곡류의 반은 통곡을 사용하십시오.

참고 자료

이 참고 자료는 통곡에 관한 자료입니다. 이 참고 자료의 모든 페이지를 작성해 주십시오. 의문 사항이 있으면, 언제라도 문의하십시오!

건강한습관매일

설문: 1 | 통곡이란무엇인가?

지시 사항:
아래의 모든 제시 문항은 맞는 내용입니다. 각 제시 문항을 읽고 귀하에게 새로운 정보에 모두 체크 표시(✔)를 하십시오.

- ☐ 통곡은 세 부분, 즉 섬유소가 풍부한 겨, 녹말의 내유 및 건강에 좋은 중앙의 배로 구성되어 있습니다.
- ☐ 통곡은 제분되어 빵과 시리얼로 만들어진 후에도 부분을 모두 유지합니다.
- ☐ 통곡을 섭취하면 예방할 수 있는 질병:
  - 고혈압
  - 고콜레스테롤
  - 타입 2 당뇨병
  - 통곡은 에너지를 공급합니다.
- ☐ 통곡은 에너지를 공급합니다.
- ☐ 통곡을 섭취하면 변비 예방에 도움이 됩니다.

통곡

설문: 2 식품 라벨 비교

지시 사항:
빵 제품 라벨에 표시된 성분을 읽고 가장 좋은 통곡 빵으로 선택한 빵에 동그라미 표시를 하십시오.

통곡 식품 선택

통곡이 주성분으로 표시된 식품을 확인하십시오. 식품에는 주성분의 함유량이 기타 다른 성분의 함유량보다 더 많습니다.

1

성분:
밀가루, 수분, 옥수수 시럽, 효모, 당밀.

2

성분:
통밀가루, 수분, 흑설탕, 효모.

설문: 3 유사 식품 라벨 구별

지시 사항:
문항 1–5를 읽고 각 문항에 대해 맞음 또는 틀림에 동그라미 표시를 하십시오.

1	모든 갈색 빵은 100%통곡을 사용했습니다.	맞음	틀림
2	라벨에 “100% 밀(100% wheat)”이 표시되어 있으면, 이는 밀이 제품의 유일한 성분이라는 것을 의미합니다.	맞음	틀림
3	“혼합 곡류(Multigrain)”은 식품에 통곡을 사용했다는 것을 의미합니다.	맞음	틀림
4	라벨에 “통곡 사용(made with whole grains)”이 표시되어 있으면, 이 식품은 분명히 “100% 통곡(100% whole grain)”을 사용한 식품입니다.	맞음	틀림
5	통곡 식품임을 가장 쉽게 확인하는 방법은 전면 라벨에서 “100% 통곡(100% whole grain)”이 표시되어 있는지 확인하는 것입니다.	맞음	틀림

여기에 귀하의 답을 표시하십시오.

1 **틀림**: 많은 갈색 빵은 통곡과 비슷한 색을 내기 위해 색소를 사용합니다.

2 **맞음**: “100% 밀(100% wheat)”는 유일한 곡류가 밀이라는 것을 의미할 뿐이지 통곡을 사용하지 않았을 수도 있습니다.

3 **틀림**:“혼합 곡류(Multigrain)”은 두 가지 이상의 곡류가 함유되었다는 것을 의미할 뿐이지 통곡을 사용하지 않았을 수도 있습니다.

4 **틀림**: “통곡 사용(Made with whole grains)”는 식품에 약간의 곡류가 통곡으로 함유되었다는 것을 의미할 뿐입니다. 주성분을 확인하십시오.

5 **맞음**: L진짜 통곡 식품을 선택하려면 “100% 통곡(100% whole grain)”이 표시되어 있는지 확인하십시오. 예, 가장 쉬운 방법은 라벨에서 100% 통곡을 확인하는 것입니다.

설문: 4 | 통곡을 풍부하게 섭취하는 방법

지시 사항:
시도해보려고 고려하고 있는 제안 사항에
체크 표시 (✔) 를 하십시오.

- ◯ 100% 통밀빵, 토띠야, 롤빵 및 피타 포켓 빵 선택.
- ◯ 일반 팝콘 및 현미 케이크 섭취.
- ◯ 통밀 파스타 선택.
- ◯ 수프와 카세롤에 현미, 보리 또는 기타 통곡 추가.
- ◯ 쿠키 또는 머핀을 만들 때 백밀가루와 통밀가루를 반반씩 섞음.
- ◯ 통곡 WIC 시리얼, 즉Cheerios, Mini-Wheats, Life, Oatmeal Squares, 또는 Instant Oatmeal 중 한 가지를 섭취.
- ◯ 새로운 조리법 시도. 현지 도서관의 요리책 참조.

설문 : 5

오는 2009년 10월: WIC통곡 식품권

지시 사항:

2009년 10월부터 WIC는 통곡을 구입할수 있는 식품권을 제공할 예정입니다. 귀하가 구입할 수 있는 식품에 동그라미 표시를 하십시오.

현미

전통적인 귀리

벌거

소프트 콘 토띠야

100% 통밀빵

100% 통밀 토띠야

통곡 요리에 대한 지식이나 조리법이 필요하십니까?

WIC 직원에게 문의하십시오.

본 설문에 참여해 주셔서 감사합니다!

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER

940160 Korean

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Make Half Your Grains Whole" Worksheet. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.