



뉴욕시
건강한
식습관
과 활동적인 생활
을 위한 안내



건강을 증진할 수 있는 방법이 있습니다.

건강한 식습관과 활동적인 생활은 체중을 줄이고,
스트레스를 관리하며, 더 많은 에너지를 축적하고,
자녀에게 좋은 본보기가 되는 데 도움을 줍니다. 이
안내서는 시간과 비용을 절약하는 팁을 포함하여
건강한 습관을 만드는 간단한 방법을 소개합니다.



건강한 식습관

무엇을?



식사

4



음료

8



간식

9

어떻게?



똑똑한 쇼핑

10



영양가 있는 음식 요리

13



외식 시 올바른 식습관

14



활동적인 생활

무엇을?



일상 활동

16



스포츠와 운동

16

어떻게?



목표 세우기

17



하루 중 활동 계획 세우기

18



뉴욕시를 체육관으로 이용

18

하루에 한 번씩 하십시오. 간단한 변화는 장기적으로 유지하기가 더 쉽습니다.
하나의 작은 변화라도 큰 차이를 만들 수 있습니다. 지금 시작합시다!



건강한 식습관

패스트푸드와 가공식품이 넘쳐나고 1인분의 양이 많은 현대 사회에서 균형을 찾는 것이 항상 쉬운 것은 아닙니다. 대부분의 성인은 매일 약 2,000칼로리 이하의 열량을 필요로 합니다. 나이와 활동 수준에 따라 어린이는 1,000~2,000칼로리가 필요합니다.

신체 활동으로 소진하는 것보다 더 많은 열량을 섭취하면 과체중과 함께 고혈압, 심장병, 당뇨병 및 일부 암과 같은 건강 문제가 발생할 수 있습니다. 이 섹션은 열량과 1인분 단위를 관리하는 데 도움을 줍니다.



식사

건강한 한 끼 만들기

올바른 크기의 접시나 그릇으로 시작하십시오. 성인용 접시는 지름 9인치, 어린이의 접시는 지름 7인치여야 합니다.

- 과일과 야채로 ½을 채웁니다.
- 저지방 단백질로 ¼을 채웁니다.
- 통곡물 또는 탄수화물로 ¼을 채웁니다.



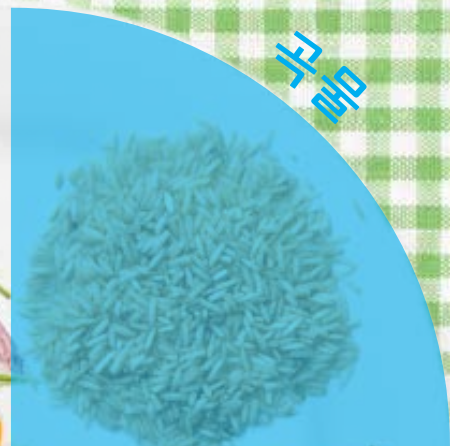
더 많은 과일과 채소를 섭취하십시오.

과일과 채소는 섬유질이 풍부하여 적은 열량으로도 포만감을 줍니다. 과일과 채소를 매일 먹으면 심장병, 비만, 당뇨병 및 일부 암 위험을 낮출 수 있습니다.

무엇을 선택해야 할까요?

- 다양한 색깔의 과일과 채소
- 신선 식품, 냉동식품 및 통조림: 시럽 대신 과즙에 담겨 있는 통조림 과일을 찾으십시오. 저염이나 소금이 첨가되지 않은 통조림 채소를 선택하십시오.
- 주스 대신 천연 과일: 천연 과일은 섬유질이 더 풍부하고 포만감을 줍니다.

과일 및 채소



누름



만들기

부모를 위한 팁:

- 채소를 섭취하십시오. 그러면 자녀도 따라서 먹을 것입니다.
- 자녀에게 강요를 하는 것보다 인내심을 가지고 대하는 것이 더 효과적입니다. 자녀에게 여러 차례 다양한 방식으로 과일과 채소를 제공하십시오.

