



# 호주의 건강한 식생활 안내

매일 아래 다섯 가지 식품 그룹에서 광범위하고 다양한 영양 식품을 즐기세요  
물을 많이 마십시오.

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



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



소량만 섭취



원형 내의 식품은 구  
매 시에 식품 이름을  
인식할 수 있도록 영  
어로 표기되었습니다.

채소 및 콩과류 / 콩



과일



우유, 요구르트, 치즈 및/혹은  
대체식품, 저지방 식품

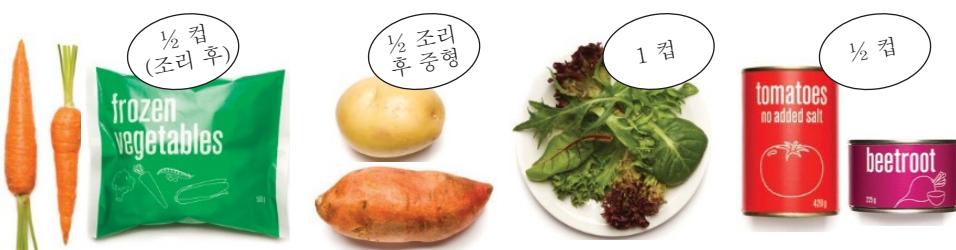
가끔씩만 소량으로



# 표준 서브란?

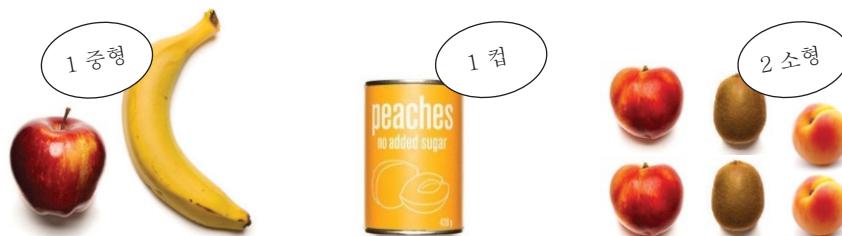
# 하루당 서브

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



채소 및 콩과류/콩 — 약 75g

	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
남아	2½	4½	5
여아	2½	4½	5
	12-13 세	14-18 세	



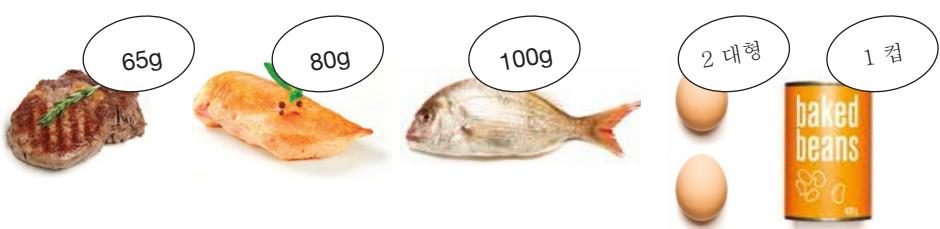
과일 — 약 150g

	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
남아	1	1½	2
여아	1	1½	2
	12-13 세	14-18 세	



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

	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
남아	4	4	5
여아	4	4	4
	12-13 세	14-18 세	



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

	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
남아	1	1½	2½
여아	1	1½	2½
	12-13 세	14-18 세	



우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 대체식품, 저지방 식품

	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
남아	1½	2	2½
여아	1½	1½	3
	12-13 세	14-18 세	