

식품교환표

우리가 일상 생활에서 섭취하고 있는 식품들을 **영양소 구성이 비슷한 것끼리 묶어서** 다음의 **6가지 식품군으로 분류**할 수 있습니다.

식품군	1 교환군의 예						
곡류군	 밥 1공기 (70g)	 감자 1개 (140g)	 고구마 ½개 (70g)	 식빵 1장 (35g)	 삶은 국수 (90g)	 인절미 3개 (50g)	
어육류군	 쇠고기 안심 (40g)	 고등어 (소) 1토막 (50g)	 계란 (중) 1개 (55g)	 두부 ½모 (80g)	 검정콩 2큰술 (20g)		
채소군	 콩나물 (70g)	 배추 (70g)	 상추 (70g)	 시금치 (70g)	 가지 (70g)	 오이 (70g)	 무 (70g)
지방군	 기름 1작은스푼 (5g)	 마가린 1.5작은스푼 (6g)	 땅콩 10개 (10g)	 마요네즈 1.5작은스푼 (7g)			
우유군	 우유 1팩 (200mL)	 두유 (200mL)	 조제분유 5스푼 (25g)				
과일군	 사과 ½개 (80g)	 귤 1개 (120g)	 참외 ½개 (150g)	 토마토 (대) 1개 (350g)			

균형 잡힌 영양섭취를 위해서는 **매일 6가지 식품군을 골고루 섭취**하여야 합니다.

곡류군은 주식으로, 어육류군과 채소군은 반찬, 지방군은 조리용 기름, 우유와 과일군은 간식으로 섭취하면 쉽게 식사 계획을 할 수 있습니다.