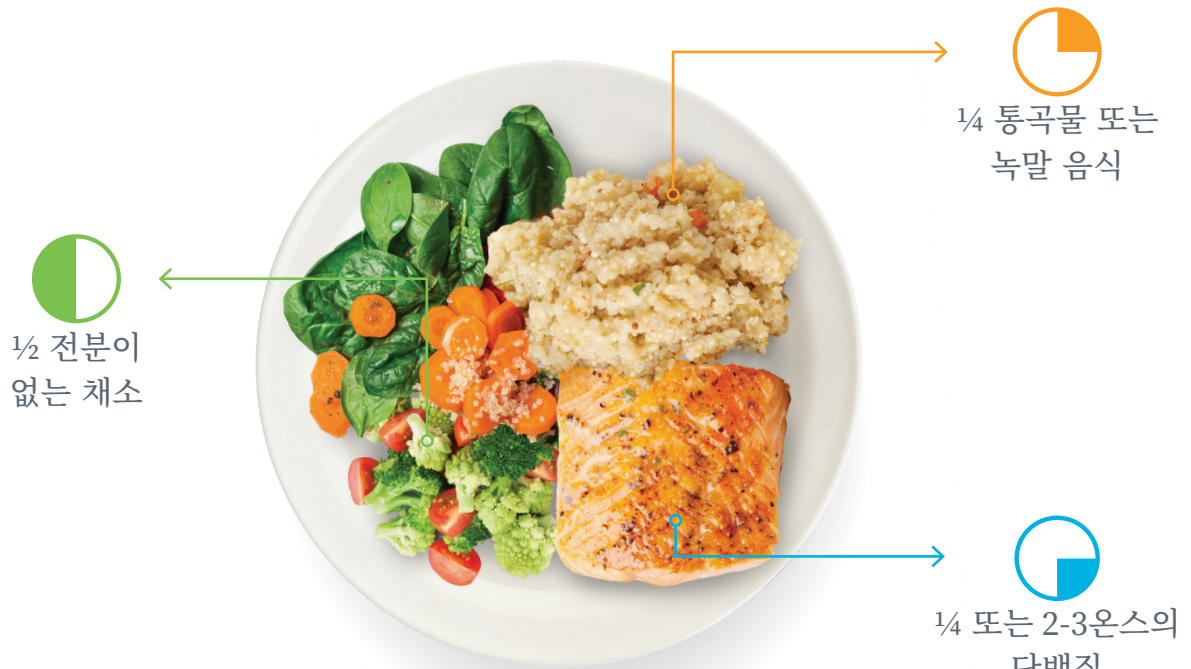


# 식사량을 그림으로 보여주는 간편 가이드



9인치 플레이트는 다음과 같이 채우는 것이 좋습니다:



음식 분량을 알아보기 위해 귀하의 손을 사용하십시오:

사이즈



1 주먹 = 1컵



1엄지 손가락 =  
1온스  
또는 테이블스푼



1줌 =  
1온스



1손바닥 =  
3온스



엄지 손가락 끝  
= 1티스푼

시도  
불  
가능

과일 또는 채소  
1인분

땅콩버터  
1테이블스푼

견과류  
1줌

고기 요리  
1인분

식물성  
기름 1티스푼

## 식사량을 그림으로 보여주는 간편 가이드

### 균형잡힌 식단을 위해 매일 모든 식품군을 섭취하십시오.

아래는 성인의 각 식품군의 1일 섭취량 샘플입니다.

| 전분이 없는<br>채소                                                                                                        | 단백질                                                                                                                                                    | 과일                                                                                                  | 유제품 또는<br>유제품 대체품                                                                                                 | 곡물 또는 전분<br>식품                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 매일 2½ 컵                                                                                                             | 매일 5½ 온스                                                                                                                                               | 매일 2-3컵                                                                                             | 매일 3컵                                                                                                             | 매일 6온스                                                                                                    |
| <p>시금치같은 색이 진한, 잎이 많은 채소를 선택.</p> <hr/> <p>소금을 첨가하지 않은 신선한 채소나 냉동 채소를 사용.</p> <hr/> <p>더 많은 영양을 위해 다채로운 채소를 추가.</p> | <p>저지방 또는 살코기, 가금류 (껍질 제외), 해산물 또는 계란 섭취.</p> <hr/> <p>콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류, 씨앗 또는 두부(대두)와 같은 식물성 단백질을 섭취.</p> <hr/> <p>식물성 단백질은 단백질 식품군과 녹말 식품군으로 나뉩.</p> | <p>가능한 경우 신선한 과일을 선택.</p> <hr/> <p>통조림 과일을 먹기 전에는 국물을 버리고 헹궈줌.</p> <hr/> <p>다양한 색상과 종류의 과일을 추가.</p> | <p>저지방, 무지방 및 무가당 옵션을 선택.</p> <hr/> <p>우유, 요구르트, 치즈 또는 콩이나 견과류로 만든 식물성 제품을 시도.</p> <hr/> <p>칼슘 강화 유제품 대체품 찾기.</p> | <p>섭취하는 곡물의 적어도 절반을 현미, 퀴노아, 귀리 및 콩류(콩과 렌틸콩)와 같은 통곡물로 함.</p> <hr/> <p>완두콩, 고구마, 당근과 같은 전분이 많은 채소를 섭취.</p> |



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. [www.caloptima.org/healthandwellness](http://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.