

과일, 어느 정도 먹어야 할까?

● 건강한 식생활 실천을 위한 과일과 채소 권장량: 하루 500g 이상

● 한국 중년 여성(50~64세) 실천 비율: 39.6%

(보건복지부와 질병관리청, 2023 국민건강통계).

● 과일을 하루에 어느 정도 양으로 어떻게 먹으면 될지 알아보을까요?



과일



하루에 과일 1회 분량씩 1~2번 드세요!

과일류의 1인 1회 분량



수박(150g)



참외(150g)



딸기(150g)



사과(100g)



포도(100g)



블루베리(100g)



귤(100g)



배(100g)



바나나(100g)



감(100g)



파인애플(100g)



자두(100g)



복숭아(100g)



오렌지(100g)



키위(100g)



대추 말린 것(15g)

출처

보건복지부와 한국영양학회.
2020 한국인 영양소 섭취기준,
활용편. 2021

섭취 시 꼭 챙겨요!

- 과일 1인 1회 분량당 열량: 50 kcal ▶ 밥 1/6공기!
: 과일을 너무 많이 먹으면 복부비만, 고지혈증 우려 있음 - 정해진 양만큼 적당히 먹기
- 다양한 색깔의 과일로 과일에 함유된 피토케미컬을 챙기기
- 제철 과일로, 맛 좋은 과일을 즐겨보기

채소, 어느 정도 먹어야 할까?

● 건강한 식생활 실천을 위한 과일과 채소 권장량: 하루 500g 이상

● 한국 중년 여성(50~64세) 실천 비율: 39.6%

(보건복지부와 질병관리청, 2023 국민건강통계).

● 채소를 하루에 어느 정도 양으로 어떻게 먹으면 될지 알아보을까요?



매 끼니 채소 1회 분량씩 2가지 이상 드세요!

채소류의 1인 1회 분량



양파(70g)



당근(70g)



무(70g)



애호박(70g)



오이(70g)



콩나물(70g)



시금치(70g)



파프리카(70g)



미역 마른 것(10g)



상추(70g)



배추(70g)



총각김치(40g)



김(2g)



열무김치(40g)



가지(70g)



느타리버섯(30g)



표고버섯(30g)



배추김치(40g)



깍두기(40g)

출처

보건복지부와 한국영양학회.
2020 한국인 영양소 섭취기준,
활용편. 2021

섭취 시 꼭 챙겨요!

- 가능한 생으로 먹기
- 샐러드로 먹을 때 드레싱은 가능한 적게 뿌리기
- 다양한 색깔의 채소로 채소에 함유된 피토케미컬을 챙기기