

캐나다 식품 안내서

건강한 식생활. 건강한 삶.

매일 건강에 도움이 되는 다양한 식품을 드십시오

채소와
과일을 많이
드십시오

단백질
식품을
드십시오

물을 음료로
선택하십시오

통곡물 식품을
선택하십시오



Canada.ca/FoodGuide

에서 식품 안내서에 관한 더 많은 정보를 찾아 보십시오.

캐나다 식품 안내서

건강한 식생활. 건강한 삶.

건강한 식생활은 음식을 먹는 것 이상입니다



자신의 식습관에 신경을 쓰십시오



더 자주 집밥을 해드십시오



즐겁게 드십시오



다른 사람들과 함께 식사하십시오



식품 표시 기준을 사용하십시오



소금, 설탕, 포화지방산이 많은
음식은 한하십시오



식품 마케팅을 주의하십시오

Canada.ca/GuideAlimentaire

에서 식품 안내서에 관한 더 많은 정보를 찾아 보십시오.