



Reaching Immigrants Through Community Empowerment

두번째 시간: 건강한 식사/영양



다시 오신 것을 환영합니다!

- 지난 주에 배운 내용에 대해서 질문이나 의견 또는 걱정되는 점이 있으세요?
- 강의 내용대로 식이 요법을 바꾸거나 운동을 하셨나요?
- 실천하면서 어려운 점은 없으세요?



꼭 알아두어야 할 사항: 신뢰성(confidentiality) & 그룹 규칙

- ▶ 수업에 빠지지 않고 참가해주세요
- ▶ 만약에 수업 불참시, 212.463.9685/ 703-901-8037로 미리 연락해 주세요
- ▶ 늦지않게 와주세요
- ▶ **핸드폰은 꺼놓거나 진동모드로 해주세요**
- ▶ 비밀 (Confidentiality) 을 지켜주세요. 그룹 안에서 나눈 이야기들이 새어나가지 않도록 주의해 주세요
- ▶ 상대방의 말에 귀를 기울이고 서로 격려해주세요
- ▶ 상대방의 입장을 존중해주세요
- ▶ 저희가 제안한 건강한 식사습관과 신체활동을 실천하세요.

이번 강의에서 다룰 내용

- 건강한 식사를 통한 체중 조절



- 스트레스 조절



- 금연을 통한 혈압과 콜레스테롤 개선



- 매주 2시간 30분 (150분)씩 신체활동 늘리기



- 의료 서비스 연결 또는 필요한 서비스 안내



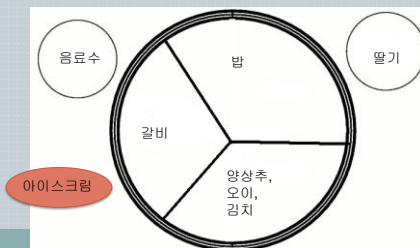
건강한 식사/영양

오늘 수업이 끝난 후에는 여러분께서...

- > 건강한 식품 선택이 얼마나 중요한지 설명할 수 있습니다
- > 균형잡힌 식단을 알 수 있습니다
- > 식품 라벨을 해석하여 건강한 식품을 고를 수 있습니다
- > 좀 더 건강한 식습관을 어떻게 일상생활에서 적용할 수 있는지, 또 유지할 수 있는지 알 수 있습니다



어제 저녁에는 어떤 음식을 섭취하셨나요?



왜 건강한 식사가 중요합니까?

식사와 칼로리

음식을 섭취하여 칼로리나 에너지를 얻습니다.

- 칼로리는 지방, 탄수화물 (전분, 설탕), 단백질, 또는 알코올에서 얻을 수 있습니다.
- 비타민, 미네랄, 섬유질은 음식의 칼로리에 포함되지 않습니다.
- “Empty calories” 라는 용어는 칼로리 외에 다른 영양소를 공급하지 않는 음식을 뜻합니다.
 - 예: 소다, 케이크, 하얀 쌀밥, 버터/마가린

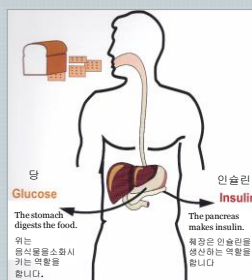
식사와 칼로리

- 여러분이 먹는 음식의 칼로리 양은 그 음식 성분에 따라 달라집니다.
- 지방은 칼로리가 제일 높은 성분으로, 1 그램에 9 칼로리를 포함하고 있습니다.
- 지방이 많은 음식은 칼로리가 높기 때문에, 지방이 낮은 음식을 섭취하는 것이 중요합니다.
- 예) 고기가 칼로리가 높은 이유는 단백질뿐만 아니라 많은 지방을 함유하고 있기 때문입니다

음식이 혈당에 어떤 영향을 줄까요?

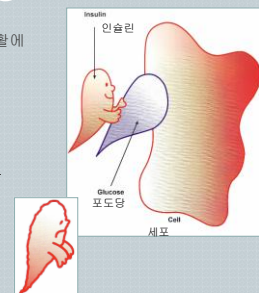
복습: 혈당

- 건강한 신체는 우리가 섭취한 음식을 위로 전달해 소화시킵니다.
- 그 음식은 혈당으로 분해되어 집니다.
- 당은 신체의 주요한 에너지원입니다.



