

고열량·저영양 식품 알아보기

고열량·저영양 식품이란?

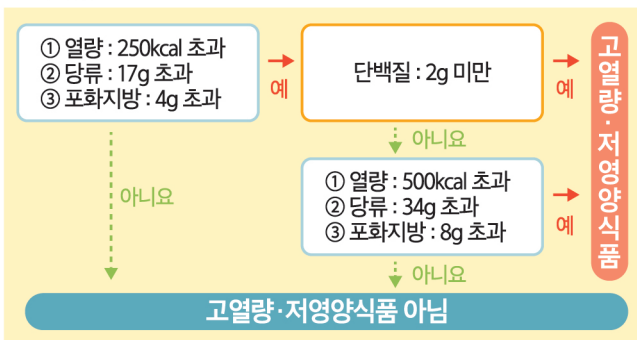
- 식품의약품안전처장이 정한 기준보다 열량이 높고 영양가는 낮아 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말합니다.
- 해당식품



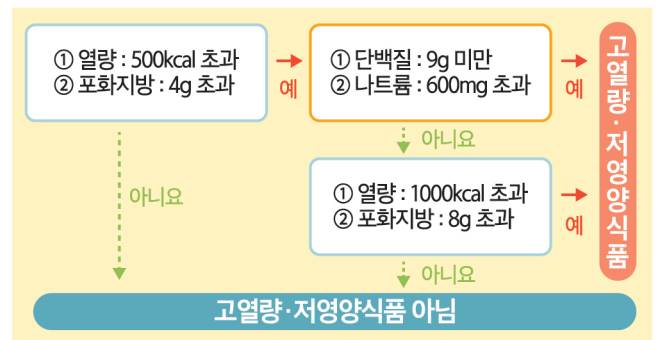
	가공식품	조리식품
간식용	과자류 중 과자(한과류 제외), 캔디류, 빙과류/빵류/초콜릿류/유가공품 중 가공유류, 발효유류(발효버터유 및 발효유 분말 제외), 아이스크림류/어육가공품 중 어육소시지/음료 중 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료	제과·제빵류 및 아이스크림류
식사대용	면류(용기면만 해당) 중 유탕면류, 국수/즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치	햄버거, 피자

고열량·저영양 식품 판별 기준

간식용



식사대용



★ 판별 TIP

- “식품안전나라”에서 쉽게 확인하세요.

식품안전나라 ▶ 건강·영양 ▶ 고열량·저영양식품

<https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow>

Food 식품안전나라		
검색어를 입력해주세요		
식품·안전	위해·예방	건강·영양
건강·영양 정보	어린이·청소년 식생활 안전관리	나트륨·당류 줄이기
- 생애주기별 정보 - 식품영양성분 DB - 영양성분표 프로그램	- 어린이 기호식품 품질인증 - 고열량·저영양 식품 - 어린이 식품안전보호구역	- 나트륨 정보 - 당 정보 - 나트륨·당류 줄임 조리법

우리 아이 건강한 간식 고르기

어린이 기호식품 품질인증 마크 확인!

- “어린이 기호식품 품질인증 마크”란? 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질을 인증한 마크를 말합니다.



HACCP 기준에 적합한 제품
열량, 당류, 포화지방이 적은 제품
식품첨가물 중 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품
과채주스의 경우 당류를 첨가하지 않은 제품
단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등 영양 성분이 강화된 제품

