

과일과 야채 많이 먹기

야채와 과일은 맛있기도 하지만 건강에도 좋습니다. 누구나 매일 과일과 야채를 섭취해야만 합니다. 많은 아이들이 과일은 매일 먹지만, 야채는 충분히 먹지 않습니다.*

아이들이 하루에 얼마만큼의 야채를 먹어야 하는 걸까요?

2-3 세

2½ 회 권장 섭취량

4-8 세

4½ 회 권장 섭취량

9-18 세

5 회 권장 섭취량

야채와 콩류의 1회 권장 섭취량.



야채 ½ 컵
(신선한 형태, 냉동
혹은 통조림)



초록잎
야채 1 컵



콩류/렌틸콩 등
½ 컵



중간 크기의
토마토 1개



야채 스틱 8개

이와 같은
것들이 일일
야채권장
섭취량에
해당합니다

아이들이 하루에 얼마만큼의 과일을 먹어야 하는 걸까요?

2-3 세

1 회 권장 섭취량

4-8 세

1½ 회 권장 섭취량

9-18 세

2 회 권장 섭취량

과일의 권장 섭취량은 다음과 같습니다.



중간 크기의
(사과, 바나나, 오렌지
또는 배) 1개



작은 크기의
(살구, 키위 또는
자두) 2개

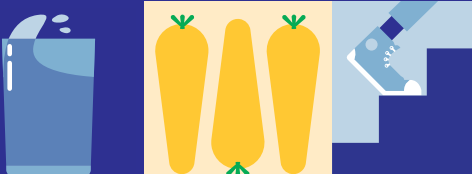


잘게 자른
과일이나 과일
통조림 1컵



*호주 통계청 (국민 건강 조사, 2014-15)

**권장량은 호주 식사 지침서에 근거하여 계산한 수치입니다 (NHMRC, 2013).



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING