

2020 한국인 영양소 섭취기준



식사구성안 활용하기

나에게 맞는 건강한 식단을 구성해보아요!

식사구성안이란 무엇일까요?

식사구성안은 복잡한 영양가 계산을 하지 않고도
영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록
식품군별 대표 식품과 섭취 횟수를 이용하여
식사의 기본 구성을 제안하고 있습니다.



**식사구성안을 활용하여 식단을 작성하면
한국인 영양소 섭취기준에서 제시한
영양목표에 근접하게 식단을 작성할 수 있어요!**

식사구성안을 활용한 식단 작성법

01 자신에게 적합한 1일 에너지필요량 확인

02 에너지필요량에 적절한 권장식사패턴 선택

03 각 식품군별 식품의 섭취횟수 확인 및 배분

04 식품섭취량 계산 및 메뉴 결정

! 권장식사패턴이란 개인의 성별 및 연령을 기준으로
영양소 섭취기준에 적합하게 식사구성안을 작성할 수
있도록 제시한 식사형태입니다!

식사구성안을 활용한 식단 작성법

01

자신에게 적합한 1일 에너지필요량 확인

예시



- 연령 / 성별: 만 31세 여자
- 신장/체중: 160cm/52kg
- 신체질량지수(BMI): 20.3
- 신체활동단계: 저활동적
- 에너지 필요량: 1900kcal

연령 (신체활동단계)	저활동적 ✓		활동적		매우 활동적	
0~5개월			500			
6~11개월			600			
1~2세			900			
3~5세	1,400		1,600		1,800	
	남자	여자 ✓	남자	여자	남자	여자
6~8세	1,700	1,500	1,900	1,700	2,200	2,100
9~11세	2,000	1,800	2,300	2,000	2,700	2,400
12~14세	2,500	2,000	2,900	2,300	3,300	2,800
15~18세	2,700	2,000	3,200	2,300	3,700	2,800
19~29세	2,600	2,000	2,900	2,300	3,400	2,600
30~49세 ✓	2,500	1,900	2,800	2,200	3,200	2,500
50~64세	2,200	1,700	2,500	2,000	2,900	2,300
65~74세	2,000	1,600	2,300	1,800	2,700	2,100
75세이상	1,900	1,500	2,200	1,700	2,600	2,000
임신부			+0 +340 +450			
수유부			+340			

식사구성안을 활용한 식단 작성법

02

에너지필요량에 적절한 권장식사패턴 선택

A타입						열량	B타입					
곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류	(kcal)	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
1	1.5	4	1	2	2	900	-					
1	1.5	4	1	2	3	1,000	1.5	1.5	5	1	1	2
1.5	1.5	4	1	2	3	1,100	1.5	2	5	1	1	3
1.5	2	5	1	2	3	1,200	2	2	5	1	1	3
1.5	2	6	1	2	4	1,300	2	2	6	1	1	4
2	2	6	1	2	4	1,400	2.5	2	6	1	1	4
2	2.5	6	1	2	5	1,500	2.5	2.5	6	1	1	4
2.5	2.5	6	1	2	5	1,600	3	2.5	6	1	1	4
2.5	3	6	1	2	5	1,700	3	3.5	6	1	1	4
3	3	6	1	2	5	1,800	3	3.5	7	2	1	4
3	3.5	7	1	2	5	1,900	3	4	8	2	1	4
3	3.5	7	2	2	6	2,000	3.5	4	8	2	1	4
3	4	8	2	2	6	2,100	3.5	4.5	8	2	1	5
3.5	4	8	2	2	6	2,200	3.5	5	8	2	1	6
3.5	5	8	2	2	6	2,300	4	5	8	2	1	6
3.5	5	8	3	2	6	2,400	4	5	8	3	1	6
3.5	5.5	8	3	2	7	2,500	4	5	8	4	1	7
3.5	5.5	8	4	2	8	2,600	4	6	9	4	1	7
4	5.5	8	4	2	8	2,700	4	6.5	9	4	1	8
4	6	8	4	2	8	2,800	-					

하루에 우유·유제품류를 2회 섭취를 권장하는
영유아 및 아동·청소년 대상의 A형과
1회 섭취를 권장하는 성인·노인 대상의 B형이 구분됩니다!

식사구성안을 활용한 식단 작성법

03 각 식품군별 식품의 섭취횟수 확인 및 배분

예시

1. 나에게 맞는 권장식사패턴에서 제시하는 식품군별 섭취횟수를 확인합니다.

에너지(kcal)	곡류	고기·생선· 달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
1,900B	3	4	8	2	1	4

예시

2. 식품군별 식품의 1인 1회 분량을 확인하고 세 끼니에 적절하게 배분합니다.

	섭취횟수	아침	점심	저녁	간식
곡류	3	1	1	1	
고기·생선·달걀·콩류	4	1.5	1	1.5	
채소류	8	2.5	2.5	2	1
과일류	2		1		1
우유·유제품류	1				1
유지·당류	4	유지 및 당류는 조리 시 가급적 적게 사용할 것을 권장함			



활동량 변화, 다이어트 등의 이유로 에너지 조절이 필요한 경우에는 에너지 필요량을 기준으로 에너지를 감소 또는 증가시켜 선택해보세요!