돈을 절약하는 방법

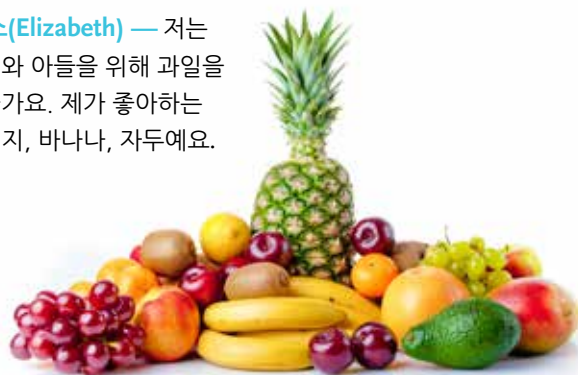
- 과일과 채소는 제철일 때 맛이 좋고 비싸지 않습니다. 지역 농산물 직판장을 확인하십시오.
 - 농산물 직판장에서 EBT를 사용하여 \$5를 소비하고 헬스 벡스(Health Bucks)로 \$2를 추가로 얻어 과일과 채소를 사는 데 사용하십시오. 헬스 벡스는 7월부터 11월까지 사용할 수 있습니다.
- 과일과 채소를 자르지 않고 통째로 구입하십시오.
- 냉동이나 통조림 과일 및 채소를 구입할 때 매장 브랜드나 할인 제품을 찾으십시오.
- 많이 많은 채소나 딸기류 같은 일부 과일과 채소는 빨리 상합니다-이런 종류를 먼저 섭취하십시오. 겨울 호박, 당근, 감자 같은 뿌리채소는 오래 유지됩니다.
- 가능하면 자신만의 정원을 가꾸어 보십시오. 창턱에 화분을 두고 허브와 채소를 재배할 수 있습니다.

뉴욕 시민들이 식단에 더 많은 과일과 채소를 첨가하는 방법

카리(Kari) — 저는 스크램블드 에그에 신선하거나 냉동 상태의 브로콜리, 후추, 시금치를 추가합니다. 2살짜리 아기도 좋아하지요!

로니(Lonnie) — 신선한 농산물을 더 많이 먹고 싶을 때 제철에 맞게 구매하면 많은 돈을 절약할 수 있어요. YouTube에는 수많은 요리법이 나와 있어요!

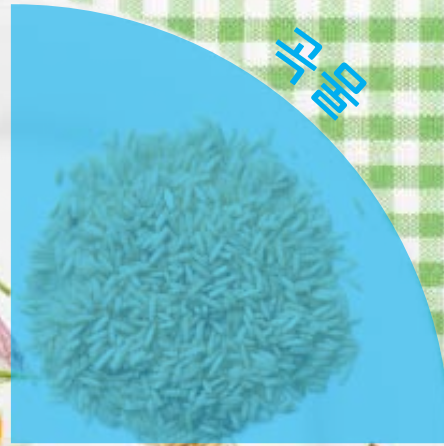
엘리자베스(Elizabeth) — 저는 주중에는 저와 아들을 위해 과일을 간식으로 싸가요. 제가 좋아하는 과일은 오렌지, 바나나, 자두예요.



과일 및 채소



곡물



단백질



저지방 단백질을 섭취하십시오.

저지방 육류, 가금류, 생선류 또는 콩류와 같은 단백질이 풍부한 식품은 영양분을 공급하고 포만감을 유지해 줍니다. 저지방 단백질은 심장과 허리둘레에 더 좋습니다. 저지방 단백질은 LDL("나쁜") 콜레스테롤 수치를 높이고 심장 질환의 위험을 증가시키는 포화 지방이 적습니다.

무엇을 선택해야 할까요?

- 말린 콩, 말린 렌틸, 견과류 같은 식물성 단백질 및 두부 같은 대두 제품
- 통조림 콩: 저염이나 소금이 첨가되지 않은 제품을 찾고 사용하기 전에 헹구십시오.
- 달걀
- 껍질을 제거한 닭고기와 칠면조 가슴살, 지방을 제거한 붉은 육류
- 어패류



돈을 절약하는 방법

- 콩, 렌틸, 달걀, 통조 생선과 같이 더 저렴한 단백질을 선택하십시오.
- 말린 콩을 섭취해 보십시오. 말린 콩은 통조림 콩보다 더 싸고 맛이 좋습니다.
- 할인 판매 시 건강에 좋은 고기를 대량 구입하십시오. 밀봉된 봉투에 나누어 담아 냉동시키십시오.



과일 및 채소



통곡물



단백질



통곡물로 바꾸십시오.

