

영양지수란?

영양지수 설문은 식생활에 대해 전반적으로 평가하기 위한 간단한 도구입니다.
약 20개의 문항으로, 10분 내외로 소요됩니다.

절제

건강에 안 좋은 음식 섭취 절제 여부 평가 _____ 점

19~64세

- 상: 85.3~100
- 중: 66.1~85.2
- 하: 0~66.0

65세~

- 상: 75.0~100
- 중: 30.8~74.9
- 하: 0~30.7

실천

건강한 식생활 실천 노력 평가 _____ 점

19~64세

- 상: 74.5~100
- 중: 51.8~74.4
- 하: 0~51.7

65세~

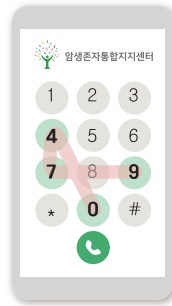
- 상: 71.2~100
- 중: 53.5~71.1
- 하: 0~53.4

상 양호(전국 조사 75~100%) 잘 하고 있습니다.

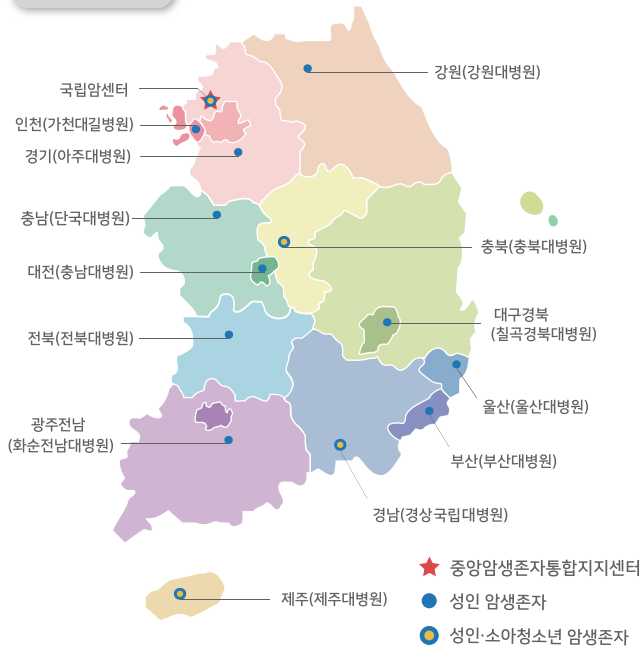
중 개선 필요(전국 조사 25~74%) 개선이 약간 필요합니다.

하 개선 시급(전국 조사 0~24%) 시급한 개선이 필요합니다.

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하시면,
서비스 이용 방법 및 자세한 안내를
받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

암생존자를 위한

영양지수를 활용한 식생활 업그레이드



암 치료에서 건강하게
회복하기 위해서는
식생활 관리가 중요합니다.

영양지수

나의 전반적인 식생활 점수는? _____ 점

19~64세

- 상: 68.5~100
- 중: 52.7~68.4
- 하: 0~52.6

65세~

- 상: 58.5~100
- 중: 44.7~58.4
- 하: 0~44.6

균형

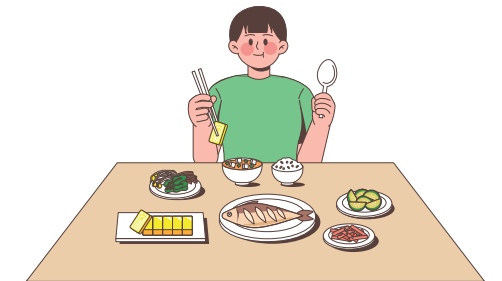
건강한 음식 균형 섭취 여부 평가 _____ 점

19~64세

- 상: 55.8~100
- 중: 30.9~55.7
- 하: 0~30.8

65세~

- 상: 54.7~100
- 중: 34.2~54.6
- 하: 0~34.1



균형



채소류
하루 7~9회 섭취



고기·생선·달걀·콩류
하루 4~6회 섭취



곡류
전곡류 위주로 하루 3~4회 섭취



과일류
하루 1~3회 섭취



우유·유제품류
하루 1회 이상 섭취



물
하루 6~7잔 섭취

실천



균형있고 다양하고
적절하게 먹는
건강한 식생활을 위해
노력하기

영양표시를 확인하여
나에게 적합한 제품
선택하기



질병 및 바이러스 감염
예방을 위해 올바른
손씻기 실천하기



건강을 위해
규칙적으로 적절한
강도의 운동하기



술은 최대한 절제하고,
가능한 금주하기



절제



당이 적게 들어 있는
음료 선택하기

패스트푸드 및
빵·과자류의
포화지방산 함량
확인하기



찌개나 탕류는
싱겁게 조리하고
국물은 적게 먹기



가공육은
적게 섭취하기



과식 또는
폭식하지 않기



건강한 식생활을 위한 다짐을 적어 봅시다!

