



Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Korean Version
Guide alimentaire canadien - Version coréenne

캐나다 식품안내서를 따른 건강한 식생활



Canada 

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.

 <p>신선, 냉동 또는 통조림 채소 125 mL (½ 컵)</p>	 <p>녹색잎 채소 조리: 125 mL (½ 컵) 생: 250 mL (1 컵)</p>	 <p>신선, 냉동 또는 통조림 과일 과일 1개 또는 125 mL (½ 컵)</p>	 <p>100% 쥬스 125 mL (½ 컵)</p>		
 <p>식빵 1 쪽 (35g)</p>	 <p>베이글 빵 베이글 ½ (45g)</p>	 <p>납작한 빵 피타 ½ 또는 토르티야 ½ (35g)</p>	 <p>조리된 쌀, 벌거 또는 퀴노아 125 mL (½ 컵)</p>	 <p>시리얼 냉: 30g 운: 175 mL (¾ 컵)</p>	 <p>조리된 파스타 또는 쿠스쿠스 125 mL (½ 컵)</p>
 <p>우유 또는 분유 (액상) 250 mL (1 컵)</p>	 <p>캔제품 우유 (농축/무당) 125 mL (½ 컵)</p>	 <p>강화 두유 250 mL (1 컵)</p>	 <p>요구르트 175g (¾ 컵)</p>	 <p>케피어 175g (¾ 컵)</p>	 <p>치즈 50g (1½ 온스)</p>
 <p>조리된 생선, 갑각류, 가금류, 저지방 고기류 75g (2½ 온스)/125 mL (½ 컵)</p>	 <p>조리된 콩류 175 mL (¾ 컵)</p>	 <p>두부 150g 또는 175 mL (¾ 컵)</p>	 <p>계란 계란 2개</p>	 <p>땅콩 또는 견과 버터 30 mL (2 Tbsp)</p>	 <p>껍질벗긴 견과 및 씨앗류 60 mL (¼ 컵)</p>

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 **엽산**을 함유한 종합비타민을 섭취해야 합니다. 임신한 여성은 섭취하고 있는 종합비타민에 **철분**이 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 D**의 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.
- 질병에 걸릴 위험성이 낮아짐.
- 건강한 체중 유지.
- 기분이 좋고 건강해 보임.
- 에너지가 충만해짐.
- 근육과 골격이 강해짐.

활동적인 생활을 하십시오

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

캐나다 신체활동 안내서는 성인의 경우 중간 강도의 신체 활동량을 30-60 분으로, 어린이 및 청소년의 경우 최소한 90 분으로 권장하고 있습니다. 이 모든 활동을 한 번에 할 필요는 없습니다. 성인의 경우 한 번에 최소한 10 분간, 어린이와 청소년의 경우는 5 분간 움직이고 이를 합산하십시오.

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			% Daily Value
Teneur			% valeur quotidienne
Calories / Calories 0			
Fat / Lipides 0 g			
Saturated / saturés 0 g		0 %	
+ Trans / trans 0 g		0 %	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg			
Sodium / Sodium 0 mg			
Carbohydrate / Glucides 0 g			
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.