

3. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.



짠음식, 단음식, 기름진 음식은 많이 섭취하면 우리 몸에 질병을 일으킬 수 있습니다. 과잉섭취를 하지 않도록 싱겁게 덜 달게 담백하게 먹는 습관을 실천하도록 노력해야 합니다.

5. 단 음료 대신 물을 충분히 마시자.



가당음료를 매일 1~2잔 섭취하면 당뇨병 26%, 대사증후군 20% 발병 위험이 증가하는 만큼, 가공식품으로 섭취하는 모든 당류는 10% 이내(약 50g) 섭취를 권장합니다. 목이 마를 때는 당 함유량이 높은 단맛 음료보다는 물을 마시는 습관을 갖도록 노력합니다.

6. 술자리를 피하자.



음주는 개인의 건강에 대한 문제만이 아니라 음주 운전과 폭력 등 각종 사고와 간접적인 피해와도 연관이 되어 있어 올바른 음주문화 정착을 위해 노력해야 합니다.

7. 음식은 위생적으로 필요한만큼만 먹자.



식품의 유통기한을 확인하고 음식은 속까지 충분히 익혀먹어 위생적으로 보관하며, 식사 메뉴를 미리 계획하며 구입전 냉장고를 정리하고 필요 식품을 미리 메모하여 구매하는 습관으로 계획적인 식품 구매를 하여 건강식생활 실천을 시작합니다.

8. 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자.



우리식재료는 식품의 생산, 운송, 유통 단계가 짧아 높은 식품 신선도를 유지하며 농산물 이력추적관리를 통한 품질안전관리 및 신뢰성이 확보되므로 안전하고 우수한 우리 농산물 활용과 식품 선택은 환경까지 생각하는 식생활 실천 방법입니다.

9. 가족과 함께한 식생활을 즐기자.



가족과 식사하는 동안 가족 간 정서적 유대감과 친밀감이 증대되며 어린이 비만 위험도가 감소하고 균형 잡힌 식습관이 형성 되는 등 식사 예절 및 배려, 나눔 등은 어린이 청소년의 바른 인성 함양에 도움이 됩니다.

2025. 5. 23.

은 계 유 치 원 장