

The Food Pyramid

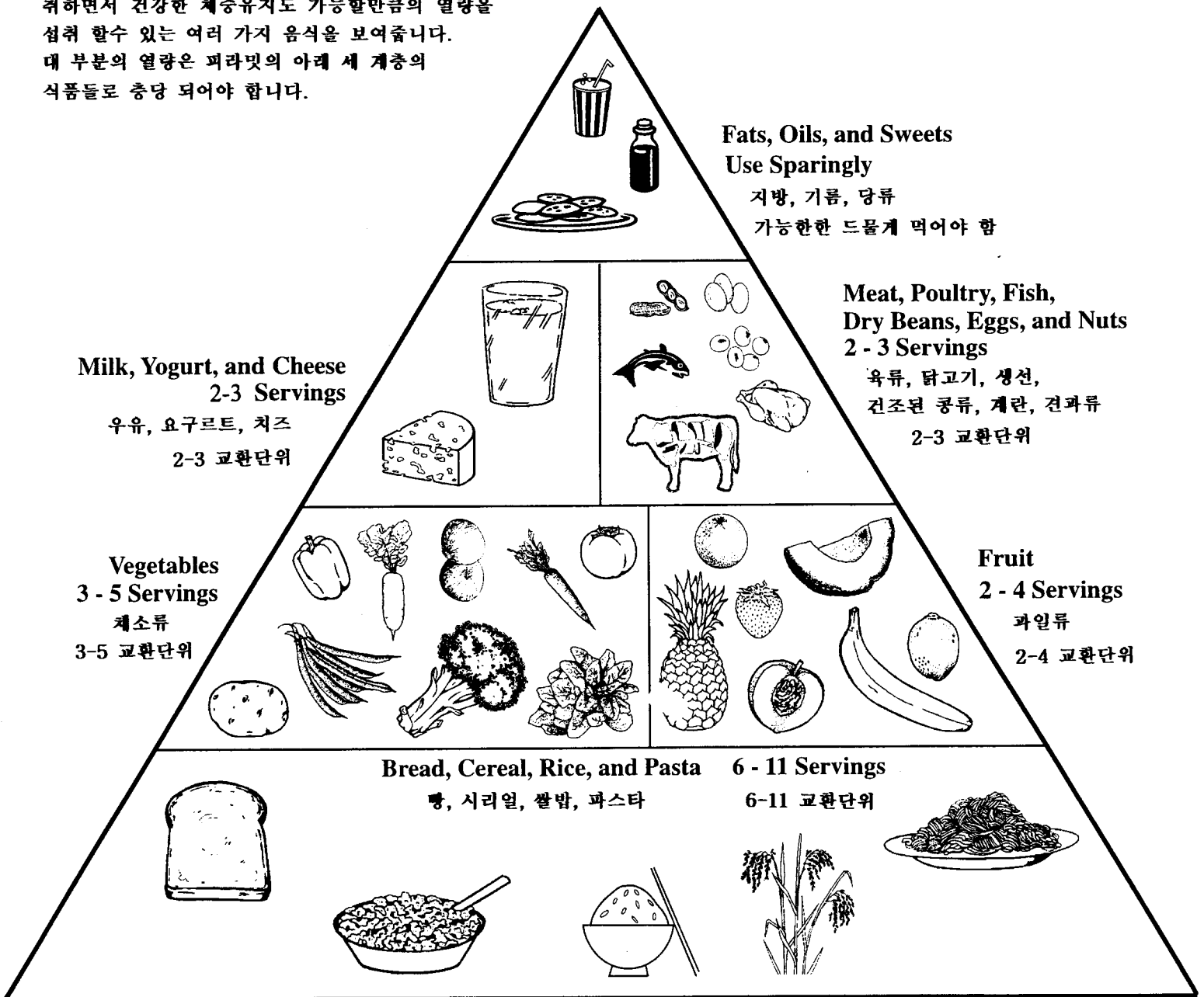
미국의 식품 피라미트

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.



