

The Food Pyramid

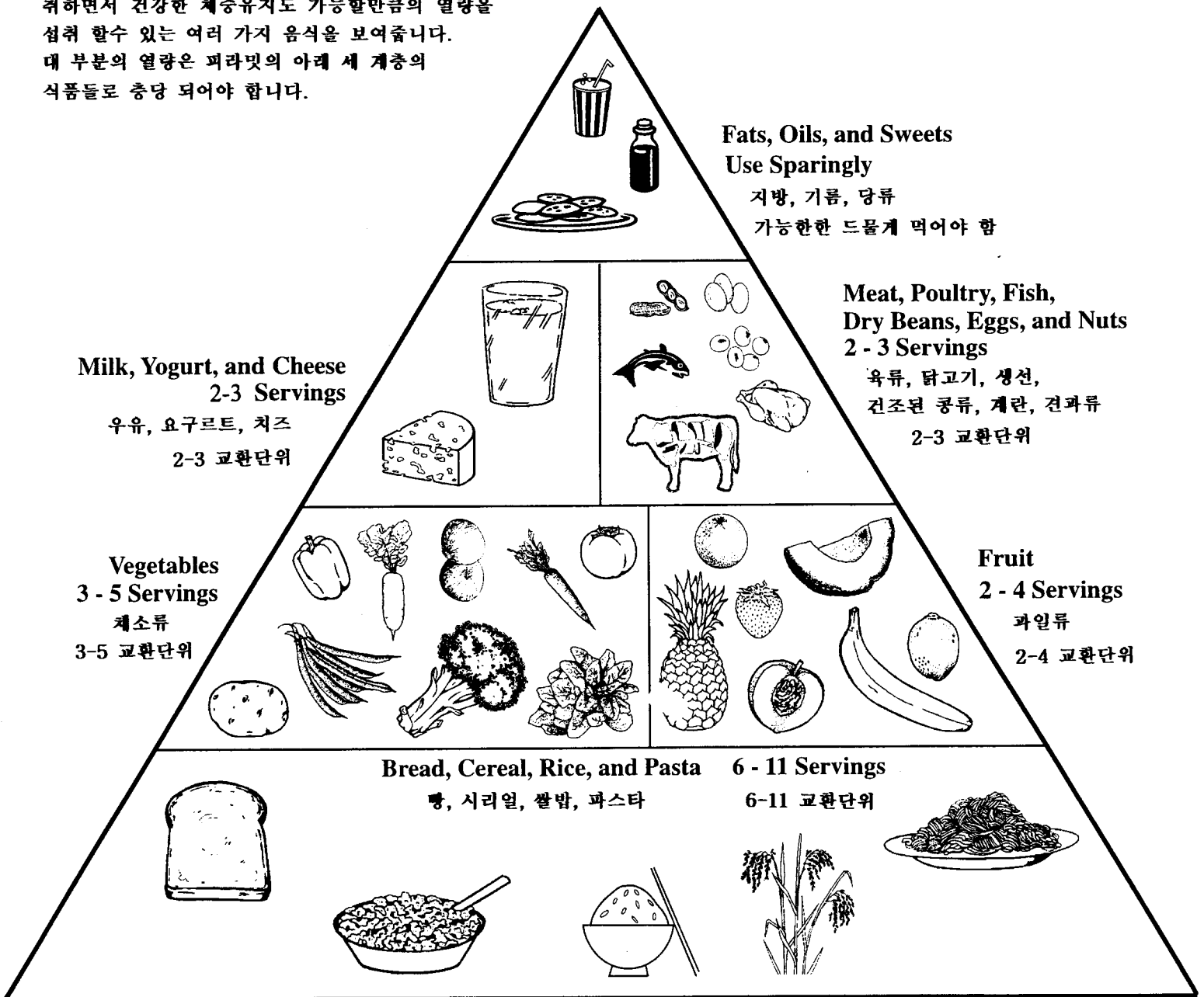
미국의 식품 피라미트

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

이 식품 안내 피라미트는, 여러분에게 적합한 건강 식단을 선택하는데 도움이 되는 보편적인 지침입니다. 이 피라미트는 여러분이 필요한 영양소를 섭취하면서 건강한 체중유지도 가능할만큼의 열량을 섭취 할수 있는 여러 가지 음식을 보여줍니다. 대부분의 열량은 피라미트의 아래 세 계층의 식품들로 충당 되어야 합니다.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

각 식품군들은, 전부는 아니지만 여러분에게 필요한 어느정도의 영양소를 제공합니다. 한 식품군에 있는 음식들은 다른 식품군의 것들로 대체할 수 없습니다. 건강을 위해서는 모든 식품군 전부가 필요합니다.



Korean Language Version