



# 나의 채소·과일 식생활 키우기

- 건강을 위해 꼭 챙겨 먹기 -

채소 **매끼**  
주먹 크기



과일 **매일**  
주먹 크기로  
챙겨먹어요!

FRESH EATING, GOOD VIBE



보건복지부



한국영양학회  
The Korean Nutrition Society

## 나만의 도전을 만들고, 한 달 동안 얼마나 실행했는지 체크하기



채소는 매끼 주먹크기, 과일 매일 주먹크기로 먹어요

[건강을 위해 채소와 과일을 충분히 먹어요 | 계절에 따라 다양한 채소와 과일을 먹어요]

실천하기	채소			과일
	날짜	아침	점심	저녁
1. /				
2. /				
3. /				
4. /				
5. /				
6. /				
7. /				
8. /				
9. /				
10. /				
도전을 시작한 지 벌써 10일이 넘었어요! 시작이 반!				
11. /				
12. /				
13. /				
14. /				
15. /				
16. /				
17. /				
18. /				
19. /				
20. /				
미션을 2/3이상 성공한 당신! 멋져요!				
21. /				
22. /				
23. /				
24. /				
25. /				
26. /				
27. /				
28. /				
29. /				
30. /				
31. /				

FRESH EATING, GOOD VIBE

도전 성공



## 채소·과일 식생활에 필요한 준비와 섭취방법 알기



실천해봤다면 체크하고 기분을 표현해요

- 1 계절에 따라 가장 좋은 맛과 영양을 가진 채소와 과일을 선택해요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 2 매일 1종류 이상의 과일, 매끼 2종류 이상의 채소를 조합해서 먹어요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 3 다양한 채소를 찌거나 구워서 소스에 찍어서 먹어요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 4 향이 나는 식재료(레몬, 파, 마늘, 바질 등 허브류, 말린 향신료)를 활용하여 채소를 더 맛있게 만들어요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 5 채소·과일로 샐러드컵을 미리 만들어서 매일 챙겨 먹어요(단, 소스는 따로 보관하고 먹을 때 뿌려요) ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 6 채소를 잘 소화시키기 위해서, 천천히 20회 이상 꼭꼭 씹어 먹어요 [소화기관이 약하다면 익혀서 먹어요] ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 7 고기를 먹을 때는 쌈채소를 10장 이상 먹어요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 8 채소 반찬은 소량씩 소분하여 보관해서 먹거나, 먹을 만큼만 덜어서 먹어요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 9 채소와 과일을 보관할때는 수분관리를 위해 키친타올로 감싸고, 투명 비닐이나 보관용기에 넣어요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔
- 10 과일 껍질은 벌레가 생기지 않도록 건조하여 바로 버리고, 모아서 버릴 경우에는 밀폐하여 시원한 곳에 두었다가 버려요 ☐ 😊 😍 🦉 😬 🤔