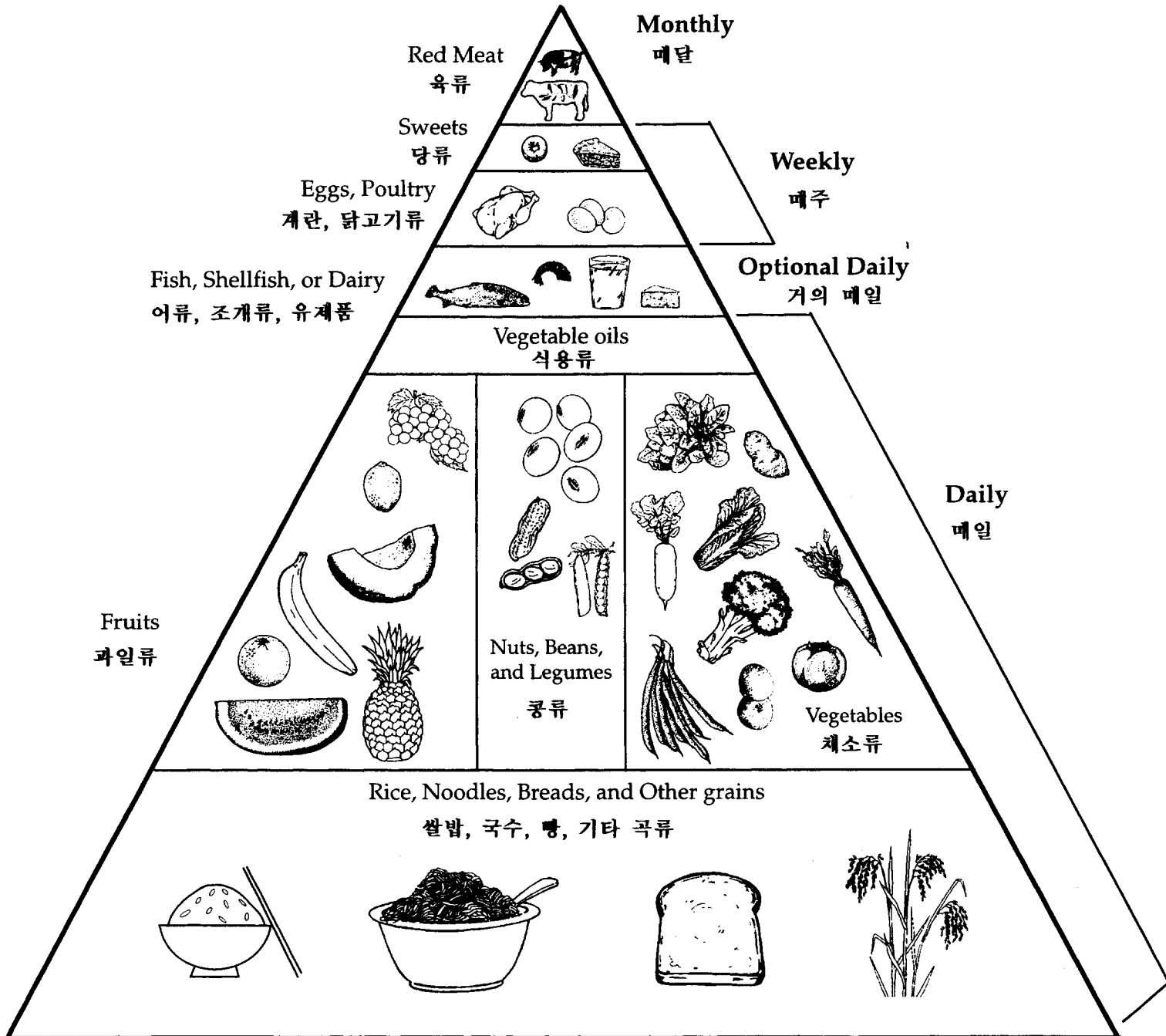
Korean Language Version

Asian Food Pyramid

아시아의 식품 피라미트

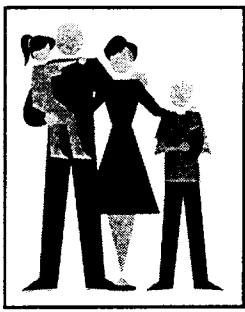
The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

이 식품 안내 피라미트는 여러분에게 적합한 건강 식단을 선택하는데 도움이 되는 보편적인 지침입니다. 각 식품군들은, 전부는 아니지만 여러분에게 필요한 어느 정도의 영양소를 제공합니다. 한 식품군에 있는 음식들은 다른 식품군의 것들도 대체할 수 없습니다. 건강을 위해서는 모든 식품군 모두가 필요합니다.



Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

당신과 함께 시작하는 건강한 생활

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

6 내지 11 교환단위의 저지방 빵, 씨리얼, 쌀밥 또는 파스타를 매일 적은 양씩 나누어 먹는다. 예를들어, 아침에는 오트밀을, 점심에는 샌드위치를, 저녁에는 흰밥을 먹는다.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

매일 5 교환단위의 과일과 채소를 먹는다. 예를 들어, 아침에는 오렌지 주스를, 점심에는 샐러드를, 저녁에는 녹색콩과 삶은 감자, 그리고 포도를 먹는다.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

적어도 매일 8 잔의 물을 마신다.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

닭고기나 생선과 같은, 살코기나 기름이 적은 육류를 먹는다.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

무지방 우유나 후로즌 요거트 같은 저지방이나 무지방 유제품을 고른다.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

단음식과 알콜음료의 섭취를 제한한다.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

매일 운동을 한다. 걷거나 춤추거나 움직이는 놀이를 한다.

