

TO YOUR DAILY LIFE

FOOD / 073

건강한 식사의 네 원칙

하나의 식품보다 전체 패턴.

충분함

필요한 영양소를 얻는 식사를 생각해요.

균형과 절제

에너지와 영양소의 균형을 살펴요.

다양성

여러 종류의 식품을 활용해요.