



# 나의 채소·과일 식생활 키우기

- 건강을 위해 꼭 챙겨 먹기 -

채소 **매끼**  
주먹 크기



채소  
주먹 하나 분량



과일  
주먹 하나 분량

과일 **매일**  
주먹 크기로  
챙겨먹어요!

FRESH EATING, GOOD VIBE

건강을 위해  
꼭 챙겨 먹기

# 나의 채소·과일 식생활 키우기

채소 매끼  
주먹 크기

과일 매일  
주먹 크기로  
챙겨먹어요