통곡물에 들어있는 식이 섬유는 포만감을 더 오래 느끼게 하고 심장 질환의 위험을 낮출 수 있습니다. 통곡물은 성분 목록에서 첫 번째 성분의 일부로 "통(whole)"이라는 단어가 있어야 합니다.

무엇을 선택해야 할까요?

- 슬라이스당 최소 2g의 섬유질이 있는 100% 통곡물 빵
- 현미와 통밀 파스타
- 통밀 또는 옥수수 토르티야
- オート밀: 무가당을 선택하고 신선한 과일로 맛을 내십시오.
- 퀴노아나 보리 같은 통흔치 않은 통곡물: 퀴노아나 보리는 쌀과 파스타 대신에 섭취하면 아주 좋습니다.
- 무첨가 저염 팝콘

돈을 절약하는 방법

- 매장 브랜드 통곡물을 구입하십시오.
- 통곡물을 대량 구매하십시오. 더 오래 가도록 냉동실에 보관하십시오.

부모를 위한 팁:

- 매주 구매하는 시리얼, 빵 및 샌드위치 속재료의 종류를 다양하게 혼합하십시오.
- 자녀가 스스로 음식을 준비하도록 하십시오. 자녀에게 처음에는 적은 양을 먹도록 가르치십시오. 배가 고프면 더 먹어도 된다고 말하십시오.

뉴욕 시민들이 저지방 단백질을 샐러드에 첨가하는 방법

안드레이(Andrea) — 저는 일하는 날에 먹을 수 있도록 콩을 넣어요. 때로는 구운 닭고기나 참치를 넣지요.

코닥(Kodak) — 저는 작업 주간에 먹을 준비를 하기 위해 양념한 검은 콩, 삶은 달걀, 새우, 토마토, 양파, 마늘, 오이를 얹은 샐러드를 용기에 담아 포장해 두어요. 매일 밖으로 나가면서 냉장고에서 하나씩 꺼내서 갖고 가지요.

뉴욕 시민들이 건강 음료를 만드는 방법

미셸(Michelle) — 저는 딸기, 블루베리, 라즈베리, 오렌지 조각, 사과 조각과 신선한 민트를 물에 넣어서 마셔요.

샤니(Sha-Nee) — 저는 레몬, 라임과 민트를 물에 넣어서 마셔요...아주 맛이 좋아요!

그레이스(Grace) — 차를 새로 끓인 다음 식혀서 감미료는 넣지 않고 신선한 허브를 추가해서 마셔요. 신선한 감귤류를 첨가하거나 얼음 조각 대신에 얼린 과일 덩어리를 넣어서 마셔요!



음료

물과 기타 건강 음료 선택

미국인들은 그 어느 때보다 더 많은 열량을 소비하고 있으며, 이러한 여분의 열량 중 거의 절반은 탄산음료, 스포츠음료, 주스, 단맛 나는 커피 및 차와 같은 설탕 음료에서 생깁니다. 20온스 용량의 탄산음료 한 병에는 250칼로리와 16스푼 이상의 설탕이 들어 있습니다. 설탕 음료는 또한 어린이와 성인의 충치를 유발합니다.

음료수에 대해 다시 생각해보고 아래의 건강 음료 목록에서 선택하십시오.

무엇을 선택해야 할까요?

- 뉴욕시 수도물: 안전하고 맛있으며 무료입니다. 상쾌한 음료수를 만들기 위해 레몬, 라임, 오렌지, 수박, 오이 또는 민트를 수도물에 첨가하십시오.
- 무설탕 차: 레몬 한 조각이나 꿀 한 티스푼을 넣으십시오.
- 탄산수나 소다수: 아무것도 첨가하지 않거나 100% 과일 주스를 첨가해서 마십니다.
- 커피: 아무것도 첨가하지 않거나 무지방 또는 저지방 우유를 첨가해서 마십니다.
- 무첨가, 무지방(탈지) 또는 저지방(1%) 우유

돈을 절약하는 방법

- 외출 시에는 재사용할 수 있는 물병을 사용하십시오.
- 100% 과일 주스를 탄산수나 일반 물과 혼합하십시오. 이렇게 하면 열량을 줄이고 주스를 더 오래 보관할 수 있습니다.
- 화려한 커피와 음료는 피하십시오. 그러한 제품은 비싸고 설탕과 열량이 더 많습니다.

