

[O-1]

한국인을 위한 식생활 지침 및 연령층별 식생활 실천지침 설정에 관한 연구

장영애, 김복희, 이행신, 이윤나, 김초일

한국보건산업진흥원 보건영양팀

국민의 건강증진과 질병예방을 위한 식생활 지침의 설정과 보급은 전 세계적인 추세이다. 본 연구는 보건복지부가 추진하고 있는 ‘국민건강증진종합계획’의 건강생활실천분야 중 영양개선분야 추진전략에 포함된 국민의 올바른 식습관 정립을 위한 식생활 지침 및 연령층별 식생활 실천지침의 설정을 위해 시도되었다. 이를 위해 국민의 건강·영양문제와 국가 정책 및 전통 식문화 등 다각적 측면을 고려하여 한국인의 식생활 목표와 한국인을 위한 식생활 지침을 설정하였으며, 이를 토대로 각 연령층별 식생활 실천지침을 설정하였다.

<p>○영유아를 위한 식생활 실천지침</p> <ul style="list-style-type: none"> · 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자. · 이유식은 성장단계에 맞추어 먹이자. · 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기 등 다양한 식품을 먹이자. 	<p>○임신·수유부를 위한 식생활 실천지침</p> <ul style="list-style-type: none"> · 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자. · 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자. · 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자. · 술은 절대로 마시지 말자. · 안전한 식품을 선택하고, 위생적으로 관리하자 · 임신부는 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹자. · 수유부는 모유 수유를 위해 알맞게 먹자.
<p>○어린이를 위한 식생활 실천지침</p> <ul style="list-style-type: none"> · 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자. · 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹자. · 매일 밖에서 운동하고, 알맞게 먹자. · 아침을 꼭 먹자. · 간식은 영양소가 풍부한 식품으로 먹자. · 음식을 낭비하지 말자. · 식사예절을 지키자. 	<p>○청소년을 위한 식생활 실천지침</p> <ul style="list-style-type: none"> · 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자. · 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹자. · 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자. · 음료로는 물을 마시자. · 아침을 꼭 먹자. · 위생적인 음식을 선택하자. · 밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자.
<p>○성인을 위한 식생활 실천지침</p> <ul style="list-style-type: none"> · 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자. · 지방이 많은 고기와 튀긴 음식을 적게 먹자. · 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자. · 활동량을 늘리고, 알맞게 섭취하자. · 술을 마실 때는 그 양을 제한하자. · 세끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 하자. · 음식은 먹을 만큼 준비하고, 위생적으로 관리하자. · 밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자. 	<p>○어르신을 위한 식생활 실천지침</p> <ul style="list-style-type: none"> · 채소, 고기나 생선, 콩 제품 반찬을 골고루 먹자. · 우유 제품과 과일을 매일 먹자. · 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자. · 많이 움직여서 식욕과 적당한 체중을 유지하자 · 술은 절제하고, 물을 충분히 마시자. · 세끼 식사와 간식을 꼭 먹자. · 음식은 먹을 만큼 준비하고, 오래 된 것은 먹지 말자.