

당신의 식사를 점검해 봅시다

단것이 먹고 싶으면 신선하거나 말린 과일을 택합시다.

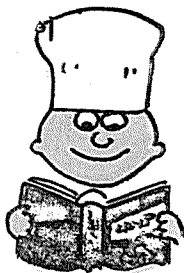
조리하는 방법

○튀기는 대신 삶거나 찌시다. 콜레스테롤이 걱정되면 고기의 지방은 제거하고, 닭껍질은 벗겨 먹읍시다.

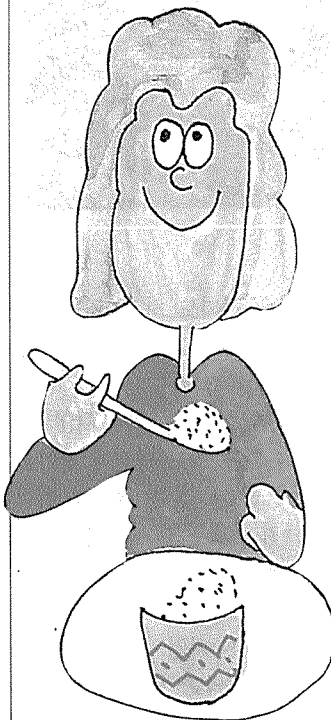
○요리할 때 소금(Na)을 사용하지 맙시다.

○가공식품 중에는 소금(Na), 설탕이 들어있는 것이 많습니다.

○상품의 성분표시를 확인합시다.

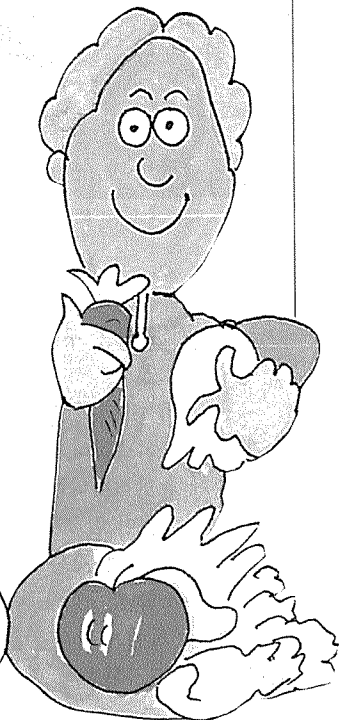


곡류를 더 많이 드세요.



동물성 지방은
가능한 한 적게!

과일과 채소를
더 많이 드세요.



소금과 설탕도 조금만!

무엇이 정말로 당신에게 유익한 것인가? 곡류·과일·채소를 보다 많이 섭취하고, 설탕·소금·동물성 지방은 더 적게 사용해야 합니다.

그러면 건강에 좋은 균형잡힌 식사를 할 수 있을 것입니다.