



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



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

과일

우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 대체식품, 저지방 식품

소량만 섭취

가끔씩만 소량으로



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



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	12-13 세	14-18 세
남아	2½	4½	5	5½	5½
여아	2½	4½	5	5	5



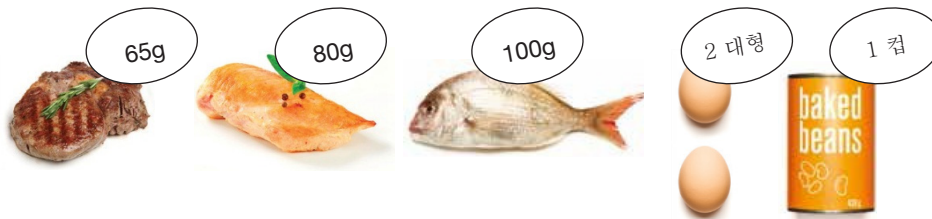
과일 — 약 150g

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



곡물 (시리얼) 식품, 대부분이 통알곡 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	12-13 세	14-18 세
남아	4	4	5	6	7
여아	4	4	4	5	7



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



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	12-13 세	14-18 세
남아	1½	2	2½	3½	3½
여아	1½	1½	3	3½	3½