복습: 인슐린과 당뇨병

- 혈액은 당을 우리 몸의 세포로 전달해줍니다. 전달된 당은 일상생활에 필요한 에너지로 전환됩니다.
- 인슐린은 당이 세포로 가는것을 도와주는 역할을 담당합니다.
- 당뇨병은 신체가 충분한 인슐린을 공급하지 못할 경우, 또는 세포가 인슐린을 올바르게 사용하지 못할때 생기게 됩니다.
- 이로 인해 당이 혈액속에 쌓이게 됩니다.



음식이 혈당에 미치는 영향

- 많은 양의 설탕과 탄수화물 음식을 섭취한다는 것은 체장이 그만큼 더 많은 인슐린을 만들어 내서 혈액 속의 당을 없애야 함을 의미합니다.
- 결국 이것은 인슐린 저항성을 초래할 뿐 아니라 혈액안의 당 또한 증가시키게 됩니다.
 - 인슐린 저항성- 제 2형 당뇨병에서 근육과 지방조직에서 인슐린의 증가를 알아채지 못하여 인슐린의 작용이 일어나지 않아 혈액 안의 당이 증가합니다.
- 탄수화물은 혈당 수치에 가장 큰 영향을 줍니다.
 - 예) 단 음식, 빵, 밥, 면, 과일, 전분질 야채 (옥수수, 감자)

적정 혈당 수치 유지하기

- 만약 한끼는 과식을, 한끼는 소식을 하면 혈당수치가 급격하게 변하게 됩니다.
- 매일 비슷한양의 탄수화물을 같은 시간대에 섭취함으로써 정상 혈당치를 유지 할 수 있습니다
- 식사나 간식을 거르면 **저혈당**을 일으킬 수 있으므로 **거르지 않도록 주의하세요.**

건강한 식사를 위한 팁!

- 다양한 음식 먹기
- 균형잡힌 식사하기
- 먹는 양 (portion size)에 관심 가지기
- 건강한 식습관을 일상 생활에 적용하기
- 음식 성분 알기
- 미리 식사 계획하기

다양한 음식 먹기!

기초 식품군은?

5가지 식품군

- 곡류, 콩류, 전분질 야채 (탄수화물)

- 밥, 곡식, 면류, 씨리얼
- 콩류, 편두류 (lentils)
- 전분질 야채류 : 감자, 완두콩, 호박

- 채소

- 과일

- 육류와 단백질 식품

- 육류, 생선
- 단백질 식품: 달걀, 두부, 치즈, 콩

- 우유와 요거트

- 우유, 요거트, 아이스크림, 야쿠르트



지방,유지류, 당류

- 오일
- 버터
- 마가린
- 소다
- 설탕
- 사탕
- 땅콩
- 샐러드 드레싱
- 마요네즈

식품군에 해당되지 **않고**, 열량이 높은 식품으로 우리 식생활에서 가장 **적게** 먹어야 할 식품들



게임시간!

여러분이 좋아하는 음식에는 어떤
식품군이 있는지 알아보시다!

비빔밥 안에 들어있는 식품군을 맞춰보세요

여러분이 좋아하는 음식에는 어떤
식품군이 있는지 알아보시다!

비빔밥

고기(육류&단백질 식품)
달걀(육류&단백질 식품)
밥(곡류&전분류= 탄수화물)
콩나물(채소)
시금치(채소)
당근(채소)
고사리(채소)
오일(지방/오일)



다른재료들: 간장, 고추장
(소금 함량이 높으므로 조금 넣어야 함!)

* 이 그릇에는 균형잡힌 식품군과 적당한 양의 채소가 있음을 알 수 있습니다.
건강한 식품군의 비율은: 1/4 단백질, 1/4 밥, 1/2 채소입니다.

여러분이 좋아하는 음식에는 어떤
식품군이 있는지 알아보시다!

자장면의 식품군을 맞춰보세요

여러분이 좋아하는 음식에는 어떤
식품군이 있는지 알아보시다!

