

# 외식을 위한 도움말

## 사실:

- 대부분의 가족들은 4 끼 중 1 끼는 외식을 합니다.
- 이것은 많은 칼로리를 섭취하고, 허리 둘레를 늘리는데 영향을 미칩니다.
- 외식을 자주하는 가족들은 집에서 식사를 자주하는 가족들에 비해 체지방이 더 많은 경우가 많습니다.
- 요즘 대부분 음식점의 일인분량은 2 명이 먹기에도 충분합니다.
- 집에서 식사를 만들어 먹도록 노력해 보십시오.

## 주 2 회이상 외식을 한다면, 다음의 팁들을 시도해 보십시오:

- 식사때마다 건강한 선택을 하십시오. 튀김대신 생 음식 또는 오븐에서 구운 것들을 선택하십시오.
- 빵과 버터로 배를 채우지 마십시오. 웨이터에게 식사가 나올때 가져오거나 아니면 가져오지 말라고 요청하십시오.
- 전식(애피타이저)을 주요리로 선택하고, 샐러드 또는 스프를 추가하십시오.
- 소스 또는 드레싱을 따로 달라고 하여 칼로리를 조절하십시오.
- 밥, 빵 또는 감자 튀김대신 야채 또는 샐러드를 선택하십시오.
- 즐기며, 시간을 두고 천천히 식사하십시오. 천천히 먹으면, 적은양을 먹을 확률이 높습니다.
- 음식을 씹는동안 물 한모금씩 드십시오.
- 음식을 다른 사람과 나누거나 또는 반을 나중을 위해 가져가십시오.
- 식사 끝에 단것을 원하면, 과일을 선택하거나 디저트를 누구와 나누어 드십시오.
- 필요한 것만 주문하시고, 과식을 피하십시오.
- 많은 양의 단 음료를 피하십시오.