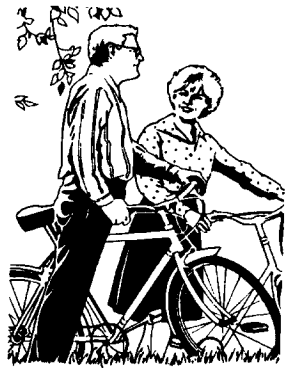
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

라아드나 동물성 지방대신 조리시 식물성기름 또는 카놀라 기름을 쓴다. 식물성기름은 콜레스테롤이 없어서 여러분에게 더욱 좋다.

Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

어른들을 위한 좋은 영양

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

매일 6-8잔의 물을 마신다.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

우유, 치즈, 요구르트, 뼈째먹는 생선 같은 칼슘이 풍부한 음식이나 브로콜리 같은 진한 녹색 채소를 섭취한다. 칼슘은 튼튼한 뼈를 유지하기 위한 중요한 영양소이다.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

당근이나 오렌지 같은 채소나 과일을 통해 비타민 에이와 비타민 씨이를 많이 섭취한다. 비타민 에이는 시력과 피부에 좋고 비타민 씨이는 잇몸 건강과 질병예방에 좋다.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

에너지 대사에 중요한 철분이 많이 함유된 음식을 먹는다. 철분은 육류, 닭고기류, 생선류 그리고 콩류에 풍부하다.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

아연결핍을 예방하기 위해 육류, 닭고기류, 생선류 등을 식단에 첨가 한다. 아연은 상처가 빨리 치료 될 수 있도록 도와 준다.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

일정한 운동을 한다. 옥외운동은 햇볕으로 부터 비타민 디이를 섭취할 수 있어서 좋다.

Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

엄마와 아기의 건강을 위해

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

술과, 커피나 소프트 드링크같이 카페인 이 함유된 음료를 피한다.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

매일 칼슘 함유된 식품을 섭취한다.

우유, 치즈, 요구르트, 뼈째먹는 생선, 진한 녹색 채소는 칼슘이 풍부한 음식이다.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

단백질 섭취를 위해 매일 2내지 3 교환단위의 육류, 생선, 계란 또는 마른 콩을 먹는다.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

비타민과 미네랄을 섭취하기 위해 매일 적어도 5 교환단위의 과일류나 채소류를 먹는다.

예를 들어 아침씨리얼에 넣어먹는 바나나 한조각, 오후 간식으로 사과 한 개, 점심에 당근이나 셀러리 스틱, 그리고 저녁에 부로컬리와 샐러드를 먹는다.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

건강과 열량공급에 중요한 곡류는 6 내지 11 교환단위를 먹는다.

이그룹에는 통밀빵과 현미가 있다.

6. See your doctor early in your pregnancy.

임신 초기 부터 의사의 검진을 받는다.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

임신중 체중이 정상적으로 증가 하는지 확인한다.

대부분의 산모는 증가량이 25에서 30 파운드 이다. 의사의 도움을 받는다.

Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

아이들을 위한 좋은 음식

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

칼슘은 뼈의 발달과 성장을 위해 필요하며 이것은 우유, 요구르트, 뼈째먹는 생선이나 브로콜리 같은 진한 녹색 채소를 통해 섭취할 수 있다.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

철분은 에너지를 생산 하는데 도움을 주며 이것은 붉은 육류, 닭고기, 생선 또는 마른콩에 많이 포함되어 있다.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

당근, 시금치, 기타 과일과 채소들은 비타민 A와 C가 풍부하다. 비타민 A는 시력과 피부에 좋고 비타민 C는 잇몸 건강과 질병예방에 좋다.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

열량섭취는 중요하며 빵, 쌀밥, 씨리얼, 그리고 파스타로 부터 얻어진다.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

과일이나 채소, 유제품, 견과류 같은 건강에 좋은 간식을 선택하라. 이것들은 소다, 칩, 단음식 보다 훨씬 영양가도 높을 뿐 아니라 어린이의 치아에도 좋다.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

매일의 운동은 아이들이 건강한 몸을 유지하고 성장하는데 중요하다.

Korean Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

