



캐나다 식품안내서를 따른 건강한 식생활



식품안내서에 따른 매일 권장 섭취 단위량 수

연령 성별	어린이			십대		성인			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51세 이상	
	소녀 및 소년			여성	남성	여성	남성	여성	남성
채소 및 과일	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
곡물 제품	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
우유 및 우유 대체품	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
육류 및 육류 대체품	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

위의 표는 각 4대 식품군에서 매일 필요한 식품안내서에 따른 섭취 단위량을 보여줍니다.

캐나다 식품안내서에서 권장하는 식품의 양과 종류를 섭취하고 제시된 요령을 따르면 다음과 같이 도움이 됩니다:

- 비타민, 미네랄 및 기타 영양소들에 대한 필요량을 충족시킵니다.
- 비만, 제2형 당뇨병, 심장질환, 특정 유형의 암과 골다공증에 대한 위험을 줄입니다.
- 전반적인 건강과 활력을 유지하도록 해줍니다.

식품안내서에 따른 섭취 단위량이란?
아래 예들을 보십시오.



신선, 냉동 또는 통조림 채소
125 mL (½ 컵)



녹색잎 채소
조리: 125 mL (½ 컵)
생: 250 mL (1 컵)



신선, 냉동 또는 통조림 과일
과일 1개 또는
125 mL (½ 컵)



100% 쥬스
125 mL (½ 컵)



식빵
1 쪽 (35g)



베이글 빵
베이글 ½ (45g)



납작한 빵
피타 ½ 또는
토르티야 ½ (35g)



조리된 쌀, 벌거
또는 퀴노아
125 mL (½ 컵)



시리얼
냉: 30g
운: 175 mL (¾ 컵)



조리된 파스타
또는 쿠스쿠스
125 mL (½ 컵)



우유 또는 분유 (액상)
250 mL (1 컵)



켄제품 우유
(농축/무당)
125 mL (½ 컵)



강화 두유
250 mL (1 컵)



요구르트
175g (¾ 컵)



커피어
175g (¾ 컵)



치즈
50g (1½ 온스)



조리된 생선, 갑각류,
가금류, 저지방 고기류
75g (2½ 온스)/125 mL (½ 컵)



조리된 콩류
175 mL (¾ 컵)



두부
150g 또는
175 mL (¾ 컵)



계란
계란 2개



지방 또는 견과 버터
30 mL (2 Tbsp)



껍질벗긴 견과 및 씨앗류
60 mL (¼ 컵)

기름 및 지방

- 매일 소량의 불포화 지방 - 30~45 mL (2~3 Tbsp) - 을 드십시오.
여기에는 조리, 샐러드 드레싱, 마가린 및 마요네즈에 사용된 기름이 포함됩니다.
- 캐놀라유, 올리브유 및 콩기름과 같은 식물성 기름을 사용하십시오.
- 포화지방과 전이지방이 낮은 소프트 마가린을 선택하십시오.
- 버터, 하드 마가린, 라드 및 쇼트닝 사용을 제한 하십시오.



**식품안내서에 따른 섭취 단위량을 항상 옆두에 두십시오...
장소를 막론하고 - 가정, 학교, 직장 또는 외식의 경우 포함!**

▶ 매일 최소한 진녹색 및 주황색 채소 각 한 개를 드십시오.

- 브로콜리, 로메인 상추 및 시금치와 같은 진녹색 채소를 드십시오.
- 당근, 고구마 및 겨울호박 같은 주황색채소를 드십시오.

▶ 지방, 당분 또는 염분이 거의 또는 아예 첨가되지 않고 준비된 채소 및 과일을 선택하십시오.

- 튀김 대신 데치거나, 구운 또는 볶은 채소를 드십시오.

▶ 주스 대신 채소와 과일을 더 자주 드십시오.

▶ 최소한 매일 섭취할 곡물 제품의 반을 전곡류로 만드십시오.

- 보리, 현미, 귀리, 퀴노아 및 야생쌀 등의 다양한 전곡류를 드십시오.
- 전곡류 빵, 오트밀 또는 통밀 파스타를 즐기십시오.

▶ 지방, 당분 또는 염분이 낮은 곡물 제품을 선택하십시오.

- 제품 라벨에 표기된 영양성분 분석표를 비교하여 현명한 선택을 하십시오.
- 곡물 제품의 진정한 맛을 즐기십시오, 소스 또는 스프레드를 첨가할 경우, 소량을 사용하십시오.