자장면

면(곡식/콩/전분 = 탄수화물)
자장소스(곡식/콩/전분 = 탄수화물)
감자(곡식/콩/전분 = 탄수화물)
돼지고기(육류 & 단백질 식품)
적은 양의 양파, 양배추, 오이/애호박(채소)
오일(지방/오일)



다른 재료들: 소금 & 설탕 (집에서 자장면 요리할 때는 조금만 쓰세요!)

* 이 그릇에는 탄수화물이 주를 이루고 있고 채소는 충분하지 않음을 알 수 있습니다.

균형잡힌 식사하기 &
먹는 양 (portion) 조절하기

접시방법 (Plate Method)

점심/저녁

식단을 계획해보아요 - 점심/저녁 점심

자음이 9 인치인 접시를 사용합니다.

1/2 채소 & 과일 샐러드

1/4 전분류 (밥, 면, 감자, 옥수수)

1/4 단백질 함유가 높은 음식 (육류, 생선, 콩, 두부)

한 컵 정도의 우유나 요거트를 추가하세요.

디저트 - 작은 과일이나 과일 샐러드 1/2 컵을 섭취하세요.

Some vegetables are higher in starch (corn, peas, yams) and belong on this part of the plate.

Fill half your plate with more than one vegetable, so you won't get tired of your favorites.

Bake, broil, boil or steam your protein instead of frying.

Note: Only use 1/2 of your plate — 1/4 protein and 1/4 starch

"미국식" 아침식사

식단을 계획해보아요 - 아침점심

점심의 반만 이용하세요 -

1/4 단백질 (달걀, 콩, 버터, 코티지 치즈, 저지방 우유)

1/4 전분류 (빵, 씨리얼, 곡류, 밥)

적은 양의 과일을 추가하세요.

Whole grain has more fiber and more nutrients.

Add a small piece of fruit or leave empty.

Low-fat proteins are better for your heart and waistline.

Note: Only use 1/2 of your plate — 1/4 protein and 1/4 starch

음식 분량 조절하기-점심/저녁

- '서빙'(serving)이란 매 식사/간식때마다 먹어야 할 특정 음식의 권장량을 뜻합니다.
- '식사량'(portion)은 여러분이 식사나 간식때 먹기로 정한 특정 음식의 양이기 때문에, 그 양 (portion)은 권장하는 음식 서빙 (serving)보다 크거나 작을 수 있습니다.

음식량 어림잡아 측정해 보기

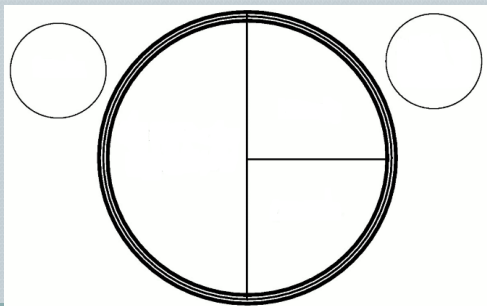
어림치	측정량	어림치	측정량
	3온스 육류, 가금류, 생선		1온스 1서빙의 스낵, 치즈 1장
	1컵 1서빙의 생채소, 샐러드, 우유		1테이블 스푼 1서빙의 샐러드 드레싱, 크림치즈
	1/2 컵 1서빙의 과일, 쥬스, 감자, 옥수수, 밥, 국수		1티스푼 1서빙의 마가린, 버터, 오일

먹는 음식의 양에 집중하기

- 먹는 음식의 종류와 양을 기록함으로써, 여분의 칼로리를 어디에서 섭취하는지 파악할 수 있습니다.
- 섭취하고 있는 밥, 씨리얼, 다른 음식들의 양을 계산해보세요. 어느정도 먹었는지 대충 알고 있다는 것만으로 잘못된 식습관을 찾아내는데 큰 도움이 됩니다. 3일을 연속해서 적어보시고 (주말의 하루포함) 다음 교육세션 때 가져오세요.
- 뷔페 스타일로 음식을 진열하는 것 보다 음식을 각자 그릇에 담는 것이 좋습니다. 또한 많은 양의 물 (쥬스나 탄산음료 대신) 을 마시는 것이 좋습니다.



점심을 만들어 봅시다!



