2020 한국인 영양소 섭취기준

식품구성자전거

식품구성자전거는 균형있는 **식사**, 충분한 **물** 섭취, 규칙적인 **운동**으로
건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다!

- **앞바퀴 :** 물을 충분히 섭취하자
- **뒷바퀴 :** 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류 , 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하자
- **자전거 타는 사람 :** 규칙적인 운동으로 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자

생애주기에 따른 하루 섭취 분량 (성인 1인 1회 분량 기준)

나의 연령과 성별에 맞는 식품군별 하루 섭취 횟수를 확인해보세요.
나에게 필요한 식품군별 **섭취 횟수에 맞는 분량**을 **하루 세 끼니에 골고루 나눠서** 섭취하는 것이 중요합니다.
※ 유지·당류의 경우 **가능한 적게** 먹는 것을 추천하며, 별도로 섭취하지 않고 자연스럽게 **조리 시 포함되는 양**으로 계산해주세요.

	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
1인 1회 분량 예시	밥 210g (약 1공기)	달걀 60g (약 1개)	당근 70g (약 ⅓~¼개)	사과 100g (약 ½개)	우유 200ml (약 1잔)	콩기름 5g (약 1작은술)
영아 (만 1~2세)	1	1.5	4	1	2	2
유아 (만 3~5세)	2	2	6	1	2	4
아동 (만 6~11세)	3 / 2.5	3.5 / 3	7 / 6	1	2	5
청소년 (만 12~18세)	3.5 / 3	5.5 / 3.5	8 / 7	4 / 2	2	8 / 6
성인 (만 19~64세)	4 / 3	5 / 4	8	3 / 2	1	6 / 4
노인 (만 65세 이상)	3.5 / 3 3 / 2.5 (만 75세 이상)	4 / 2.5	8 / 6	2 / 1	1	4

만 6~11세 아동부터는 성별에 따라 '남자/여자'으로 구분되어 있습니다.

보건복지부
Ministry of Health and Welfare

한국영양학회
The Korean Nutrition Society