부모를 위한 팁:

- 병에 넣어서 마셔야만 하는 액체는 모유, 분유 및 물뿐입니다.
- 자녀에게 물과 무첨가, 저지방 또는 탈지 우유를 마시게 하십시오. 초콜릿이나 딸기와 같은 인공 맛을 첨가한 우유를 피하십시오.
- 1세~2세 사이의 자녀는 일반 우유만 마셔야 합니다.
- 자녀에게 주스를 제공할 때 4온스 용량의 종이팩에 들어 있는 100% 과일 주스를 찾으십시오. 설탕이 첨가되고 영양소가 부족한 과일향 음료는 피하십시오.



간식

맛있는 간식 준비

간식은 건강을 유지하고 만성 질환을 예방하는 데 필요한 영양소를 제공할 수 있습니다. 단순히 목이 마르거나 지루하거나 불안한 것이 아니고, 정말로 배고플 때 간식을 드십시오. 다양성과 만족을 위해 여러 식품군에서 간식을 선택하십시오.

무엇을 선택해야 할까요?

- 후무스나 과카몰리 같이 소스를 찍어 먹는 신선한 채소
- 천연 과일과 저지방 무첨가 요구르트
- 사과 또는 바나나 조각과 땅콩버터나 다른 견과류 버터 한 숟가락
- 통곡물 크래커와 완숙으로 삶은 달걀이나 저지방 스트링 치즈
- 말린 과일과 무염 견과류 한 줌
- 무첨가 저염 팝콘과 과일 한 조각

부모를 위한 팁:

- 자녀가 배고픈 상태에서 식사할 수 있도록 식사와 간식 시간을 관리하십시오.
- 간식 시간을 재미있게 하십시오. 자녀가 과일 케밥, 요구르트 파르페, 미니 베이글 피자 같은 간단한 간식 준비를 돕도록 하십시오.

뉴욕 시민들이 간식으로 준비하는 음식

미셸(Michelle) — 저는 케일과 시금치 같은 녹색 잎이 많은 채소를 마늘과 기름에 살짝 볶아서 먹어요. 이렇게 하면 퇴근할 때까지 계속 포만감을 느끼게 하지요!

베스(Beth) — 저는 아몬드 우유와 냉동 바나나를 믹서기에서 잠깐 갈아서 간식을 만들어요.

수잔(Susan) — 저는 후머스 4온스 컵과 브로콜리를 포장해서 갖고 다닙니다. 찍어 먹는 재미가 있지요!

돈을 절약하는 방법

- 전날 저녁 식사 후 남은 음식 중 일부를 간식으로 드십시오.
- 미리 잘라져 있는 농산물을 사지 말고 과일과 채소를 직접 자르십시오.
- 일주일치 간식을 대량으로 구입한 후 나누어 두십시오.
- 간식을 집에서 포장해 외출 시에 가지고 다니십시오.



똑똑한 쇼핑

수많은 경쟁 상품이 진열되어 있는 슈퍼마켓 선반은 압도감을 줄 수 있습니다. 아래 팁을 사용하여 귀하와 귀하의 가족을 위해 가장 건강에 좋은 식품을 구입하십시오.

무엇을 선택해야 할까요?

- 바깥쪽 통로에서 시작하십시오. 이곳은 일반적으로 농산물, 유제품 및 달걀과 육류 구역이며 일반적으로 가장 신선한 제품이 있습니다.
- 슈퍼마켓 이외의 곳을 생각하십시오. 농산물 직판장, 채소 행상, 건강한 쇼핑(Shop Healthy)에 동참하는 식료품점 및 식품 잡화점에서 합리적 가격의 신선한 청과물과 다른 건강에 좋은 식품을 찾을 수 있습니다.
- 모든 포장 식품의 성분 목록을 확인하십시오. 다음과 같은 성분 목록이 표시되어 있는 제품을 선택하십시오.
 - 이해하기 쉬움
 - 명칭이 식품처럼 들림
 - (옥수수 시럽, 덱스트로오스, 당밀, 꿀, 과일즙 농축액 같은) 설탕류를 다량 포함하지 않음
 - 부분경화유나 트랜스 지방을 포함하지 않음
- 영양 정보 표시를 확인하십시오. 1회분의 양과 한 패키지가 몇 회분인지를 주의해서 보십시오. 그리고 칼로리, 섬유질 및 나트륨을 비교하십시오.

나트륨이 적은 식품을 선택하십시오.