10분 스트레칭

신체 운동 활동



서빙 사이즈 & 일상생활에 건강한 식습관 적용하기

곡류, 콩류, & 전분질 야채

한끼 식사때 마다 **적당량** 먹기

전곡 (현미, 통밀빵 (whole wheat-breads), 통밀면 (whole-wheat noodles)
전곡 (Whole grain)) 은 비타민, 미네랄, 섬유질로 구성되어 있기 때문에 적정
열량 수치를 유지 할 수 있도록 도와줍니다.

탄수화물 1서빙이란 :

- 현미밥 1컵
- 보리가 섞인 밥 1/3컵
- 요리된 콩 1/2 컵
- 고구마 1/2컵
- 국수 1/3공기
- 식빵 1쪽
- 무설탕 씨리얼 1/2 컵
- 작은 감자 1개 (3 oz.)



매 식사마다 위에 있는 음식의 3-4가지를 섭취하실 수 있습니다.

곡류, 콩류, 전분류를 섭취하는 좋은방법

아래와 같은 식품을 고르세요.

❖ 현미, 보리와 같은 **통곡식** 이용

- 섭취하는 곡류중 절반은 통곡식으로 대체



❖ 씨리얼은 **설탕이 낮은 제품**을 고르되 **무지방**이나 **저지방** 우유와 함께 섭취한다.

❖ **콩류**

- 섬유질이 많은 뿐 아니라, 마그네슘과 포타시움 함량도 많은
- 고 단백질 식품 - 1/2 (반)컵의 콩은 1 온즈 고기의 단백질을 포화지방 없이 제공함
-

피해야 할 것:

- ✓ 라면과 같은 **인스턴트 면류**는 지방, 소금 함유량이 많으므로 되도록 피할 것
- ✓ 튀기거나 지방 함량이 많은 **감자튀김, 감자칩, 토마토 칩**과 같은 탄수화물은 피할 것
- 저지방류의 **팝콘, 구운 감자 나 구운감자칩**으로 대체

채소 & 과일

채소는 칼로리가 적은 식품으로
비타민, 미네랄, 섬유질이
풍부하게 함유되어 있습니다.

과일은 에너지, 비타민,
미네랄, 섬유질 뿐 아니라 '당'
(sugar)도 포함하고 있습니다.

채소 1서빙:

- 익히지 않은 생야채 1컵
- 익힌 채소 1/2 컵
- 김치 1/2 컵

과일 1 서빙:

- 작은 과일 1개
- 바나나 1/2개
- 멜론 1컵
- 과일 주스 1/2 컵



건강하게 채소 섭취하기

- 시금치, 고추와 같은 짙은 **초록색과 당황색 야채** 섭취하기
- 초록색 샐러드를 더 섭취하되, **저지방**이나 **무지방 드레싱**을 사용하기
- 채소는 **물이나 저지방 고깃 국물**에 데치기
- 다진 양파, 마늘 혹은 허브나 향신료, 소량의 식초나 레몬, 라임, 매실 주스 사용해서 **음식의 향 내기**
- 오일, 소금, 간장 적게 사용하기

과일을 섭취하는 좋은 방법

- 섬유질을 포함한 생과일이 더 포만감을 느끼게 하므로, 과일 주스 보다는 **생과일**을 섭취합니다.
- 시럽이나 설탕이 첨가된 캔 과일은 피합니다.
- 설탕이나 감미료를 따로 첨가하지 않은 과일 주스를 선택합니다.
- 과일 주스는 혈당을 빨리 높힐 수 있으므로 **소량**만 마십니다 (1서빙은 4컵).



육류와 단백질 식품을 섭취하는 좋은 방법

- 생선이나 닭과 같은 **지방이 적은 고기**를 고르세요.
 - 연어, 고등어, 정어리 같은 기름기가 많은 생선을 일주일에 2-3번 정도 섭취하세요.
 - 닭고기 종류를 일주일에 3번 섭취하세요.
 - 붉은 고기를 일주일에 2번 이하로 섭취하세요.
- **두부나 콩, 저지방 치즈, 달걀** 등 다른 종류의 단백질 식품을 고르세요.
- 육류에 있는 **여분의 지방은 제거**하고 드시고, 닭고기, 오리고기, 칠면조는 **껍데기를 제거**하고 드세요.
- 음식의 향을 더하기 위해 레몬 주스, 식초, 허브나 양념을 사용하세요. **소금은 되도록 피하세요!**
- **저지방 요리방법을 사용:** 굽이기, 석쇠 굽기, 후라이팬에 볶기, 오븐에 굽기, 찜 또는 국물요리
- 삼겹살 같은 지방이 많은 고기는 삼가하는 것이 좋습니다.
- 튀김만두, 땅수육, 프라이드 치킨 같은 **기름에 튀긴 음식은 삼가**하세요.



