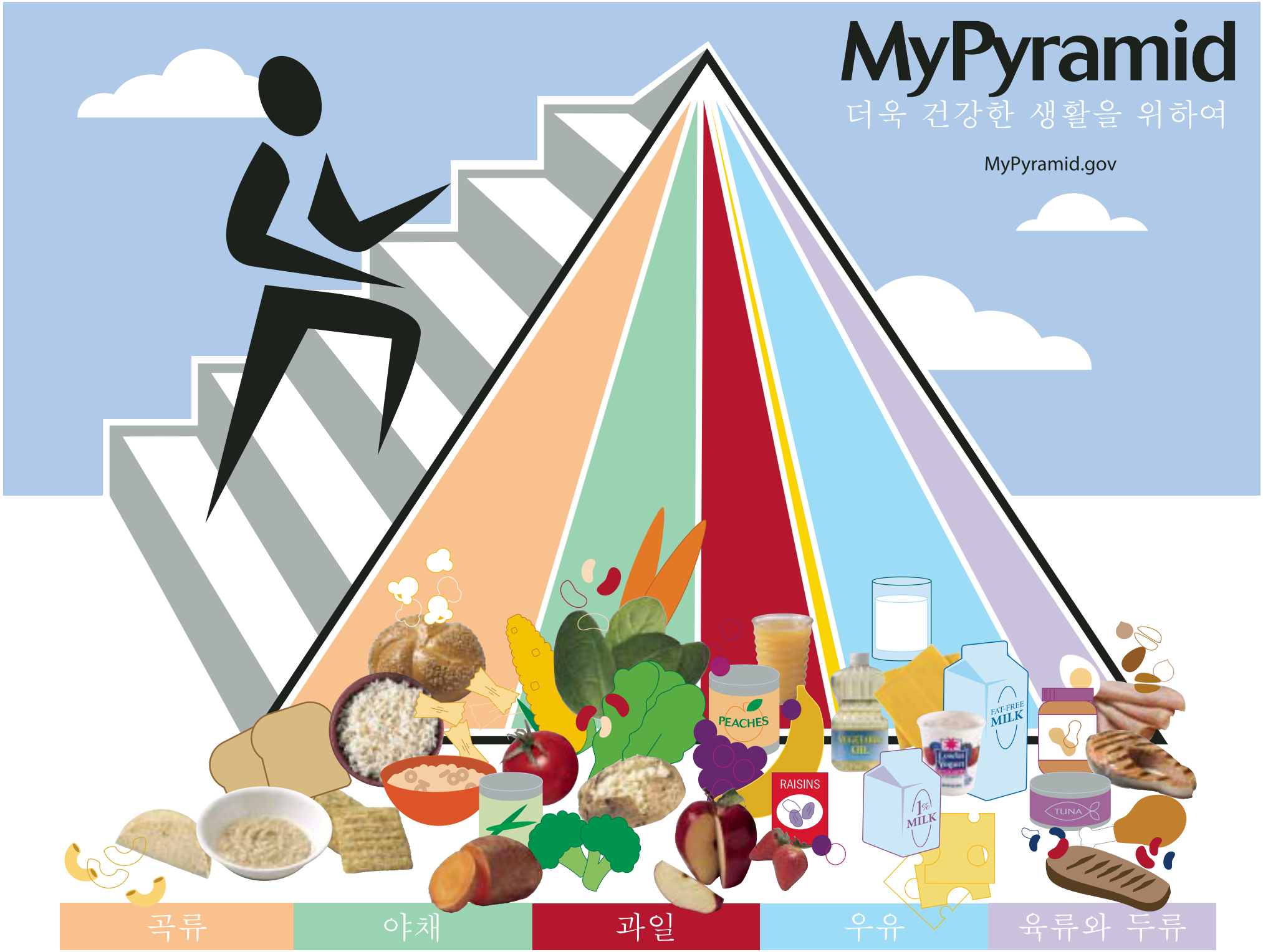
MyPyramid

더욱 건강한 생활을 위하여

MyPyramid.gov



곡류	야채	과일	우유	육류와 두류
식사량의 절반 정도는 전곡을 섭취하세요	다양한 야채를 섭취하세요	과일 섭취도 잊지 마세요	칼슘이 풍부한 음식을 섭취하세요	저지방 단백질을 섭취하세요
매일 최소한 3온스의 전곡 시리얼, 빵, 크래커, 쌀, 또는 파스타를 섭취하세요. 1온스는 빵 한 조각이나, 아침 식사용 시리얼 1컵, 또는 조리된 쌀, 시리얼, 파스타 ½컵을 말합니다.	브로클리, 시금치, 기타 녹색 채소 잎과 같은 녹색 야채류를 많이 드세요. 당근, 고구마 같은 황색 야채를 많이 드세요. 얼룩무늬 강낭콩, 강낭콩, 렌즈콩 같은 건조 두류와 완두류를 많이 드세요.	다양한 과일을 섭취하세요. 신선한 과일이나 냉동, 통조림, 건조 과일을 고르세요. 과일 주스를 너무 많이 드시지 마세요.	우유, 요구르트, 다른 유제품을 고를 때 저지방이나 무지방 제품을 선택하세요. 평소 우유를 드시지 않거나, 소화가 잘 안 되신다면, 유당분해 제품이나, 칼슘 강화 식품, 음료 같은 칼슘 보충원을 선택하세요.	저지방 육류와 가금류를 선택하세요. 굽거나, 브로일하거나, 그릴에 구워 드세요. 다양한 단백질을 섭취하세요 – 생선, 두류, 완두류, 견과류, 씨앗류를 더 많이 드세요
2,000 칼로리(cal) 식이에서 각 식품군 별로 섭취할 분량입니다. 에서 여러분께 적합한 분량을 찾아보세요 .				
매일 6온스를 섭취하세요.	매일 2와 1/2 컵을 섭취하세요.	매일 2컵을 섭취하세요.	매일 3컵을 섭취하세요. 2세-8세의 어린이는 2컵을 섭취하세요.	매일 5와 1/2 온스를 섭취하세요.

식사와 운동을 조화롭게 병행하세요.

- 하루에 필요한 칼로리 양을 넘지 않도록 유의하세요.
- 매일 최소한 30분은 운동 하세요.
- 살이 찌지 않으려면 하루에 한 시간은 운동해야 합니다.
- 살을 뺀 후 체중을 유지하려면 매일 최소한 한 시간에서 한 시간 반 동안은 운동해야 합니다.
- 어린이와 청소년은 거의 매일 한 시간은 운동해야 합니다.

지방, 설탕, 소금(나트륨) 섭취는 제한하세요.

- 몸에 필요한 대부분의 지방은 생선, 견과류, 식물성 기름에서 얻도록 하십시오.
- 버터, 마가린, 쇼트닝, 라드 및 이를 포함한 식품에서 고체지방을 섭취하는 것을 제한하세요.
- 식품 성분표를 확인하여 포화지방, 전이지방, 나트륨 섭취를 최소화하세요.
- 가능한 설탕을 덜 첨가한 식품이나 음료를 고르세요. 설탕이 첨가되면 영양가는 별로 없고 칼로리만 높아집니다.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
April 2005
CNPP-15

USDA

USDA is an equal opportunity provider and employer.

LA0180 04/06 KO