3차시

실천편

1. 건강한 식생활
2. 영양표시
3. 손씻기
4. 운동
5. 음주

실천하는 식생활이란?

실천하는 식생활은
소비기한, 영양표시 읽기,
손씻기 같은 안전한 식생활과
적절한 신체활동을
실천하는 식생활을 말해요.

성인 영양지수

1. 건강한 식생활

건강한 식생활을 실천하려면?

골고루 영양적으로 균형있게 먹어요

- 다양한 자연 식품을 골고루 섭취
- 제철 식품 선택

절제해서 먹어요

- 가공식품이나 너무 짠 음식은 절제
- 지방이나 당이 많은 음식은 절제
- 술 절제

안전하게 먹어요

- 손씻기
- 끓여 먹기
- 냉장보관

성인 영양지수

3차시 실천편

건강한 식생활을 실천하려면?

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
8. 술은 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

Point!

한국인을 위한 식생활 지침은 국민의 건강하고 균형있는 식생활을 위한 실천 수칙을 제시하고 있어요.

출처 : 한국인을 위한 식생활지침

3차시 실천편

건강을 위해 식사구성안을 활용해요!

1 균형있고 2 다양하고 3 적절하게

Point!

건강을 위해
6가지 식품군을
식사구성안에서
제시하는 횟수만큼
골고루 선택해서
섭취해요!

성인 영양지수

2. 영양표시

가공식품 포장에는 어떤 정보가 있을까요?

1 소비기한

소비기한은 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한을 의미해요.

Point!

2023년부터는 유통기한 대신 소비기한으로 변경되었어요.
소비기한은 식품의 맛, 품질 등이 급격히 변하는 시점을 설정실험한
품질안전한계기간의 80~90%로 설정한 것, 유통기한은 60~70%로 설정한 것이에요.

성인 영양지수

3차시 실천편

2 영양표시

식품 포장의 정보표시면에 식품에 함유된 **영양성분의 정보**를 표시한 것을 의미해요.

1포장 당

총 내용량 중
내가 먹은 무게를
계산하여 영양성분 체크

100 g(mL) 당

100 g 대비
내가 먹은 무게를
계산하여 영양성분 체크

단위 내용량 당

포장된 단위를
몇 개(조각 등) 먹었는지
확인하여 영양성분 체크

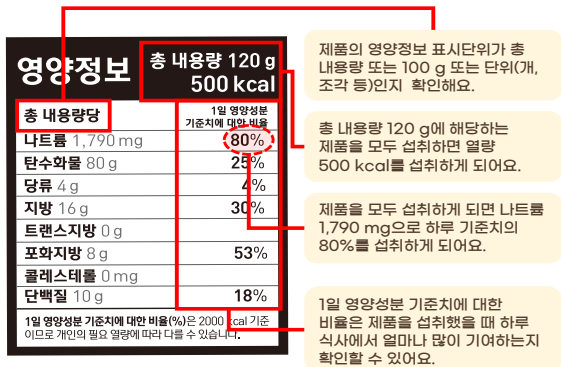
영양표시는 어떻게 확인하면 좋을까요?

1단계 제품 앞면의 총 열량을 확인해요.

2단계 단위 내용량(100 g, 1봉지, 1조각)을 확인해요.

3단계 내가 먹은 양을 확인해요.

4단계 단위 내용량(100 g, 1봉지, 1조각)과 내가 먹은 양의 영양성분을 비교해요.



제품의 영양정보 표시단위가 총 내용량 또는 100 g 또는 단위(개, 조각 등)인지 확인해요.

총 내용량 120 g에 해당하는 제품을 모두 섭취하면 열량 500 kcal를 섭취하게 되어요.

제품을 모두 섭취하게 되면 나트륨 1,790 mg으로 하루 기준치의 80%를 섭취하게 되어요.

1일 영양성분 기준치에 대한 비율은 제품을 섭취했을 때 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지 확인할 수 있어요.

성인 영양지수

3차시 실천편

영양표시는 어떻게 활용하면 좋을까요?

