

건강 식사형

➢ 식생활 주요 특징

- 가족과 함께 식사를 한다.
- 식사가 규칙적이다.
- 가정에서 조리를 자주 한다.
- 편의점과 음식점을 잘 이용하지 않는다.
- 채소와 과일섭취를 자주 한다.
- 가당음료, 디저트, 가공식품 횟수가 적다.
- 스트레스 받을 때 과다하게 먹지 않는다.



추천하는 식습관 가이드

즐거운 식생활

- ① 안정적인 생체리듬을 위하여 식사시간을 규칙적으로 유지한다.
- ② 가정에서 식사하는 날에는 어울리는 음악을 틀고 즐거운 대화를 하면서 먹는다.
- ③ 일상적인 식재료나 이색적인 식재료의 정보를 배워보고 요리하는 것을 즐긴다.
- ④ 다양한 식문화에 대하여 관심을 가져보고 체험해본다.
- ⑤ 나만의 감각으로 음식을 느껴보고 식품에 대한 맛기억을 기록해본다.
- ⑥ 재료를 느끼는 음식을 즐기고 함께 나누는 기회를 가진다.
- ⑦ 환경을 고려하여 음식물과 포장재 쓰레기를 발생시키지 않는 식생활을 실천한다.

리뷰얼 "재질감각을 느끼는 즐거운 식습관 만들기"

1. 익숙한 식재료나 새로운 식재료를 준비한다.
2. 식품을 구입하러 갈때 보관용기를 준비해서 간다.
3. 가장 맛있게, 새롭게 먹는 간단한 조리방법을 찾아본다.
4. 함께 먹을 사람들을 생각해보고 초대한다.
5. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 달는다.