육류와 단백질 식품을 섭취하는 좋은 방법

육류 1서빙은:

- 기름기를 제거한 소고기, 돼지고기, 양고기, 닭고기, 송아지 고기, 칠면조 고기 2-3 온스
 - 두부 1-1.5 컵
 - 달걀 2-3개 (한주 달걀 3개 제한)
- 참고: 2개의 달걀흰자=1개의 달걀, 1주일에 4-6개의 달걀흰자를 섭취하시면 됩니다.
- 한치 통조림 1/2 컵 ~ 3/4 컵
 - 땅콩버터 2-3 테이블 스푼 (tbs)
 - 저지방 치즈 2-3 온스 (oz.)



유제품을 섭취하는 좋은 방법

- 칼슘을 매일 조금씩 섭취한다 (튼튼한 뼈를 만드는데 필수!)
- 콜레스테롤이 낮은 무지방이나 저지방 우유 (1%)를 섭취하거나 요거트, 두유를 섭취한다



유제품 1서빙은:

- 무지방, 저지방 우유 1컵
- 무지방, 저지방 요거트 1컵 (무설탕)
- 두유 1컵



디저트 건강하게 먹기

- **가끔씩만** 드세요.
- 단 음식, 디저트는 휴일이나 특별한 날에만 소량으로 드세요.
- 레스토랑에서 식사할 때는, 디저트를 소량을 주문하거나 하나를 시켜서 나눠 먹습니다.
- 사람이 들어있는 그릇은 옆에 두지마세요.



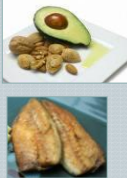
건강하게 지방 섭취하기

- **포화지방과 트랜스 지방 섭취를 피하세요** 이 두종류의 지방은 심장 질환을 유발할 수 있습니다.
- 포화지방은 고기나 동물성 식품에 많이 있습니다.
- 트랜스 지방 (partially hydrogenated fats)은 패스트 푸드, 스낵, 구운 음식, 튀긴 음식에 주로 함유되었습니다.
- 조리 시, 기름 사용을 제한하고 템프라와 같은 튀긴 음식섭취를 줄이세요.
- 고깃 국물 등을 요리할 때 국물 위에 덮이는 지방층을 걷어내세요.

건강하게 지방 섭취하기

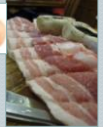
불포화지방을 선택하세요.

- 캐놀라 오일, 올리브 오일, 땅콩 오일, 견과류, 아보카도 (1/8 쪽씩 또는, 얇은 2조각) 에 함유
- 위의 식품들의 적당량을 섭취하세요.
- 연어, 고등어, 정어리와 같은 지방이 많은 음식을 1주일에 2-3번정도 섭취하세요.



콜레스테롤

- 혈액 안에 나쁜 콜레스테롤 (LDL)이 높고 좋은 콜레스테롤 (HDL)이 낮을 경우 콜레스테롤이 동맥안에 막혀서 심장 질환의 위험도를 증가시킬 수 있다
- 콜레스테롤은 주로 동물성 식품에 포함 (치즈, 달걀, 아이스크림, 우유)
- 콜레스테롤이 높은 식품: **간, 달걀, 삼겹살, 조개류**
- 식물성 음식에는 콜레스테롤이 없습니다.
- 채소, 과일
- 콩, 두부
- 밥, 곡식, 씨리얼



소금과 혈압



- 적절한 혈압 관리를 위해서는 최대한 소금 섭취량을 줄이세요. 김치와 같이 절인 식품이나 간장과 같은 양념 섭취를 줄이셔야 합니다.
- 고혈압이 있으시다면, 소금 섭취량을 줄임으로써 혈압을 낮출 수 있습니다.

소금섭취를 주의하세요!

