

외식을 위한 팁



외식을 하면서도 건강에 좋은 음식을 선택할 수 있습니다

사실:

- 미국에 살고 있는 5명 중 3명은 적어도 일주일에 한 번은 외식을 한다고 합니다.
- 외식을 자주 선택하는 가족은 집에서 만든 요리를 더 많이 먹는 가족에 비해 체지방이 더 많은 경향이 있습니다.
- 오늘날 대부분의 레스토랑에서 나오는 음식의 양은 2명이 먹기에도 충분합니다.

대신에...



에피타이저 먹기



튀긴 음식 먹기



소스와 드레싱 추가



튀긴 음식과 같이
염분이나 지방이 많이
함유된 음식 섭취

이 시도를 해보십시오...



에피타이저를 건너
뛰거나 에피타이저를
본 식사로 먹기



신선한 것, 찢은 것,
그릴에 익힌 것 또는
구운 것 중에서 선택



발사믹 오일, 식초,
레몬 주스 또는 겨자와
같은 더 건강한 선택



채소나 샐러드 먹기

외식을 위한 팁

대신에...



급하게 먹기



소다와 주스 마시기



푸짐한 식사하기



식사 마지막에
디저트 먹기



“있는 그대로”
음식 주문하기

이 시도를 해보십시오...



천천히 시간을
내서 식사를 즐기기



물 또는 무가당
음료 옵션으로 교체



식사를 여러 번으로
쪼개거나 나중을 위해
절반을 남기기



과일을 선택하거나
디저트를 나누어 먹기



건강한 음식으로
교체하도록 요청하기



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. www.caloptima.org/healthandwellness 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오. 메디-칼: 번호 1-888-587-8088 (TTY 711)로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), 주 7일 24시간 운영.