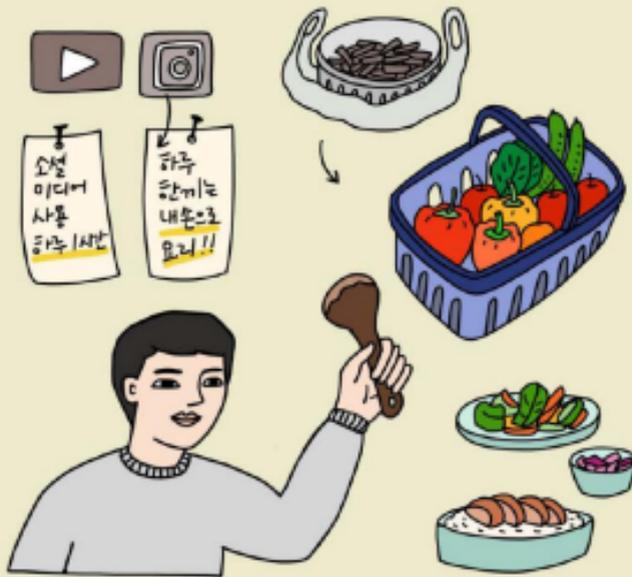


## 유행 식사형

### > 식생활 주요 특징

- 식사가 불규칙하고, 야식을 자주 먹는다.
- 편의점과 간편식을 자주 이용한다.
- 채소와 과일 섭취가 부족하다.
- 유행하는 다이어트에 관심이 많다.
- 스트레스를 음식으로 해소한다.
- 온라인 방송과 소셜미디어 사용이 많이 한다.



## 추천하는 식습관 카미르

# 슬기로운 식생활

- ① 야식을 먹지 않는다.
- ② 편의점 이용 횟수와 구매하는 식품을 기록해본다.
- ③ 가공식품 섭취 대신 직접 요리하여 먹는 식사섭취 횟수를 늘린다.
- ④ 유행하는 식품이나 다이어트 방법에 대하여 흔들리지 않는다.
- ⑤ 나만의 감각으로 음식을 느껴보고 합리적으로 식품을 선택하는 취향을 만든다.
- ⑥ 온라인 방송이나 소셜미디어에서 과하게 먹는 영상 대신 요리영상을 시청한다.

## 리뷰얼 "올바른 식생활 정보확인과 실천하는 식습관 만들기"

1. 일주일 동안 하루 일과를 기록해본다.
2. 소셜미디어 사용과 식사에 대하여 시간과 내용을 분석해본다.
3. 소셜미디어 하루 사용 시간과 요리하여 먹는 식사횟수 목표를 정한다.
4. 일주일 단위로 실천하고 몸과 마음의 변화를 느껴본다.
5. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 단다.