

<6월 학생 영양 정보>

당류 섭취 줄이기
덜 달게! 더 당당하게!!



1. 당류, 무조건 나쁘다?



당류는 우리 몸에 필요한 필수 영양소 중 한가지 입니다. 따라서 당류는 에너지 적정비율에 따라 총 하루 섭취 열량의 10-20%를 섭취해 주어야 합니다. 하지만 가공식품의 섭취가 늘어나는 요즘에는 청소년들의 당류 과잉 섭취가 문제로 대두되고 있습니다. 이는 비만, 당뇨병, 충치발생 등의 질환에 쉽게 노출되게 합니다.

2. 달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?



당류의 과다 섭취, 특히 단순당의 과다 섭취는 비만, 고혈당, 당뇨병, 심장질환, 충치 등의 질환을 일으킵니다. 따라서, 적정량의 섭취가 매우 중요합니다.

3. 그렇다면 얼마나 먹어야 할까요?





당류 50g이 들어있는 식품의 양을 알아볼까요? **어떤 식품으로 대체해서 먹으면 좋을까요?**

			
아이스크림 2개	탄산음료 1잔	물	흰우유
			
카스테라 3조각	가공우유(말기맛) 1.5팩	과일	통곡물빵
			
오렌지주스(250ml) 2병	커피음료 2개		

4. 덜 달게 먹기 실천 방안

덜지 않게 먹으려면?

덜달게 먹기 실천노하우

-  **갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마셔요**
-  **꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택해요**
-  **간식으로는 가공식품보다 과일, 채소를 먹어요**
-  **영양표시의 당 함량을 꼭 확인해요**

- ★ 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마시기.
- ★ 꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택하기.
- ★ 간식으로는 가공식품보다 과일이나 채소 선택하기.
- ★ 영양표시의 당 함량을 꼭 확인하고 구매하기.

5. 영양표시 확인 방법

나만밀어!!!

영양표시 확인하고 덜덜게 먹기 실천하기

영양정보		1
총 내용량당	총 내용량 220ml 108kcal	1
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 35mg	2%	
탄수화물 25g	7%	
2 당류 24g	3 24%	
지방 0.8g	1%	
트랜스지방 0g		
포화지방 0g	0%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 2g	4%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

- 1 총 내용량을 확인합니다
- 2 당류 함량을 확인합니다
- 3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 따져 나에게 맞는 식품을 현명하게 선택합니다.