다음과 같은 음식을 피합니다:

- 소금이 많이 첨가된 스낵 (크래커, 팝콘, 칩 등)
- 가공식품이나 냉동식품 (햄, 베이컨, 피자 등)
- 통조림류 (스프, 생선통조림, 고기통조림 등)
- 인스턴트 식품 (라면, 짜파게티, 인스턴트국)
- 저장식품 (김치, 오이지, 젓갈류 등의 반찬)
- 기타 조미료 (소금, 케첩, 샐러드 드레싱, 간장, 다시다, 미원 등)



- ❖ 소금과 간장은 조금 사용하거나 첨가하지 않기!
- ❖ 식탁에서 소금을 더 넣지 마세요!

외식할때..

- 레몬을 곁들인 물, 설탕을 넣지 않은 티 (unsweetened tea), 토닉 워터 (tonic water), 설탕이 첨가되지 않은 음료 마시기
- 포만감을 느끼게 해주는 샐러드로 식사 시작하기 (저지방 드레싱을 사용하거나 드레싱 넣지 않기!)
- 건강식 (healthy choice) 찾기. 지방이 많은 소고기보다 닭고기나 해산물을 고르고 채소가 들어있는 요리 주문하기
- 튀긴 음식은 피하기
- 밥을 시킬 때는 한 공기만 시키기

사람들과 함께 식사할때..

- 파티나 특별한 이벤트 참석하기 전, **건강한 스낵**을 집에서 간단히 먹고 나가면 폭식을 예방할 수 있습니다.
- 케익이나 패스츄리 (pastries) 대신 **과일이나 과일 샐러드** 가져가세요.
- 음식을 그릇에 담기전 먼저 어떤 음식들이 있는 지 보세요. 음식을 그릇에 담을 때, 좋아하지 않는 음식은 피하고 좋아하는 음식을 담으세요. 균형된 식사를 위해 **채소와 과일**을 고르세요.
- 만족 할때까지 먹되 **배부를 때까지 먹지 마세요.**
- 디저트를 드시려면, 저녁식사때 탄수화물 섭취를 줄이세요
- **칼로리와 설탕이 많은 음료수 섭취를 조심**하세요- 알코올, 소다, 주스
- 식사전이나 후에 **운동 계획** 하기

음식 성분 알기! 음식라벨 읽는방법

1. 1인 1회분량 (serving size)

1 서빙 사이즈 →

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Servings Per Container 2

- 모든 영양 정보는 1서빙을 기초로 표기.
- 1 컵이 1서빙이며 이 제품에는 2회 분량이 포함.
- 이 서빙을 모두 먹으면, 2 서빙을 섭취.
(열량, 지방과 다른 모든 영양소에 곱하기 2를 해야 함)

Example				
	Single Serving	%DV	Double Serving	%DV
Serving Size	1 cup (228g)		2 cups (456g)	
Calories	250		500	

2. 총열량 및 지방으로부터의 열량

Amount Per Serving

Calories 250 **Calories from Fat** 110

- 이 제품 1서빙에는 250 Kcal 포함
- 열량의 절반인 110Kcal가 지방으로부터 얻어짐

음식 라벨의 탄수화물 이해하기

- 라벨에 있는 총 탄수화물 (**total carbohydrates**)를 본다
- 총 탄수화물 (total carbohydrate)에는 전분 (starch), 섬유질 (fiber), 설탕 (sugar)이 포함되어 있다
- 섬유질은 혈당 레벨을 올리지 않는 반면, 설탕과 전분은 혈당 레벨을 올린다.
- 설탕과 전분 양을 계산하기 위해서는, 총 탄수화물 양에서 섬유질 (g) 그림을 뺀다
- 3 (g) 그림 이상의 섬유질이 함유된 음식을 선택한다.

- 이 식품에는 전분이 얼마만큼 있나요?
- 섬유질은?

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	

한국 음식 라벨 읽기

- 이 제품의 1서빙 사이즈는 얼마인가요?
- 이 제품의 1서빙은 몇 칼로리인가요?
- 이 제품엔 몇 서빙의 탄수화물이 들어있나요?



음식 라벨 (Food label)
읽는 연습을 해봅시다!

