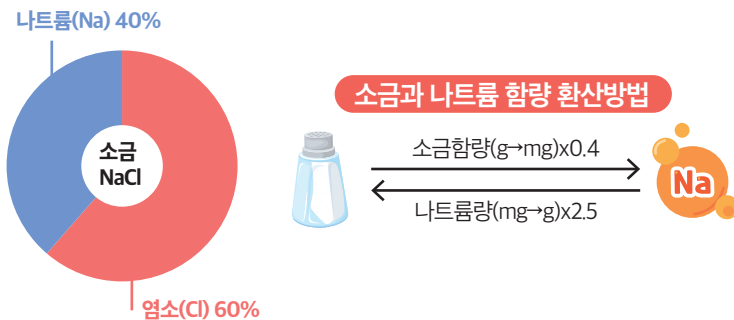


짜게 먹는 습관은 우리 몸을 아프게 해요!

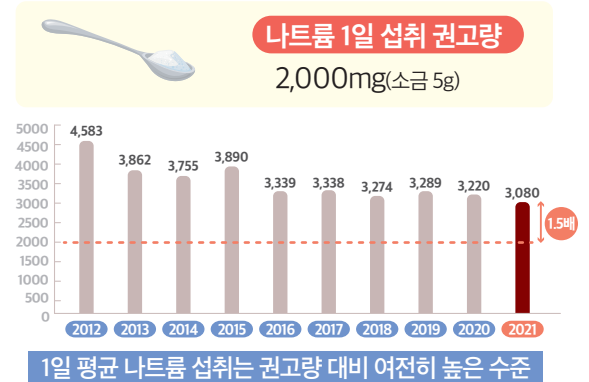


나트륨은 **적당히 섭취**하면 우리 몸에 좋은 영향을 주지만, **과잉 섭취**하면 우리 몸을 아프게 해요!
어릴 때부터 가공식품 등의 짠맛이 강한 음식을 먹으면 짠맛에 익숙해지기 때문에 싱겁게 먹는 습관이 중요해요.

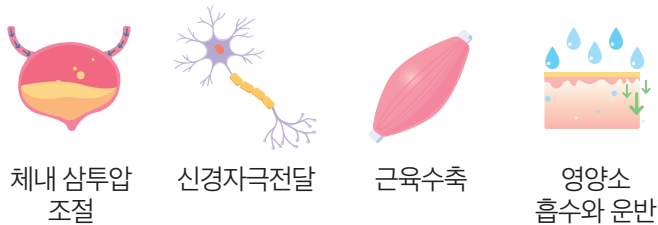
| 나트륨이란? 소금을 구성하는 무기성분



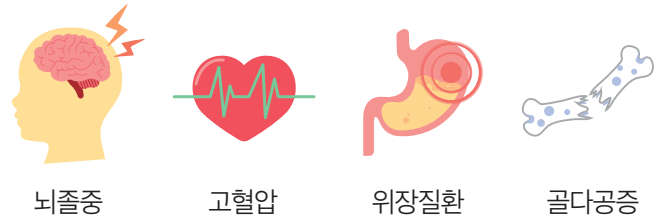
| 한국인 1일 평균 나트륨 섭취현황



| 나트륨의 역할 인체에 필요한 다량 무기질의 하나



| 나트륨 과잉 섭취 시



| 한국인들의 나트륨 주요 급원 식품



| 나트륨 섭취를 줄이려면!



이 자료는 중앙급식관리지원센터 자료를 바탕으로 대구광역시 어린이급식관리지원센터에서 공동 개발한 자료입니다.