일반 우유

영양정보	총 내용량 200 mL 130 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100 mg	5%
탄수화물 9 g	3%
당류 9 g	9%
지방 8 g	15%
트랜스지방 0.5 g 미만	
포화지방 5 g	33%
콜레스테롤 25 mg	8%
단백질 6 g	11%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

저지방 우유

영양정보	총 내용량 200 mL 80 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100 mg	5%
탄수화물 9 g	3%
당류 9 g	9%
지방 2 g	4%
트랜스지방 0 g	
포화지방 1 g	7%
콜레스테롤 10 mg	3%
단백질 6 g	11%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

저지방 우유가 일반우유보다

- 에너지가 더 적어요! (130 kcal vs 80 kcal)
- 지방, 포화지방, 콜레스테롤이 더 적게 들어있어요! (8 g vs 2 g)
- 단백질 함량은 같아요! (6 g vs 6 g)

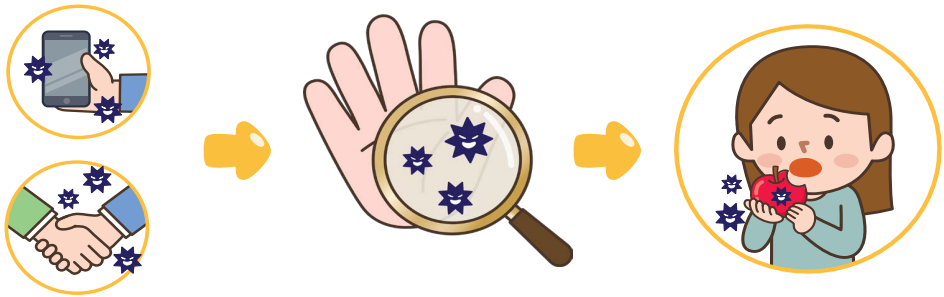
3. 손씻기

식품의약품안전처

성인 영양지수

3차시 실천편

손을 씻는 것이 왜 중요할까요?



손을 통해 **세균이나 바이러스**가 음식물에
전달되어 **식중독**을 유발할 수 있어요.

손을 잘 씻으면...

- 식중독으로 인한 **설사 30% 감소**
- 독감과 같은 **호흡기 감염성 질환 20% 감소**
- 코로나-19 등 **신종 감염성 질병 예방**

출처 : 질병관리청

성인 영양지수

3차시 실천편

이럴 때 올바른 손씻기가 필요해요!

화장실 이용 후

음식을 먹기 전·후

음식을 준비할 때 (생고기, 가금류 등 접촉 후)

아픈 사람을 간병할 때

기저귀 갈거나, 화장실 다녀온 아이를 닦은 후

베인 상처나 창상을 다룰 때

코를 풀거나 기침, 재채기 후

쓰레기를 취급한 후

동물, 사료, 동물관련 폐기물 등에 접촉한 후

애완동물 접촉, 먹이를 준 후

출처 : 질병관리청

3차시 실천편

올바른 손씻기 요령

1 손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

2 손등

손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

3 손깍지

손바닥을 마주대고 손깍지를
끼고 문질러 주세요.

4 두 손 모아

손가락을 마주잡고
문질러 주세요.

5 엄지손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문질러 주세요.

6 손톱 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.

Point!

비누를 사용하여
30초 이상 손씻기
6단계에 따라
손을 씻어요.

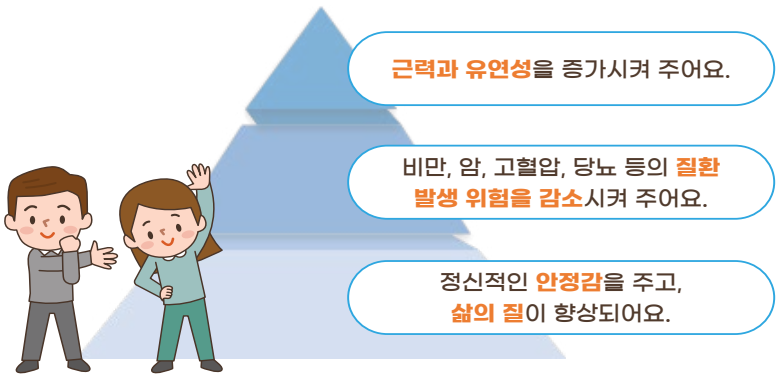
출처 : 질병관리청

식품의약품안전처

3-16

4. 운동

규칙적인 운동이 왜 필요할까요?



