

한국인의 건강한 식생활을 위한 지침

01. 다양한 식품 균형있게 섭취하기

매 끼니 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질을 균형있게 권장량에 맞게 섭취하기



02. 제철 농산물(채소, 과일), 우유 매일 섭취

국내산 제철 식품은 신선하고 영양소 함량이 높아 계절에 맞는 제철 채소와 과일은 매일 충분히 섭취하고, 우유 및 유제품도 꾸준히 섭취하여 필수 영양소 보충



03. 적절한 신체 활동과 건강 체중 유지

식생활 뿐 아니라 주 3~5회, 30분 이상 규칙적인 운동을 통해 신진대사를 촉진하고 건강한 체중을 유지하기



04. 음식의 안전한 조리과 보관

신선한 재료를 사용하여 식품을 올바르게 조리하고, 냉장/냉동 보관을 철저히 하여 식중독 등의 위험을 예방하기



05. 물 충분히 마시기

하루 1.5~2리터의 물을 마셔 체내 수분을 유지하고, 커피, 탄산음료 등으로 물 섭취를 대체하지 않기



2025년

농식품 바우처 사업

2월 17일(월)부터 신청하세요!

취약계층의 식품 접근성 강화 및 지속가능한 농식품 소비체계 구축을 통한 국민 먹거리 안전망 확충을 위해 신선 농산물을 구매할 수 있는 농식품 바우처를 지원합니다.



지원대상 생계급여(기준 중위소득 32% 이하) 수급 가구 중
임산부·영유아·만 18세 이하 아동 포함 가구

지원기간 2025년 3월 ~ 12월 (10개월)

지원내용 국산 과일류, 채소류, 원우유, 신선알류, 육류, 잡곡류, 두부류를
구입할 수 있는 농식품바우처 카드 지원(월 10만원/4인가구 기준)

신청방법 온라인 | 농식품 바우처 지원사업 홈페이지(www.foodvoucher.go.kr)신청
ARS | 전화신청 1551-0857
오프라인 | 주소지 관할 읍·면·동 행정복지센터



농식품바우처 소개

사업신청 2025.2.17.(월) ~ 2025.12.12.(금)

지원기간 2025.3월 ~ 12월 (10개월)

지원대상 생계급여(기준 중위소득 32% 이하) 수급 가구 중
임산부·영유아·만 18세 이하 아동 포함 가구

지원금액 월4만원 (1인가구) / 월10만원 (4인가구)

가구원수(인)	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인	8인	9인	10인 이상
지원금액(천원)	40	65	83	100	116	131	145	159	173	187

지원방식 전자바우처(카드)

지원품목 국산 과일류, 채소류, 흰우유, 신선알류, 육류, 잡곡류, 두부류
※ 위 품목 외에 백미, 외국산 농식품, 수산물 가공식품 등은 구매 불가

사용처 전국 5만 8천여 개 유통매장
오프라인 | 대형마트, 중소형마트, 편의점, 로컬푸드매장, 친환경매장 등
 대형 : 농협하나로마트, GS리테일(GS더프레시) 등
 편의점 : BGF리테일(CU), GS리테일(GS25) 등
 중소형마트 : 아이마트 밀양수산점, 주식회사 오아시스 등
온라인 | 농협몰, 인더마켓 등
 ※ 자세한 사용처는 농식품바우처 홈페이지(www.foodvoucher.go.kr)에서 확인 가능

이용자 유의사항

- 매월 말 자격 검증 충족 시 다음 달 지원 가능
- 매월 1일에 자동 충전되어 당일 말일까지 사용 가능
(단 신규 카드 발급 시에 한하여 다음 달 말일까지 사용 가능)
- 사용하지 않은 금액 3천원 미만은 이월가능
- 카드 잔액은 농식품바우처 홈페이지(www.foodvoucher.go.kr) 및
고객지원센터(1551-0857)를 통해 조회 가능

농식품바우처 신청 및 카드 수령등록 방법

농식품바우처 신청방법



1 온라인 | 농식품바우처 홈페이지 신청

농식품바우처 홈페이지(www.foodvoucher.go.kr) 회원가입 후
농식품바우처카드 발급 신청
※ 단 외국인 가구원이 있는 경우 구비서류(주민등록등본 또는 가족관계증명서)를
갖추어 주민등록 주소지 기준 읍·면·동 행정복지센터에 방문·증빙 필요



2 ARS | 고객센터 (1551-0857) 신청

① 개인정보수집 동의여부 → ② 주민번호 13자리 입력 → ③ 상담원연결 →
④ 소속지자체 확인 → ⑤ 배송지 선택(1.자택(주민등록주소지) 2.주민센터)
※ 고객지원센터 운영시간 : 평일 09:00~22:00(점심시간 제외)



3 오프라인 | 읍·면·동 행정복지센터 방문신청

※ 구비서류(필요시): 임산부 의료기관 진단서·확인서(업무시스템으로 확인되지 않는 경우),
외국인 가구원 증빙용 주민등록등본 또는 가족관계증명서, 대리신청 위임장,
위임 증명 서류 등

농식품바우처카드 수령·등록 방법



1 카드 배송

이용자 신청 시 선택한 주소지로 배송
1. 자택(주민등록 주소지) 2. 관할 읍·면·동 행정복지센터로 카드배송



2 카드 수령

- 이용자 주민등록 주소지 또는 관할 읍·면·동 행정복지센터 (이용자 희망 시)
- 바우처 이용 가구주 또는 가구원이 본인 확인 후 카드 수령



3 카드 사용 등록

이용자(가구주,가구원) 카드 수령 후 고객센터(1551-0857) ARS
카드 사용등록을 통해 즉시 사용 가능