

# 어르신을 위한 식생활 실천지침

www.mohw.go.kr

자신에게 알맞은 **운동**, **적당한 음식**으로  
**건강**하게 생활하자.



**채소, 고기나 생선, 콩제품 반찬을 골고루 먹자**

☞ 다양한 채소 반찬을 매끼 먹어주며, 고기나 생선, 계란, 콩 제품 반찬을 매일 먹는다.

직이는 생활을 습관화 하도록 한다.



**술은 절제하고, 물은 충분히 마시자**

☞ 되도록 술을 마시지 않는 것이 좋으나 술은 마실때는 하루 1잔 이내로 제한하도록 한다. (1잔은 소주로 1.5잔, 맥주로는 1캔, 양주로는 1잔에 해당) 물을 자주 마시는 것도 중요하다.



**우유 제품과 과일을 매일 먹자**

☞ 우유, 요구르트나 두유를 매일 먹고 다양한 제철 과일을 먹는다.



**세끼 식사와 간식을 먹자**

☞ 세끼 식사를 규칙적으로 하는 것이 무엇보다 가장 중요하다. 한꺼번에 많이 먹는것이 아니라 조금씩 자주 먹는다.



**짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자**

☞ 장아찌, 젓갈 같은 짠 음식은 적게 먹는 것이 좋으며, 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용하도록 한다. 또한, 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.



**음식은 먹을 만큼 준비하고, 오래된 것은 먹지 말자**

☞ 음식은 한꺼번에 많이 만들지 않는 것이 좋으며, 남은 음식은 바로 냉장 보관하고, 오래된 것은 버린다. **IPPFK**



**많이 움직여서 식욕과 적당한 체중을 유지하자**

☞ 자신에게 알맞은 운동을 찾아 규칙적으로 하는 것이 무엇보다 중요하다. 또한 많이 걷고 움