과다한 나트륨(염류) 섭취는 혈압 상승과 심장 질환 및 뇌졸중의 원인이 될 수 있습니다. 대부분의 사람은 권장 한도인 하루 2,300mg (소금 약 1티스푼) 보다 많은 나트륨을 섭취합니다.

돈을 절약하는 방법

- 계획에 충실하십시오. 쇼핑하기 전에 쇼핑 목록을 작성하고 배고플 때는 쇼핑을 피하십시오.
- 가장 좋은 혜택을 찾으십시오. 매주 식료품점 광고, 할인 전단, 또는 건강에 좋은 옵션을 제공하는 쿠폰을 확인하십시오.
- 구입하는 상품을 최대한 활용하십시오. 다양한 조리법에서 사용할 수 있는 재료를 고르고 가능한 한 각 채소의 많은 부분을 사용하십시오.
 - 저녁 식사로 검은 콩 타코를 만드십시오. 남은 콩을 스프에 넣으십시오.
 - 샐러드로 비트와 닭고기를 구우십시오. 남은 닭고기와 비트 줄기를 볶음에 사용하십시오.
- 상품이 다른 크기의 용기에 있을 때 최상의 가치를 찾으려면 단가를 비교하십시오. 단가가 낮은 식품이 더 가치가 높습니다.

부모를 위한 팁:

- 자녀에게 건강에 좋은 식품 선택 방법을 가르치기 위해 상점에 함께 가십시오. 함께 식품 라벨을 읽고 식품을 비교하십시오.
- 자녀가 직접 "농산물 선택가"가 되게 하십시오. 자녀가 상점이나 농산물 직판장에서 과일과 채소를 고르는 것을 돕도록 하십시오.

귀하 또는 귀하의 가족을 위해 건강에 좋은 식품을 구입하는 데 도움이 필요하십니까? 귀하는 재정 지원을 받을 수 있습니다.

여성, 유아 및 아동(Women, Infants and Children: WIC)
대상 뉴욕주 특별 보조 영양 프로그램(New York State
Special Supplemental Nutrition Program)

www.health.ny.gov를 방문하여 "WIC"를 검색하거나
800-522-5006(TTY 액세스는 800-655-1789)번으로
전화하십시오.

뉴욕시 인적자원관리국 보조 영양 지원 프로그램(New York City
Human Resources Administration Supplemental Nutrition
Assistance Program, SNAP) (이전 명칭: 푸드 스탬프)

nyc.gov/hra를 방문하여 "How to apply for SNAP" (SNAP
신청 방법)을 검색하거나 718-557-1399번으로 전화하여
HRA 정보 서비스에 문의하십시오.



바깥쪽 통로:

신선한 자연식품을 구매하기 위해 대부분의 시간을 바깥쪽 통로에서 쇼핑하십시오.

유제품/달걀

육류/가금류/해산물

베이컨

냉동 과일과 채소

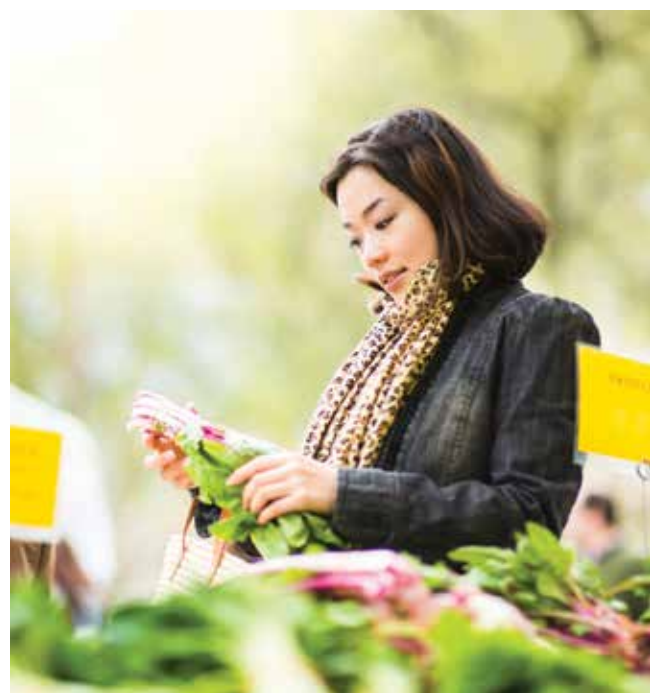
가운데 통로:

섬유질 많은 시리얼, 견과류 버터, 통곡물, 견과류, 말린 과일, 통조림 콩 등을 가운데 통로에서 쇼핑하십시오.

