식탁·주방 / HEALTH NOTES

채소 선택의 색상표

한 가지보다 여러 종류로.

COLORS

01

종류 넓히기

익숙한 채소 외의 선택지를 살펴요.

02

조리법 바꾸기

다양한 방식으로 식탁에 활용해요.

03

식사 전체 보기

곡물·콩 등 다른 식품군도 함께 생각해요.

색만으로 특정 효능을 단정하지 않아요.