

## 당뇨식 상차림의 예



1. 영양사와 상담을 통해서 각 식품군별로 **나에게 알맞은 섭취량**을 정합니다.
2. 매끼 식사에는 **곡류군**(예: 현미콩밥), **어육류군**(예: 갈치구이), **야채군**(예: 시금치, 호박나물)이 포함되어야 합니다.
3. 같은 군 음식끼리는 **양을 맞추어 바꾸어 먹을수** 있습니다. (식품교환표 참고)

### 식품교환의 예



4. 야채군은 2-3교환군 이상 많이 먹을수록 좋습니다.
5. 과일군과 우유군은 식사 2-3시간 이후에 간식으로 적당량(1교환군) 드세요.

### 간식 1교환군의 예