신선한 과일과 채소

신선한 빵

계산대







영양가 있는 음식 요리

가정에서 조리한 식사는 외식보다 영양가가 높고 저렴합니다. 가정에서 요리하면 신선한 재료와 적은 소금을 사용하고 돈을 절약하며 음식의 양을 관리할 수 있습니다. 건강하고, 쉽고, 저렴하게 요리할 수 있도록 다음 팁을 사용하십시오.

- 건강한 요리 계획을 이용하여 일주일 식사 계획을 세우십시오.
 - 복잡한 음식은 준비하고 요리하는 데 쓸 수 있는 시간이 더 많은 날로 미루십시오.
 - 여분의 음식을 요리하고 남은 음식은 시간이 없는 밤에 사용하십시오. 먹고 남은 음식을 즉시 냉동 또는 냉장 보관하십시오.
- 가능한 한 많이 자연식품(신선한 청과물, 저지방 단백질과 통곡물)을 사용하십시오.
 - 가능하다면 미리 채소를 자르십시오. 일부는 간단 간식으로 보관하십시오.
 - 채소를 수프, 스튜 및 소스에 첨가하십시오.

부모를 위한 팁:

- 가족이 함께 식사 시간을 갖도록 하십시오. 자녀와 함께 요리하고 식사하십시오.
- 재미있고 편안한 식사 환경을 만드십시오. TV를 끄고 가족이 함께 앉으십시오.
- 자녀가 스스로 음식을 차리도록 하십시오.

- 미리 만들어진 파스타 소스를 사용하지 말고 직접 만드십시오. 저염 통조림 토마토 + 양파 + 원하는 신선한 채소 = 정원에서 영감을 얻은 맛있는 소스.
- 뜨겁거나 차가운 시리얼, 요구르트 또는 샐러드에 과일을 추가하십시오.
- 설탕 넣은 시리얼 대신에 (설탕이 없는) 오트밀로 하루를 시작하십시오. 단맛을 내기 위해 계피와 자연 과일을 첨가해 보십시오.
- 빵을 만들 때 흰 밀가루 전체 또는 일부를 통밀가루로 대체하십시오.
- 아도보, 마늘 소금, 레몬 후추 같은 조미료에는 소금이 들어 있는 경우가 많습니다. 소금이 없는 향미료를 첨가하기 위해서 오레가노, 바질, 샐러리 씨, 카레 가루, 카이엔 고추 또는 신선한 허브를 사용하십시오.
- 오븐에 굽기, 삶기, 그릴에 굽기, 조리기, 볶기 및 찌기는 건강한 요리 방법입니다.
- 한 냄비에 요리할 수 있는 조리법을 사용하여 준비 및 요리 시간을 절약하십시오.
- 간단한 조리법을 찾으십시오. 7월부터 11월까지 참여하는 농산물 직판장에서 진행되는 요리 시범 및 영양 워크숍을 방문하십시오.
- 친구나 가족과 함께 요리하십시오. 이것을 전통으로 만들어 서로 상대방을 위해서 교대로 요리하십시오.
- 과식하지 않으려면 식사 시간에 TV를 끄십시오.
- 모든 사람이 각자의 그릇에 음식을 담고 나면 음식을 놓았던 그릇이나 접시(채소 제외)를 식탁에서 치우십시오.





외식 시 올바른 식습관

요즘 음식의 양은 예전보다 많습니다. 일부 레스토랑의 주 요리나 패스트푸드 식사는 1,500칼로리가 넘는 열량을 갖고 있습니다. 이는 하루 동안 섭취해야 하는 열량과 거의 같습니다. 그리고 우리가 섭취하는 소금의 약 80%는 집에서 만든 음식이 아닌 포장된 음식과 음식점에서 섭취한 것입니다.

외식할 때 다음 팁을 따르십시오.