▶ 매일 탈지, 1% 또는 2% 우유를 마시십시오.

- 충분한 비타민 D 섭취를 위해 매일 500 mL (2 컵)를 드십시오.
- 우유를 마시지 않는다면 강화 두유를 드십시오.

▶ 저지방 우유 대체품을 선택하십시오.

- 요거트 또는 치즈 제품에 표기된 영양성분 분석표를 비교하여 현명한 선택을 하십시오.

▶ 강낭콩, 렌즈콩 및 두부 같은 육류 대체품을 자주 드십시오.

▶ 최소한 매주 식품안내서에 따른 섭취 단위량 2단위에 해당하는 생선을 드십시오.*

- 곤들매기, 청어, 고등어, 연어, 정어리 및 송어와 같은 생선을 선택하십시오.

▶ 지방 또는 염분을 거의 또는 아예 첨가하지 않고 준비된 저지방 육류와 대체품을 선택하십시오.

- 육류에서 육안으로 보이는 지방을 떼어내십시오. 가금류의 껍질을 제거하십시오.
- 지방을 거의 또는 아예 첨가할 필요가 없는 로스트, 구이 또는 살짝데침/조림 같은 요리 방법을 이용하십시오.
- 런천 미트, 소시지 또는 포장육을 드신다면, 소금 (염분)과 지방이 낮은 것으로 선택하십시오.



* 캐나다 보건부는 특정 종류의 생선의 수는 노출 한계와 관련하여 도움 정보를 제공합니다. 최신 정보를 얻으려면 [www.healthcanada .gc .ca](http://www.healthcanada.gc.ca) 를 참조하십시오.

다양한 연령 및 단계별 도움 정보...

어린이

캐나다 식품안내서를 따르면 어린이의 튼튼한 성장에 도움이 됩니다.

어린이들은 먹는 양이 적지만 성장과 발달을 위한 열량이 필요합니다.

- 매일 소량의 영양이 풍부한 식사와 간식을 제공하십시오.
- 지방함량 때문에 영양이 풍부한 음식을 제한하지 마십시오. 4대 식품군에 속한 다양한 식품들을 제공하십시오.
- 무엇보다도... 좋은 역할모델이 되십시오.

가임기 여성

가임기에 있는 모든 여성들과 임신 중이거나 또는 모유 수유를 하고 있는 여성들은 매일 엽산을 함유한 종합비타민을 섭취해야 합니다. 임신한 여성은 섭취하고 있는 종합비타민에 철분이 함유되어 있는지 확인해야 합니다. 의료 전문가가 적절한 종합비타민을 찾으도록 도움을 드릴 수 있습니다.

임신 중인 또는 모유 수유를 하고 있는 여성은 열량이 더 필요합니다. 매일 식품안내서에 따른 섭취 단위량에 2-3단위를 추가해야 합니다.

다음은 2가지 예입니다:

- 과일과 요구르트를 간식으로 드십시오, 또는
- 아침식사 때 추가로 토스트 한 쪽을 더 드시고 저녁식사 때 우유 한 잔을 더 드십시오.

50세 이상의 남성과 여성

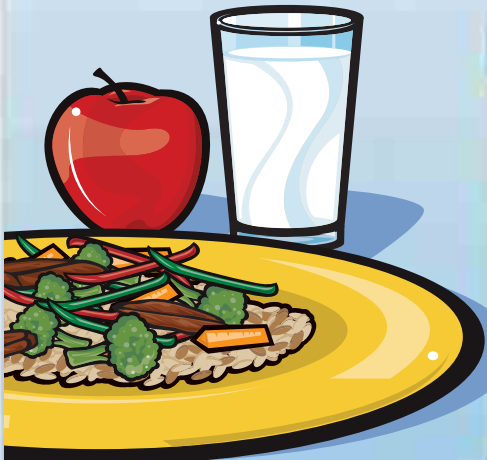
50세가 넘으면 비타민 D의 필요성이 증가합니다.

50세 이상인 모든 분들은, 캐나다 식품안내서를 따르는 것 외에, 매일 비타민 D 보충제 10 µg (400 IU/UI)를 복용하셔야 합니다.

한 끼 식사에 포함된 식품안내서에 따른 섭취 단위량을 어떻게 산정하나요?

