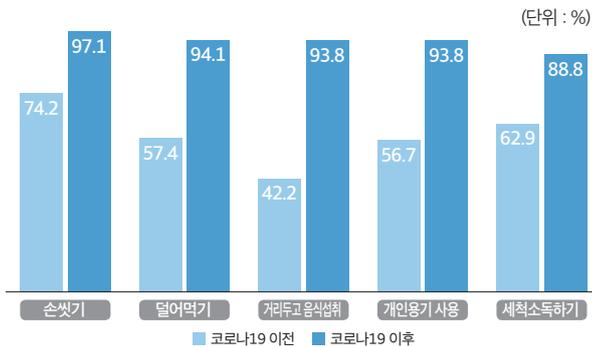
보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

하나의 찌개, 반찬을 여러 사람이 같이 먹는 식문화

감염 위험 증가

식중독 예방 대국민 인지도



(출처: 식품의약품안전처)

음식을 먹을 땐
각자 덜어 먹기를 실천하자

건강한 식사 문화를 위한 행동 수칙

- ✔ 찌개·국 같이 먹기, 술잔 돌리기는 그만!
- ✔ 공용 소스·양념 전용 수저로 사용하기
- ✔ 공용 집게 등 사용 시 비닐 장갑 착용
- ✔ 식사 전·후 손을 깨끗하게 씻기

(출처: 농림축산식품부)

위생적인 식사 문화를 위한 행동 TIP

- ✔ 다 같이 먹는 찌개, 반찬, 양념 등의 음식은 개인 그릇에 덜어서 먹기
- ✔ 음식이 입 안에 있을 때는 대화를 삼가하기
- ✔ 외식 시 '안심식당'을 찾기

(출처: 농림축산식품부)

안심식당

'덜어먹기 가능한 도구 비치·제공', '위생적인 수저관리', '종사자마스크 착용'을 준수하는 곳으로 소재지 지자체의 인증을 받은 음식점(공공데이터포털(www.data.go.kr))

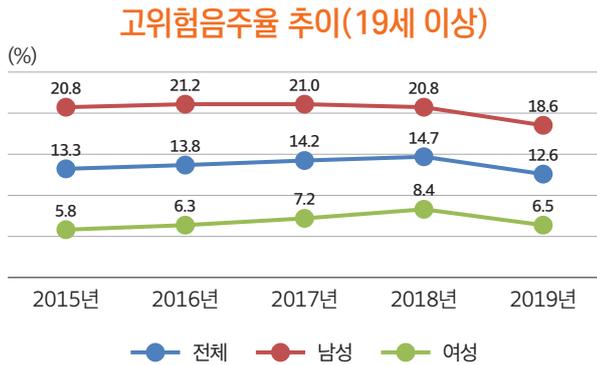


잠깐! 우리동네 **안심식당**을 이용하여 위생적이고 건강한 식사 문화를 조성합니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

술은 절제하자

[성인 고위험음주율] 최근 5년 평균 13.7%



- 성인 고위험음주율은 감소 추세지만 여전히 높은 상태
- 다양한 악영향을 주는 술은 멀리하여 건강 지키기

*고위험음주율 : 1회 평균 음주량이 남성 7잔 이상, 여성 5잔 이상이면서, 주 2회 이상 음주하는 비율

(출처: 2019년 국민건강통계)

과음의 문제점



단기적인 영향	장기적인 영향
뇌의 일부 기능 저하	알코올성 지방간
자제감 상실	알코올성 간경화
심장박동 증가	알코올성 간암
혈관 확장	알코올 중독

(출처: 영등포구 보건소)

생활 속 절주 실천 TIP

- ✓ 술자리는 되도록 피하기
- ✓ 남에게 술을 강요하지 않기
- ✓ 원샷과 폭탄주를 마시지 않기
- ✓ 음주 후 3일은 금주하기

(출처: 함께 실천해요! 생활 속 절주 실천수칙, 보건복지부, 한국건강증진개발원)

반드시 금주가 필요한 대상

- ✓ 19세 이하 청소년
- ✓ 술 한잔에도 얼굴이 빨개지는 사람
- ✓ 약 복용 중인 사람
- ✓ 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

(출처: 함께 실천해요! 생활 속 절주 실천수칙, 보건복지부, 한국건강증진개발원)

잠깐! 하루 남성 2잔 이하, 여성 1잔 이하로 적정 음주량을 지킵니다.

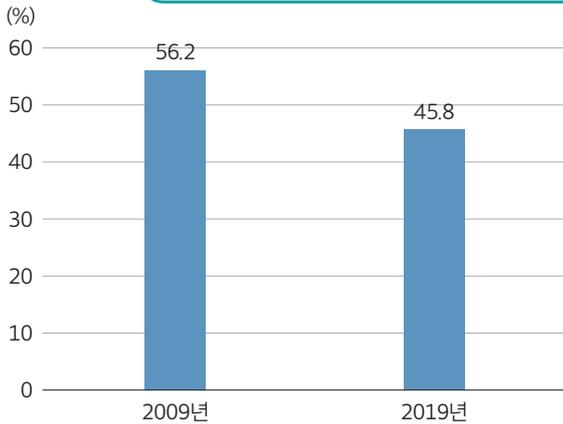
보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.

우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



국내 식량 자급률

10년 사이 10% 넘게 하락



(출처: 농림축산식품부)

- 농산물과 식재료 수입은 증가
- 국내 식량 자급률은 50% 미만으로 감소
- 수입 식재료가 우리 식탁과 건강을 위협
- 잔류농약, 유해물질 검출, 유전자변형, 방사선조사 등 안전성 우려

로컬푸드 소비 효과

- ✔ 지역 경제 활성화
- ✔ 신선한 먹거리 공급
- ✔ 푸드 마일리지 감소

지역에서 생산된 농산물(로컬푸드)를 이용하자

- 로컬푸드란? 장거리 수송 및 다단계 유통과정을 거치지 않은 지역 농식품
- 푸드 마일리지란? 먹을거리가 생산자 손을 떠나 소비자 식탁에 오르기까지의 이동거리
- 푸드 마일리지 큰 식품
신선도 유지를 위해 방부제, 살충제를 사용하여 식품 안전성이 낮고, 장거리 운송으로 인한 이산화탄소 배출로 환경에 부담

신선한 로컬푸드를 소비하고 다양한 가치를 실천하기

- ✔ 신선한 먹거리 공급 가능
- ✔ 지역경제 활성화 및 지속 가능한 영농 실현 가능
- ✔ 중·소농 소득 안정
- ✔ 푸드 마일리지 감소로 환경친화적 식품 소비 실현

(출처: 농림축산식품부 유통정책과)

잠깐! 로컬푸드를 이용하여 **신선한 먹거리, 지역경제 활성화와 환경보호**를 실천합니다.

보건복지부에서는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 9가지 권장 수칙을 발표했습니다. 식생활지침을 적극 실천하여 건강한 식생활습관을 형성하고, 우리 몸을 건강하게 유지하며, 환경을 배려하는 생활을 하도록 합니다.