

9월

초등활동지

당류 섭취 줄이기, 실천해 보아요!



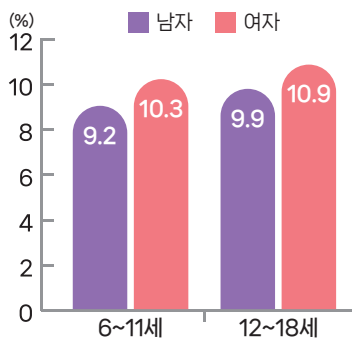
기관명 _____

이름 _____

당류란?

몸에 필요한 영양소인 탄수화물 중 단맛을 내는 물질로 우리 몸에 에너지를 주는 영양소

당류 섭취기준



연령별 평균 당류섭취량

출처: 국민건강통계 (2022년 기준)

- 세계보건기구(WHO) 당류 1일 권고량 50g
- 총 당류는 총 에너지섭취량의 10-20%(50-100g) 이내로 섭취하도록 권장
- 첨가당은 총 에너지섭취량의 10%(50g)이내로 섭취하도록 권장

당류 과다 섭취 시 문제점



충치가 생겼어요.



비만의 원인이 되어요.



계속 먹고 싶은 생각이 들어요.



단맛에 길들여 저요.

평소 많이 섭취하는 식품 속의 당류 함량



사탕 5개



떠먹는 요거트 1개



딸기잼빵 1개



아이스크림 1스coop



탄산음료 1컵



스낵 과자류 1봉지



오렌지주스 1컵



탕후루 1꼬치



초콜릿 1개



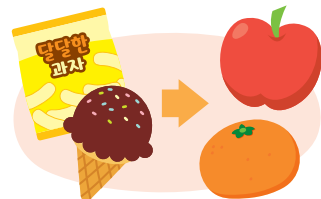
● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류 함량

당류 적게 섭취하는 방법

- 1 탄산음료 대신 물 또는 우유 마시기
당류 섭취 20g 감소



- 2 간식으로 신선한 과일을 먹기
당류 섭취 8g 감소



- 3 영양성분표시 확인하기
식품을 고를 때 영양성분표시를 확인하여 당류 함량이 적은 식품 고르기



식품구매 시 유의사항

- 설탕 무첨가: 설탕은 없지만, 설탕 외의 감미료가 들어있을 수 있어요.
- 무가당: 인위적으로 당을 넣지 않았지만 당이 전혀 없다는 뜻은 아니에요.

• 나의 당류 섭취 줄이기 작전! •

당류 섭취를 줄이기 위한 나의 다짐을 적어보아요!

예시 | 간식을 고를 때 영양성분표시를 확인하여 당류 함량이 적은 간식을 골라요!

나의 다짐



대구광역시 서구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처: 식품의약품안전처, 식생활안전관리원