다음은 한 예입니다:

채소 쇠고기 볶음밥, 우유 한 잔 그리고 디저트로 사과 1 개



브로콜리, 당근, 빨간 피망 혼합 250 mL (1 컵)	=	식품안내서에 따른 채소 및 과일 섭취 단위량 2단위에 해당
저지방 쇠고기 75 g (2 ½ 온스)	=	식품안내서에 따른 육류 및 육류 대체품 섭취 단위량 1단위에 해당
현미 250 mL (1 컵)	=	식품안내서에 따른 곡물 제품 섭취 단위량 2단위에 해당
캐놀라유 5 mL (1 tsp)	=	일일 기름 및 지방 섭취량의 일부에 해당
1% 우유 250 mL (1 컵)	=	식품안내서에 따른 우유 및 우유대체품 섭취 단위량 1단위에 해당
사과 1 개	=	식품안내서에 따른 채소 및 과일 섭취 단위량 1단위에 해당

오늘뿐만 아니라 매일 건강한 식생활과 활동적인 생활을 하십시오!

건강한 식생활과 활동적인 생활은 다음 이점들을 수반합니다:

- 전반적인 건강 증진.
- 기분이 좋고 건강해 보임.
- 질병에 걸릴 위험성이 낮아짐.
- 에너지가 충만해짐.
- 건강한 체중 유지.
- 근육과 골격이 강해짐.

활동적인 생활을 하십시오

평상시 활동적인 생활은 보다 나은 건강을 추구하고 건강한 체중을 유지하는데 필요한 단계입니다.

성인의 경우 매주 최소한 2시간 30분 동안 중간 정도에서 강한 단계로 운동의 강도를 점차적으로 늘려가고, 어린이와 청소년의 경우에는 하루 최소 60분 정도 운동을 하는 것이 권장됩니다. 단, 한꺼번에 모든 것을 하려고 해서는 안됩니다. 한 주 동안 다양한 종류의 운동을 해보고 선택하는 것이 좋습니다.

천천히 시작하여 시간을 늘려 가십시오.

건강한 식생활을 하십시오

보다 나은 건강을 추구하고 건강한 체중을 유지하기 위한 또 하나의 중요한 단계는 캐나다 식품안내서를 다음과 같이 따르는 것입니다:

- 매일 권장량과 식품 종류 섭취.
- 케이크와 페스트리, 초콜릿과 사탕, 쿠키와 그라놀라 바, 도넛과 머핀, 아이스크림과 냉동 디저트, 감자튀김, 포테이토 칩, 나초 및 기타 염분이 높은 간식, 주류, 과일 맛이 나는 음료, 청량음료, 스포츠 및 에너지 음료, 당분이 첨가된 따뜻한 또는 차가운 음료 등과 같이 열량, 지방, 당분 또는 소금(염분)이 높은 음식과 음료 제한.

성분 표기를 읽으십시오

- 식품 라벨에 제공된 영양성분 분석표를 비교하여 지방, 포화지방, 전이지방, 당분 및 염분이 덜 함유된 제품을 선택하십시오.
- 기재된 열량과 영양분들은 영양성분 분석표의 맨 위에 제시된 식품량을 기준으로 한 것임을 염두에 두십시오.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

전이지방을 제한하십시오

영양성분 분석표가 제공되지 않은 경우, 영양 정보를 요청하여 전이지방과 포화지방이 낮은 식품을 선택하십시오.

오늘 시작하십시오...

- ✓ 매일 아침식사를 하십시오. 이는 일과 중 나중에 배고픔을 조절하는데 도움을 줍니다.
- ✓ 가능하면 어디든 걸으십시오 - 버스에서 조금 일찍 내리고, 계단을 이용하십시오.
- ✓ 모든 식사와 간식으로 채소와 과일을 드십시오.
- ✓ TV 시청 또는 컴퓨터 게임 등의 비활동적인 일에 시간을 덜 할애하십시오.
- ✓ 외식 시 메뉴 항목에 대한 영양 정보를 요청하여 보다 건강한 선택을 하십시오.
- ✓ 가족 및 친구들과 식사를 즐기세요!
- ✓ 천천히 먹으면서 맛을 즐기세요!

보다 자세한 내용, 대화형 도구 또는 추가 사본 등이 필요한 경우, 다음의 캐나다 식품안내서 웹사이트를 방문하십시오:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

또는 다음으로 연락하십시오:

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
이메일: publications@hc-sc.gc.ca
팩스: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues.

본 간행물 내용은 요청에 따라 다른 형태로 제공될 수 있습니다.