식품 라벨 읽기

- 이것은 우유의 영양 정보 라벨입니다. 서빙 사이즈가 얼마인가요?
- 고지방 우유 (whole milk)는 하루 권장량 포화 지방의 몇 퍼센트가 들어있나요? 무지방 우유 (nonfat milk)는?

Nonfat Milk	Reduced fat (2%) Milk	Whole Milk
Nutrition Facts Serving Size: 1 cup (240g) Servings Per Container: 12	Nutrition Facts Serving Size: 1 cup (240g) Servings Per Container: 12	Nutrition Facts Serving Size: 1 cup (244g) Servings Per Container: 12
Amount Per Serving Calories 90	Amount Per Serving Calories 120	Amount Per Serving Calories 140
% Daily Value*	% Daily Value*	% Daily Value*
Total Fat 0g	Total Fat 5g	Total Fat 7.93g
Saturated Fat 0g	Saturated Fat 3g	Saturated Fat 4.55g
Trans Fat 0g	Trans Fat 0g	Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg	Cholesterol 0mg	Cholesterol 24.4mg
Sodium 105mg	Sodium 100mg	Sodium 97.6mg
Total Carbohydrate 13g	Total Carbohydrate 11g	Total Carbohydrate 146.92mg
Dietary Fiber 0g	Dietary Fiber 0g	Dietary Fiber 0g
Sugars 12g	Sugars 11g	Sugars 11.03g
Protein 8g	Protein 8g	Protein 8g
Vitamin A 10% • Vitamin D 0%	Vitamin A 10% • Vitamin D 0%	Vitamin A 10% • Vitamin D 0%
Calcium 30% • Iron 0%	Calcium 30% • Iron 0%	Calcium 30% • Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.

식품 라벨 읽기

- 라면 한 패키지에 몇 서빙이 들어있나요?
- 1서빙에 들어있는 소금 함량은 얼마인가요? 소금 (sodium) 하루 권장량의 퍼센트가 들어있는 건가요?
- 라면을 한 개 다 먹으면 탄수화물 몇 서빙을 섭취하게 됩니까?

Nutrition Facts	
Serving Size 2 oz (56g/About 1/2 Package)	
Servings Per Container About 2	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 4g	20%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1050mg	44%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A 2% • Vitamin C 6%	
Calcium 2% • Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Total Fat	Less than 65g
Sat Fat	Less than 25g
Cholesterol	Less than 300mg
Sodium	Less than 2,400mg
Total Carbohydrate	300g
Dietary Fiber	25g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4
Protein 4	

음식 라벨 이해하기!

Fat free or Nonfat

- ➡ 1서빙 당 0.5g 이하의 지방을 함유



음식 라벨 이해하기!

- ➡ **Low fat** 1서빙 당 3g 이하의 지방 함유
(Low Fat 이라고 하지만 얼마나 많은 설량이 들어있는지 꼭 확인해 보세요. 이 제품에는 1서빙당 39g 이나 되는 설량이 들어있습니다!)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 box (240g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 3g	6%
Saturated Fat 1g	2%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 20g	40%
Protein 5g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 0%	
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	
Total Fat	Less than 65g
Sat Fat	Less than 25g
Cholesterol	Less than 300mg
Sodium	Less than 2,400mg
Total Carbohydrate	300g
Dietary Fiber	25g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4
Protein 4	

음식 라벨 이해하기!

Reduced fat

- ➡ 1서빙 당 일반 제품보다 적어도 25% 적은 양의 지방 함유

Nutrition Facts		Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (240g)		Serving Size 1 cup (240g)	
Servings Per Container about 56		Servings Per Container about 14	
Amount Per Serving		Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from fat 140	Calories 190	Calories from fat 100
% Daily Value*		% Daily Value*	
Total Fat 17g	28%	Total Fat 12g	19%
Saturated Fat 3.5g	18%	Saturated Fat 2.5g	12%
Cholesterol 0mg	0%	Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%	Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 7g	2%	Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	8%	Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g		Sugars 5g	
Protein 7g		Protein 7g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%		Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 2%		Calcium 0% • Iron 4%	
Niacin 20% • Vitamin E 10%		Niacin 25% • Vitamin B6 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.		*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

음식 라벨 이해하기!

