



예방 및 웰니스

건강한 식단

캘리포니아 발달장애서비스국



이 소식지가 유용했나요?

건강한 생활 방식이란 건강에 도움을 주는 선택을 하는 것을 의미합니다. 귀하가 먹는 음식, 운동, 수면, 스트레스 관리 등 생활의 모든 영역에서 건강을 유지하는 방법에 대해 생각해 보세요. 또한 병원과 치과에 가는 등의 방법으로 자신을 돌보는 것을 의미합니다. 우리 삶의 모든 영역에서 건강한 선택을 하는 것이 중요하며, 그것들이 어떻게 심각한 건강 문제를 예방하거나 줄일 수 있는지 이해하는 것이 중요합니다.

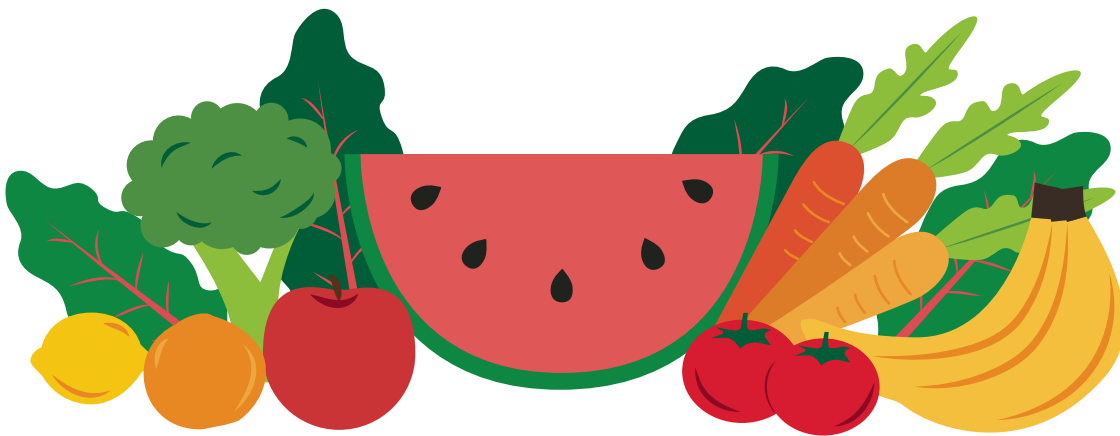
건강한 식단을 위한 유용한 팁

채소, 통곡물, 과일, 건강한 단백질, 건강한 오일이 포함된 건강하고 균형 잡힌 식사를 만드세요.

건강한 식단은 건강한 식사를 계획하고 준비하는 데 도움이 될 수 있습니다.

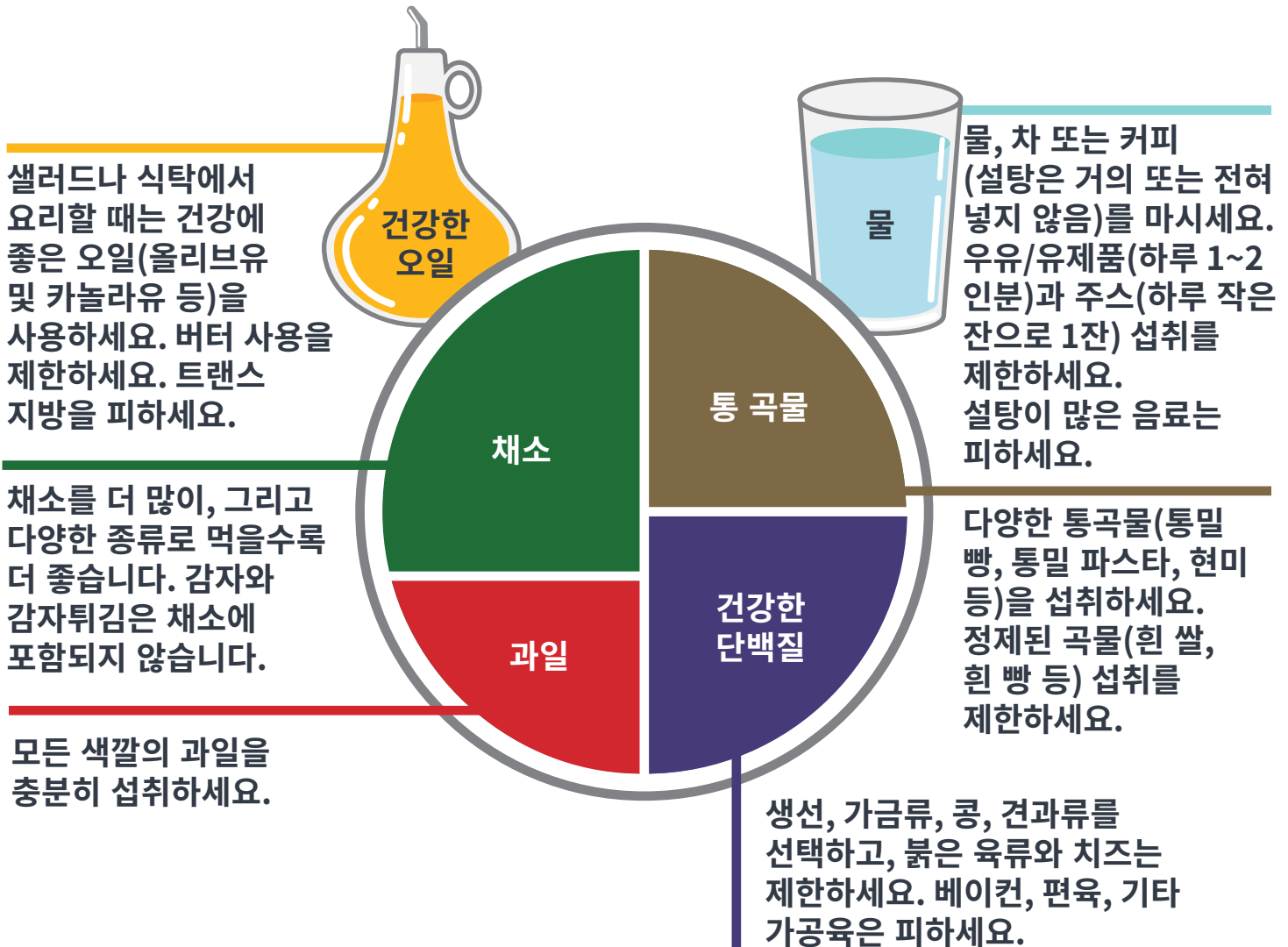
신선한 과일과 채소를 포함하고, 닭고기나 생선처럼 포화지방이 적은 식품을 포함한 새로운 레시피를 시도해 보세요.

수분을 충분히 섭취하세요. 매일 물을 큰 잔으로 세 잔 마시세요. 설탕이 함유된 음료는 피하세요.



웰니스 및 안전 소식지는 우리 지역사회에서 확인된 측정 위험에 대해 개인, 가족 및 기타 사람들에게 경고하기 위해 발달장애서비스국에서 제작합니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요. [소식지 설문조사](#)

건강한 식단



출처: [하버드 T.H. 찬 공중보건대학원](#)