- 가능한 경우 메뉴판에서 열량을 확인하고 영양 정보를 요청하십시오.
 - 미국 내 대규모 레스토랑 체인에서 판매되는 음식의 영양 성분을 보려면 menustat.org를 방문하십시오.
- 드레싱, 소스 또는 다른 토핑을 따로 달라고 요청하여 추가하는 양을 조절할 수 있도록 하십시오.
- 소금을 첨가하지 않고 음식을 준비하도록 요청하십시오.
- 샐러드나 데친 채소 같이 건강한 사이드 메뉴를 고르십시오.
- 친구와 음식을 나누어 먹거나 나중에 먹을 수 있게 반을 집으로 가져가십시오.
- 튀김이나 부침 대신에 찜, 구이 또는 삶은 음식을 찾으십시오.
- 빵 바구니, 칩스나 튀김은 빼십시오.

건강한 체중을 위한 쉬운 팁:

- 아침, 점심, 저녁 식사를 꼭 하십시오. 식사를 건너뛰면 더 배가 고파져 다음 식사할 때 건강에 좋은 선택을 할 확률이 낮아집니다.
- 과식하지 않도록 천천히 섭취하십시오. 위장에서 뇌로 포만감을 전달하는 데에는 약 20분이 걸립니다.
- 매 식사마다 물을 마셔야 합니다. 그러면 포만감을 느끼게 됩니다.
- 식사를 시작할 때 먼저 브로스 기반 수프나 채소 샐러드를 섭취하십시오.
- 밤에는 7~8시간의 수면을 취하십시오. 수면 부족은 체중 증가와 관련이 있습니다.
- 과일, 채소, 콩, 통곡물 같은 고섬유질 음식을 선택하여 적은 열량으로도 더 오랫동안 포만감을 느끼십시오.





활동적인 생활

규칙적인 신체 활동을 하면 다음과 같이 도움이 됩니다.

- 많은 만성 질환 예방
- 건강한 체중 유지
- 기분을 향상시킴
- 뼈, 근육 및 관절을 강화하고 보호
- 숙면

성인은 일주일에 5일 동안 신체 활동을 최소한 30분 이상 해야 합니다. 청소년은 매일 최소 60분이 필요합니다.

운동을 하기 위해 체육관에 갈 필요는 없습니다.



일상 활동

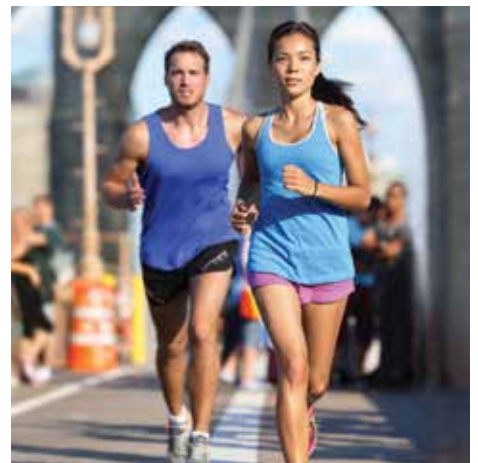
- 걷기, 청소, 유모차 밀기, 정원 가꾸기, 계단 이용하기



스포츠와 운동

- 활발한 걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기, 역기 들기, 농구, 에어로빅 또는 춤바 강습

주치의와 상의하여 어떤 활동이 안전한지 알아보십시오.





목표 세우기

- 자신이 달성할 수 있는 목표를 설정하고 적어 둡니다. 목표를 달성하면 자신에게 보상하십시오.
- 자신이 즐기는 활동을 선택하면 목표를 고수할 가능성이 더 높습니다.
- 여러 가지 방법으로 몸에 유익하고 지루해지지 않도록 운동을 다양하게 하십시오.
 - (빨리 걷기, 달리기 같은) 유산소 활동
 - (팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 역도 같은) 근육 강화 활동
 - (뒹뒹기 같은) 뼈 강화 활동
 - (요가, 스트레칭, 무술 같은) 균형 및 스트레칭 활동

운동을 조금이라도 하는 것이 아예 안하는 것보다는 더 낫다는 것을 기억하십시오.

부모를 위한 팁:

- 진공청소기 청소, 빗자루로 쓸기, 침대 정리와 같은 집안일을 자녀와 함께 하십시오.
- 가족과 함께 축하할 일이 있을 때는 공원이나 동물원 여행 같은 활동적인 일을 하십시오.
- TV를 끄십시오. 대신, 음악에 맞춰 춤을 추고 산책을 하거나 활동적인 게임을 즐기십시오.