Salt free or No salt

- ➡ 1서빙 당 5mg 이하의 소금 함유

Low salt

- ➡ 1서빙 당 140mg 이하의 소금 함유
주의사항: 소금 (sodium) 함량이 적은 제품들은 종종 소금의 맛을 대체하기 위해 포타슘 (potassium chloride)을 사용합니다. 소금이 적게 들어간 제품안에 있는 포타슘은 모든 사람에게 다 좋은 성분은 아닙니다.

소금이 많이 함유된 음식은 피하거나 적게 먹는 것이 제일 좋습니다!

음식 라벨 이해하기!

Sugar free

1서빙 당 0.5g 이하의 설탕 함유

NOTE: 당알코올 (artificial sweeteners)은 설탕이 함유되지 않은 음식 (sugar free)에 주로 사용되며 혈당에 작은 영향을 미치지만, 여전히 혈당 레벨을 높일 수 있다. 당알코올이 라벨에 표기되어 있지 않으면, ingredient list에서 끝이 "이"로 끝나는 것 (maltitol, sorbitol과 같이)을 찾으면 된다

Nutrition Facts

Serving Size 1 snack (100g)
Servings Per Container 6
Calories 60
Calories from Fat 10

Amount/Serving	% Daily Value*	Amount/Serving	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%	Total Carbohydrate 13g	4%
Saturated Fat 1g	5%	Dietary Fiber 0g	0%
Trans Fat 0g		Sugars 0g	
Cholesterol 0mg	0%	Sugar Alcohol 7g	
Sodium 200mg	8%	Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 10% • Iron 0%



음식 라벨 이해하기!

라면제품과 같이 포장은 작아도
1서빙 보다 더 많은 양이 들어 있을 수 있습니다!

> 영양 정보는 라면 1봉지 기준으로 계산 되어 있습니다.
> 라면 한 봉지에는 두 서빙이 있습니다.

X 2

건강하게 식사하지 못하게 하는
요소 알아보기

건강한 식사가 언제/왜
힘들까요?

❖식품의 기능성 표시 (health claim) 이해하기

많은 식품들이 콜레스테롤을 낮추고, 몸무게를 낮추고, 면역 체계를 도와주고, 심장 질환의 확률을 낮춘다고 주장합니다.

그 식품을 고르기 전에, 먼저 영양 정보를 확인하고 그 제품의 칼로리, 설탕, 소금, 지방 함유량을 체크하세요.

건강을 증진시킨다고 광고하는 포장식품들이 일반 식품들보다 더 좋지 않은 경우도 있습니다.

기능성 표현을 과장하는 마케팅에 넘어가지 마세요 - 먼저 영양 정보를 읽으세요!



New York Times "Foods With Benefits, #1-50 They Say" - May 15, 2011.

미리 계획하기!

- 시간이 없어요
- 건강한 스낵이 무엇인지 잘 몰라요
- 휴일이나 특별한 날엔 어떻게 해요?
- 음식 거절하는 게 힘들어요
- 외식을 자주해요
- 저랑 제 가족은 그 맛을 싫어해요
- 변화를 만드는 게 쉽지 않아요

앞으로의 목표는!

- 하나의 건강한 식단 만들기 목표 세우기 (그리고 꼭 지키기!)
- 1주일에 적어도 60분의 신체 활동 (빠르게 걷기 등) 하기 (10분 간격으로 하는 운동도 OK)
- 매주마다 한 신체 활동/운동 모두 기록하기



목표세우기 & 추후 전화 상담

- 저희가 다음주에 다시 전화해서 어떻게 하고 계신지 상담하도록 하겠습니다.
- 음식 조절과 운동량 목표를 달성하실 수 있도록 도와드리겠습니다!



다음시간에...

- 다음 시간에는, 어떻게 더 활동적으로 생활하실 수 있는지, 일상 생활에서 할 수 있는 신체 활동에 대해서 이야기 하도록 하겠습니다.
- 다음 상담 날짜와 시간에 대한 세부사항은 다음주에 알려드리겠습니다.



"Sometimes it's good to change your walking routine. Try walking around the block instead of wandering around the kitchen."

**3주 뒤에 다시
뵙겠습니다!**

"가끔씩은 걷는 습관을 바꾸는 것도 좋아요. 부엌을 왔다 갔다 하는 대신에 건물 주변을 걷는건 어때요."