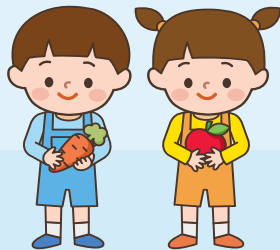




건강·식생활 향상을 위한

# 취학 전 어린이 영양지수



식품의약품안전처



## 영양지수\*의 영역

필요한 식품을 **꼭**루 다양하게 먹는가



건강에 좋지 않은 식품은  
**적게** 먹는가

### ☆ Point!

영양지수는  
균형, 절제, 실천의  
3개 영역으로  
구성되어 있어요!

건강하고 안전한 식행동을  
**실천**하는가

\* 영양지수(Nutrition Quotient)



# 균형편

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1. 채소·과일류  | 3. 고기·생선·달걀·콩류 |
| 2. 우유·유제품류 | 4. 곡류          |

취학 전 어린이  
영양지수



# 1. 채소·과일류





## 채소와 과일에는 어떤 것이 있나요?

채소



- 채소는 **시금치, 콩나물** 등의 채소와 **김, 미역, 버섯** 등을 포함해요.

과일



- 과일은 **사과, 수박, 배, 포도, 딸기** 등이 있어요.



1차시

균형편

취학 전 어린이  
영양지수



## 채소와 과일은 왜 먹어야 할까요?



병에 잘 걸리지  
않아요.



피부가  
좋아져요.



눈이  
건강해져요.



변을  
잘 보게 돼요.





## 채소·과일류는 어떻게 먹어야 할까요?

### 1 다양하게

- 다양한 색의 채소와 과일을 먹어요.



### 2 충분히

- 식사할 때마다 **3종류 이상**의 채소반찬을 먹어요.
- 하루에 2번 간식**으로 채소와 과일을 먹어요.

취학 전 어린이  
영양지수



## 2. 우유·유제품류







## ❶ 우유와 유제품에는 어떤 것이 있나요?



- 우유, 요구르트, 치즈 등이 있어요.
- 하루에 2컵 이상 먹어요.

\* 크림이나 버터는 몸에 좋지 않은 포화지방산이 많아서 유제품에 포함되지 않아요.

1차시

균형편

취학 전 어린이  
영양지수



## ❶ 우유를 왜 먹어야 할까요?



뼈를 튼튼하게 해요.



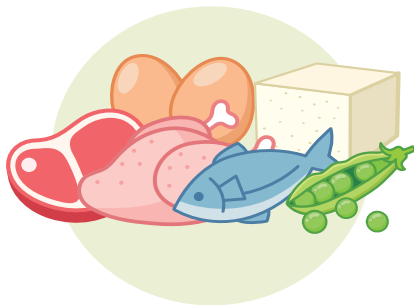
키가 쑥쑥 자라요.



건강한 이를 만들어요.



### 3. 고기·생선·달걀·콩류



1차시

균형편

취학 전 어린이  
영양지수



## ❶ 고기·생선·달걀·콩류에는 어떤 것이 있나요?



- 소, 돼지, 닭, 생선, 오징어, 달걀, 콩, 두부, 견과류가 포함돼요.
- 고기, 생선, 달걀, 콩류를 합쳐  
매 식사마다 1~2종류를 먹어요.

1차시

균형편

취학 전 어린이  
영양지수



## 고기·생선·달걀·콩류는 왜 먹어야 할까요?



키가 쑥쑥 자라요.



병에 잘 걸리지 않아요.

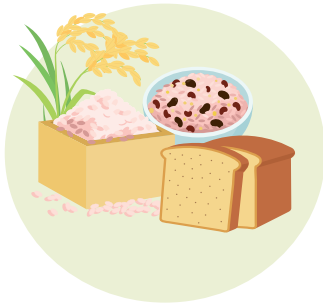


기억력이 좋아져요.

취학 전 어린이  
영양지수

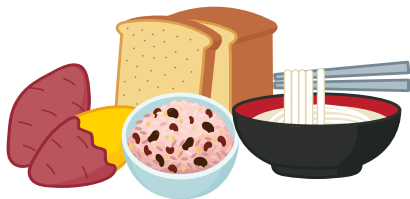


## 4. 곡류





## 곡류에는 어떤 것이 있나요?



- **밥, 빵, 국수, 고구마** 등이 있어요.
- **하루에 3번 식사 때마다** 섭취해요.

1차시

균형편

취학 전 어린이  
영양지수



## 곡류는 왜 먹어야 할까요?



밥을 먹으면  
힘이 나요.



잡곡을 섞어서 먹으면  
변을 잘 볼 수 있어요.



두뇌 활동이 활발해져요.







## ① 식품구성자전거로 균형된 식사를 해요!

여러가지 식품을  
골고루 섭취하기

