

노년기 식생활 지침



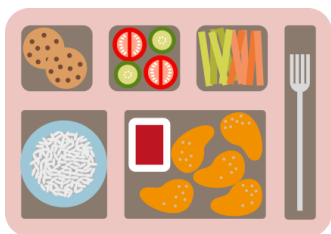
☑ 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 고기, 생선, 계란, 콩 등의 반찬을 매일 먹습니다.
- 다양한 채소 반찬을 매끼 먹습니다.
- 다양한 우유제품이나 두유를 매일 먹습니다.
- 신선한 제철 과일을 매일 먹습니다.



☑ 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

- 음식을 싱겁게 먹습니다.
- 국과 찌개의 국물을 적게 먹습니다.
- 식사할 때 소금이나 간장을 더 넣지 않습니다.



☑ 식사는 규칙적이고 안전하게 하자

- 세끼 식사를 꼭 합니다.
- 외식을 할 때는 영양과 위생을 고려하여 선택합니다.
- 오래된 음식은 먹지 않고, 신선하고 청결한 음식을 먹습니다.
- 식이보충제가 필요한 경우는 신중히 선택합니다.



☑ 물을 많이 마시고 술은 적게 마시자

- 목이 마르지 않더라도 물을 자주 충분히 마십니다.
- 술은 하루 1잔을 넘기지 않습니다.
- 술을 마실 때에는 반드시 다른 음식과 같이 먹습니다.



☑ 활동량을 늘리고 건강한 체중을 갖자



- 앉아있는 시간을 줄이고 가능한 한 많이 움직입니다.
- 나를 위한 건간 체중을 알고, 이를 갖도록 노력합니다.
- 매일 최소 30분 이상 숨이 찰 정도로 유산소 운동을 합니다.
- 일주일에 최소 2회, 20분 이상 힘이 들 정도로 근육 운동을 합니다.