- **근력과 유연성**을 증가시켜 주어요.
- 비만, 암, 고혈압, 당뇨 등의 **질환 발생 위험을 감소**시켜 주어요.
- 정신적인 **안정감**을 주고, **삶의 질**이 향상되어요.

3차시 실천편

성인 영양지수

어떻게 운동하는 것이 좋을까요?

신체활동

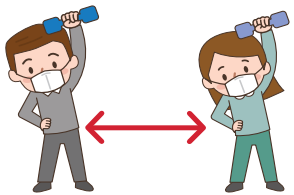
일주일에 150~300분 정도의 중강도 유산소 운동
(또는 일주일에 75~150분 정도의 고강도 유산소 운동)

일주일에 2회, 매회 20분 이상 **근육강화 운동**

일주일에 3회 이상 균형 및 근력 강화 신체활동
(요가, 스트레칭 등)

3차시 **실천편**

신종 감염성 질환 유행시에는
마스크를 착용하고 2 m 거리를 유지해요!



조금씩 자주 물을 마셔요!

덥거나 미세먼지 농도가 높은 날에는
실내에서 운동해요!

성인 영양지수

3차시 실천편

성인의 유산소 신체활동 강도 별 자각 강도 및 활동 예시

구분 \ 자각강도	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
중강도 신체활동					심장 박동이 조금 빨라지거나 호흡이 약간 가쁜 상태					
고강도 신체활동							심장 박동이 많이 빨라지거나 호흡이 많이 가쁜 상태			
활동 예시	휴식 취침			걷기	빨리걷기 자전거타기 배드민턴연습 청소 (진공청소기)	등산(내리막) 수영연습	등산(오르막) 배드민턴시합 조깅/줄넘기 인라인 스케이트	수영시합 축구시합 무거운물건 나르기		

중강도 신체활동 : '약간 힘들다'~'힘들다' / 고강도 신체활동 : '매우 힘들다' 이상

중강도 2분 = 고강도 1분

5. 음주

식품의약품안전처

3차시 실천편

성인 영양지수

건강을 위해 절주 및 금주를 하는 것이 좋아요.

한국인을 위한 식생활지침에서는

'술을 절제하자' 라고 권고하고 있어요.

- 술의 주성분은 물과 알코올로, 술에 함유된 알코올은 **에너지(1 g당 7 kcal)** 이외의 **다른 영양성분을 포함하지 않아요.**
- 술이 영양소의 소화 및 흡수를 방해하여 **영양결핍, 뇌손상, 고혈압, 위 또는 간 질환, 암** 등의 질병을 유발할 수 있어요.

주종별 1잔에 포함된 알코올 함량

술의 종류	맥주	와인	소주	위스키
알코올 농도	4.5%	13%	20%	45%
술 1잔 기준(mL)	300 cc	100 cc	50 cc	30 cc
알코올 함량(술 1잔 기준)	10.8 g	10.4 g	8 g	10.8 g

*알코올 함량(g)=[알코올 농도(%) x 섭취량(mL) x 알코올 비중 0.8]/100

또한 **고에너지**의 안주와 함께 **과도한 음주**를 하는 경우 **에너지가 과잉으로 섭취**될 수 있어요.

출처 : 질병관리청 국가건강정보포털, 알코올성 간질환

생활 속 절주 실천수칙

가능한 술은 **안마시는 것**이 좋지만, 먹어야 한다면 **절제해서 섭취**하세요!

1. 술자리는 되도록 피해요.
2. 남에게 술을 강요하지 않아요.
3. 원샷을 하지 않아요.
4. 폭탄주를 마시지 않아요.
5. 음주 후 3일은 금주해요.

이런 사람들은 꼭 금주해야 해요!

19세 이하 청소년

술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람

약 복용중인 사람

임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

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

성인 영양지수

실천편 이것만은 꼭!

균형있고 다양하고 적절하게 먹는 건강한 식생활을 위해 노력하기

영양표시를 확인하여 나에게 적합한 제품 선택하기

질병 및 바이러스 감염 예방을 위해 올바른 손씻기 실천하기

건강을 위해 규칙적으로 적절한 강도의 운동하기

술은 최대한 절제하고, 가능한 금주하기