그것은 무엇입니까?

저칼로리 식단은 칼로리, 나트륨, 지방, 첨가당을 줄인 식단을 원하는 성인을 위한 영양학적으로 적절한 메뉴 계획입니다. 이는 체중 관리에 도움이 될 수 있습니다. 또한 다음 사항을 포함한 건강 상태 관리를 지원합니다.

- 고지혈증
- 당뇨병
- 고혈압
- 간질환
- 울혈성 심부전
- 부종
- 비만 및/또는 대사 증후군

건강한 라이프스타일

라이프스타일은 각 개인이 내리는 결정입니다. 건강한 라이프스타일은 자신부터 시작하여 건강한 식단과 신체 활동을 포함하는 여정으로 생각할 수 있는 현명한 선택입니다. DOC(Department of Health and Care, 건강관리부)에서 몇 가지 도구를 제공할 수는 있지만 오늘과 내일의 라이프스타일을 결정하는 것은 바로 여러분입니다. 제한 사항이 없다면 매일 30~60분 정도 운동을 하는 것을 목표로 삼으십시오. 여기에는 주로 걷기가 포함될 수 있습니다. 건강한 식단의 이점을 상쇄할 수 있는 식료품점에서 판매하는 음식을 규칙적으로 섭취하지 마십시오.

식료품 선택: 식료품점에서는 균형 잡힌 식단의 모든 부분을 제공할 수 없습니다. 식료품을 구매할 때는 나트륨, 지방, 첨가당, 칼로리가 낮은 물품을 선택하십시오. 건강한 옵션에는
롤드 오트, 현미, 통곡물 시리얼, 땅콩버터, 견과류(특히 무염), 탄산수 및 기타 무설탕 음료, 저염/무염 양념 및 조미료가 포함됩니다.

600-BR008k (R. 11/2025)

저 칼로리 식단

수감자를 위한 식단 정보 및 지침

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

칼로리를 한눈에 보기

	남성용	여성용
저칼로리 식단	약 2100	약 1600
일반 식단	2600-2900	1800-2100

이는 4주 메뉴 주기에 따른 일일 평균 섭취량입니다.

무엇이 함유되어 있습니까?

이 식단은 일반 식단보다 칼로리 수준이 낮기 때문에 일부 식품군의 양이 적습니다. 가능하다면 나트륨 함량이 낮은 식품을 사용합니다. 디저트 등 칼로리와 설탕 함량이 높은 음식은 피합니다. 살코기 단백질, 통곡물, 과일, 채소 및 건강하고 균형 잡힌 식단의 다른 요소가 풍부합니다.

시작 방법

저칼로리 식단을 받으려면 이 책자에 있는 양식을 작성하여 보건 서비스부에 제출하심시오. 보건 서비스 담당자가 HSR(Health Screening Report, 건강 검진 보고서)를 발급합니다.

이미 다른 식단이 할당된 경우, 저칼로리 식단 메뉴를 선택하실 수 없습니다.

저칼로리 식단 합의 및 요청 형태

합의

1. 저칼로리 식단을 섭취하시는 경우, 식당에서 저칼로리 식단 트레이만 가져오십시오. 일반 식단 트레이를 가져오시면 식단이 종료됩니다.
2. 식료품점 구매: 매장 식품을 구매하실 때는 이 책자에 설명된 대로 균형 잡힌 식단에 해당하는 식품만 구매하십시오.
3. 신체 활동: 제한 사항이 없다면 매일 30~60분 정도 운동을 하는 것을 목표로 삼으십시오. 주로 걷기가 포함될 수 있습니다.

신청서

이름: _____

DOC 번호: _____

거주 단지: _____

날짜: _____

서명: _____

서명함으로써 귀하는 위 합의 사항을 준수하는 데 동의합니다