식사구성안을 활용한 식단 작성법

04

식품섭취량 계산 및 메뉴 결정

1. 각 식품군별 섭취횟수와 1인 1회 분량을 곱하여 식품섭취량을 계산합니다.

식품군	1인 1회 분량					
곡류	 쌀밥 210g	 백미 90g	 국수 (말린 것) 90g	 냉면국수 (말린 것) 90g	 가래떡 150g	 식빵* 35g
고기·생선· 달걀·콩류	 쇠고기 60g	 닭고기 60g	 고등어 70g	 대두 20g	 두부 80g	 달걀 60g
채소류	 콩나물 70g	 시금치 70g	 배추김치 40g	 오이소박이 1접시 40g	 느타리버섯 30g	 미역 (마른 것) 10g
과일류	 사과 100g	 귤 100g	 참외 150g	 포도 100g	 수박 150g	 대추 (말린 것) 15g
우유·유제품류	 우유 200mL	 치즈* 20g	 호상요구르트 100g	 액상요구르트 150g	 서빙 100g	
유지·당류	 콩기름 5g	 버터 5g	 깨 5g	 커피믹스 12g	 설탕 10g	 꿀 10g

*식빵은 35g은 0.3회, 치즈 20g은 0.5회로 계산됩니다



식사구성안을 활용한 식단 작성법

04

식품섭취량 계산 및 메뉴 결정

2. 계산된 식품섭취량을 고려하여 메뉴를 결정하고 식단을 구성합니다.

예시 30대 여성의 1900kcal B형 권장식사패턴에 따른 식단 구성

메뉴	분량	아침	점심	저녁	간식
		 <p>쌀밥, 닭곰탕, 돼지고기브로콜리볶음, 미역줄기나물, 깍두기</p>	 <p>열무비빔국수, 삶은달걀, 채소튀김, 동치미, 오렌지</p>	 <p>잡곡밥, 대구탕, 두부조림, 숙주나물, 배추김치</p>	 <p>방울토마토, 키위, 우유</p>
곡류	3회	쌀밥 210g (1)	소면 90g (1)	잡곡밥 210g (1)	
고기·생선· 달걀·콩류	4회	닭고기 60g (1) 돼지고기 30g (0.5)	달걀 60g (1)	대구 70g (1) 두부 40g (0.5)	
채소류	8회	파 35g (0.5) 브로콜리 35g (0.5) 미역줄기 35g (0.5) 깍두기 40g (1)	열무김치 20g (0.5) 당근 35g (0.5) 양파 35g (0.5) 동치미 40g (1)	무 35g (0.5) 숙주나물 35g (0.5) 배추김치 40g (1)	방울토마토 70g (1)
과일류	2회		오렌지 100g (1)		키위 100g (1)
우유·유제품류	1회				우유 200mL (1)
유지·당류	4회	유지 및 당류는 조리 시 가급적 적게 사용 할 것을 권장함			

* 총 열량(kcal): 1882.3 kcal; 탄수화물, 단백질, 지방 섭취비율(%): 탄수화물(55.3%), 단백질(19.2%), 지방(25.5%)

식재료를 가지고 어떻게 식단을 구성할 수 있을까요?

! 성인과 아동의 한 끼니 식사 메뉴에 대한 재료의 양을 확인해보세요~

<아동의 점심식사 재료>

메뉴 : 쌀밥, 무채된장국, 돼지고기버섯카레, 오이나물, 배추김치



<성인 여성의 저녁식사 재료>

메뉴 : 잡곡밥, 대구탕, 두부조림, 숙주나물, 배추김치



자녀와 함께 먹을 때에는 이렇게 식품군별 섭취 횟수에 맞추어 자녀에게 제공할 음식의 양을 조정해주세요~

	구분	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
성인 여성 (1900B)	아침	1	1.5	2.5			※ 유지당류는 따로 추가하지 않고 조리시 자연스럽게 사용되는 양으로 계산됩니다!
	점심	1	1	2.5	1		
	저녁	1	1.5	2			
	간식			1	1	1	
	전체	3	4	8	2	1	
만 3-5세 아동 (1400A)	아침	0.6	0.7	2	0.5	1	※ 유지당류는 따로 추가하지 않고 조리시 자연스럽게 사용되는 양으로 계산됩니다!
	점심	0.6	0.6	2			
	저녁	0.5	0.7	2			
	간식	0.3			0.5	1	
	전체	2	2	6	1	2	

그럼 이제, 식사구성안을 활용하여 나만의 식단을 작성해볼까요?

<6-11세 여아 권장 식단의 예시, 1700A>



<19-64세 남성 권장 식단의 예시, 2400B>



	구분	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
6-11세 여자 (1700A)	아침	1.1	1	2.2			조리 시 포함되는 양으로 계산
19-64세 남자 (2400B)	점심	1.9	1	3.7	1		



더 자세한 설명과 더 다양한 식품군별 1인 1회 분량은
2020 한국인 영양소 섭취기준 활용 책자를 통해서 확인해보세요!

* 보건복지부 홈페이지 : <http://www.mohw.go.kr/react/index.jsp>

* 한국영양학회 홈페이지 : <https://www.kns.or.kr/>