하루 중 활동 계획 세우기

- 정기 모임을 "걷기 모임"으로 바꾸십시오. 동료와 밖에서 걸으면서 계획을 세우거나 브레인스토밍을 하십시오. 신선한 공기는 새로운 아이디어를 촉진하고 생산성을 높일 수 있습니다.
- 하루 동안에 10분씩 나눠서 여러 번 운동하십시오. 온라인이나 근처에서 무료 또는 저렴한 비용으로 운영하는 피트니스 강좌를 이용하십시오.
- 체중계, 피트니스 밴드 또는 요가 매트 구입하여 집에서 사용하십시오.
- 식사 후 가족과 산책하십시오.

근처에 있는 걷기 그룹에 가입하거나 BeFitNYC.org에서 무료 및 저렴한 비용의 피트니스 아이디어를 찾으십시오.

- **Shape Up NYC**는 매주 많은 장소에서 무료 피트니스 강좌를 제공합니다. 근처에 있는 **Shape Up** 강좌를 찾으려면, nycgovparks.org를 방문하여 "Shape Up NYC"를 검색하십시오.

한 번에 조금씩 하루 운동을 하십시오

- 지하철에서 한 정거장 일찍 하차하기 — 10분
- 점심 시간 전후에 빨리 걷기 — 20분
- 농산물 직판장까지 자전거 타고 가기 — 15분
- 놀이터 주변에서 아이들 쫓아다니며 놀기 — 15분

최대 60분 운동을 추가하십시오!

- 빨리 걸어서 심부름 하기 — 20분
- 엘리베이터 대신 계단 이용 — 5분
- 직장에서 몇 블록 떨어진 곳에 주차 — 5분

최대 30분 운동을 추가하십시오!



뉴욕시를 체육관으로 이용

- 뉴욕시의 걷기 좋은 랜드마크와 수천 마일의 인도, 보도 및 녹지 공간을 즐기십시오.
- 1백만 명 이상의 뉴욕 시민들이 자전거를 타고 학교에 가거나 직장으로 출근하거나 여가로 즐기고 있습니다. 자전거 타기는 도시를 돌아다니기에 편리하고 저렴한 방법입니다. 헬멧을 착용하는 것을 잊지 마십시오!

뉴욕 시민들이 활동성을 유지하는 방법

인그리드(Ingrid) — 제 방법은 공원으로 걸어갔다가, 걷기 중간중간에 가능한 한 많이 달리는 것이었어요. 몇 주 후에 저는 차츰 더 많은 것을 할 수 있었어요. 결국은 쉬지 않고 센트럴 파크 저수지 주변을 한 바퀴 돌 수 있었지요. 그리고 언덕을 이용하면 평평한 표면을 달리기가 더 쉽다는 것을 발견했어요.

보르가드(Beauregard) — 저는 항상 브루클린에서 맨해튼으로 걷고 또 그 반대로 걸어서 다시 돌아와요. 그리고 걸을 때 탄산음료도마시지 않아요. 나를 위해 만세! 오, 저는 채소도 좋아해요!



자전거 타기에 관심이 있으십니까? Nyc.gov/dot를 방문하여 "Bicyclists"(자전거 타는 사람들) 및 "Bike maps"(자전거 지도)를 검색하십시오.



관련 자료

- 뉴욕시 보건 및 정신위생국(New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - 건강한 식습관과 활동적인 생활에 관한 더 자세한 정보는 nyc.gov를 방문하여 "Healthy Eating"(건강한 식습관)을 검색하십시오.
 - 877-877번으로 SoGood 이 라고 문자로 보내거나 nyc.gov를 방문하여 "farmers' markets"(농산물 직판장)를 검색하여 가까운 농산물 직판장을 찾으십시오.
 - 소셜 미디어에서 건강 정보를 배우거나 공유하십시오.
facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: @nychealthy
Instagram: nychealthy
- 미국 보건복지부(U.S. Department of Health and Human Services), 식이 지침
health.gov/dietaryguidelines를 방문하십시오.
- 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention), 건강한 체중 유지를 위한 정보 및 도구
www.cdc.gov/healthyweight를 방문하십시오.
- 미국 심장협회(American Heart Association)
www.heart.org를 방문하십시오.
- 나의 요리 선택(Choose My Plate)
www.choosemyplate.gov를 방문하여 "Healthy Eating on a Budget"(예산에 맞는 건강한 식습관) 또는 "SuperTracker"(슈퍼 트래커)를 검색하십시오.

