



건강에 좋은 식생활을 찾아 평생 동안 유지합시다

사소한 변화부터 시작하면 더욱 건강한 삶을 위한 선택을 즐겁게 실천할 수 있습니다.

다음에 소개하는 MyPlate의 기본 요소를 따라가면 나만의 건강에 좋은 식생활 솔루션, MyWins를 만들어 낼 수 있습니다. 각 식품군에서 식품과 음료를 선택합니다 —나트륨, 포화 지방 및 첨가당이 적은 것을 확인하고 택합니다.

음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 과일은 통째로 먹는 편을 택합니다

- 신선한 과일, 냉동 과일, 말린 과일, 또는 100% 주스로 캔에 넣은 과일 등 통과일을 선택합니다.
- 과일을 주식과 함께 먹거나, 간식이나 디저트로 즐겨 보세요.

섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다

- 성분 목록에 첫 번째 또는 두 번째에 통곡물이 나열되어 있는지 살펴봅니다. 오트밀, 팝콘, 통곡물 빵 및 현미를 먹어 보세요.
- 케이크, 쿠키 및 패스트리와 같은, 곡물 기반의 디저트와 간식은 양을 제한하세요.

우유나 요거트는 저지방 또는 무지방으로 바꿉니다

- 무지방 우유, 요거트 및 콩 음료(두유)를 선택하면 포화 지방을 줄일 수 있습니다.
- 사워크림, 크림 및 일반 치즈를 저지방 요거트, 우유 및 치즈로 바꿉니다.



음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 다양한 채소를 선택합니다

- 신선, 냉동, 또는 통조림 채소를 샐러드, 반찬 및 주 요리에 더 많이 추가합니다.
- 색깔과 종류가 다양한 채소를 생으로 먹거나, 찌기, 살짝 볶기, 기름 없이 굽기 등 건강에 좋은 방법으로 요리하여 섭취해 보세요.

단백질 공급원은 다양하게 섭취합니다

- 해산물, 콩류, 무염 견과류와 씨앗류, 대두 제품, 달걀 및 기름기 없는 육류와 가금류 등 여러 가지 단백질 식품을 골고루 섭취합니다.
- 참치 샐러드 또는 콩 칠리와 같은, 콩류나 해산물을 주식으로 적극 활용해 보세요.



나트륨(소금), 포화지방 및 첨가당이 적게 들어간 음식과 음료를 먹고 마십니다

- ‘영양 성분’ 라벨과 성분 목록을 잘 읽고 나트륨, 포화 지방 및 첨가당이 많이 들어간 제품은 제한합니다.
- 버터 대신 식물성 기름을 선택하고, 버터, 크림 또는 치즈를 넣은 소스나 디핑 소스 대신 오일 기반의 소스나 디핑 소스를 선택합니다.
- 설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다.



먹고 마시는 모든 것은 중요합니다.

알맞게 섞어 골고루 섭취하면 더 건강한 현재와 미래를 만들 수 있습니다. 나만의 MyWins를 찾아 보세요!

ChooseMyPlate.gov를 방문하시면 더 많은 정보가 있습니다.

이 자료는 USDA SNAP-Ed 기금을 사용하여 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 영양 및 신체활동 프로그램(Public Health's Nutrition and Physical Activity Program)의 지원을 받아 번역되었습니다.

Center for Nutrition Policy and Promotion
(영양 정책 및 홍보 센터)

2016년 1월

USDA는 공평한 기회 제공자와 고용주입니다.