영양 리포트 / HEALTH NOTES

식품 다양성 관찰판

같은 재료가 반복되는지 살펴요.

VARIETY

HEALTH NOTES

055

곡물·콩

01

이번 주에 먹은 종류를 적어요.

채소·과일

02

자주 먹은 것과 새롭게 먹은 것을 나눠요.

단백질 식품

03

내 식단의 공급원을 돌아봐요.

목록의 개수로 영양 상태를 진단하지 않아요.