Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing

www.eatforhealth.gov.au

한국어 Korean

호주의 건강한 식생활 안내

매일 아래 다섯 가지 식품 그룹에서 광범위하고 다양한 영양 식품을 즐기세요

물을 많이 마십니다.

곡물 (시리얼) 식품, 대부분이 통알곡 및/혹은 섬유질이 많은 곡물 종류

채소 및 콩과류 / 콩

과일

살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗 그리고 콩류/콩

우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 대체식품, 저지방 식품

소량만 섭취

원형 내의 식품은 구매 시에 식품 이름을 인식할 수 있도록 영어로 표기되었습니다.

가끔씩만 소량으로

표준 서브란?

제품은 신선한 것, 냉동된 것, 패키지로 된 것 혹은 통조림 된 것으로 가능

하루당 서브

	19–50 세	51–70 세	70세 이상
남성	6	5½	5
여성	5	5	5

	2–3 세	4–8 세	9–11 세	12–13 세	14–18 세
남아	2½	4½	5	5½	5½
여아	2½	4½	5	5	5

채소 및 콩과류/콩 — 약 75g

	19–50 세	51–70 세	70세 이상
남성	2	2	2
여성	2	2	2

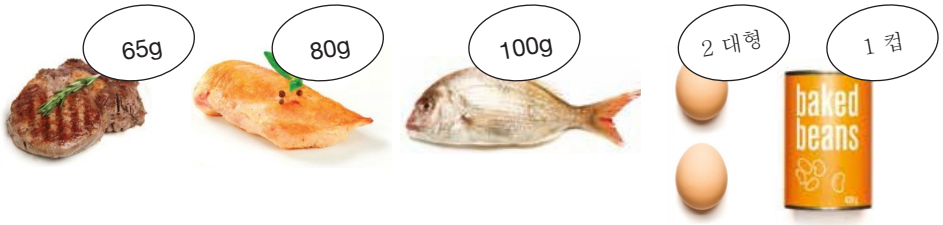
	2–3 세	4–8 세	9–11 세	12–13 세	14–18 세
남아	1	1½	2	2	2
여아	1	1½	2	2	2

과일 — 약 150g

	19–50 세	51–70 세	70세 이상
남성	6	6	4½
여성	6	4	3

	2–3 세	4–8 세	9–11 세	12–13 세	14–18 세
남아	4	4	5	6	7
여아	4	4	4	5	7

곡물 (시리얼) 식품, 대부분이 통알곡 및/혹은 섬유질이 많은 곡물 종류



	19–50 세	51–70 세	70세 이상
남성	3	2½	2½
여성	2½	2	2

	2–3 세	4–8 세	9–11 세	12–13 세	14–18 세
남아	1	1½	2½	2½	2½
여아	1	1½	2½	2½	2½

살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗 그리고 콩류/콩

	19–50 세	51–70 세	70세 이상
남성	2½	2½	3½
여성	2½	4	4

	2–3 세	4–8 세	9–11 세	12–13 세	14–18 세
남아	1½	2	2½	3½	3½
여아	1½	1½	3	3½	3½

우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 대체식품, 저지방 식품

제작처: South Western Sydney Local Health District, Western Sydney Local Health District 및 Sydney Local Health District - 2014년 5월

1 컵 =250mL

국립보건및의료연구위원회 (National Health and Medical Research Council)에서 제공한 자료에 근거