

지방에 대해 알고 건강하게 먹어요!

기관명 _____ 이름 _____

지방이란?

- 에너지를 내는 영양소 중 하나로 **1g당 9kcal**를 내요.
- **성장발달, 에너지공급, 체온유지, 장기보호** 등 중요한 역할을 하지만, 많이 먹으면 각종 질병에 걸릴 수 있어 적당히 먹어야 해요.



지방의 종류는?

포화지방

주로 동물성 기름에 많고
실온에서 고체상태로 존재해요.

종류

라면, 육류, 버터, 생크림 등



불포화지방

주로 식물성 기름에 많고
실온에서 액체상태로 존재해요.

종류

생선류, 견과류, 올리브유 등



트랜스지방

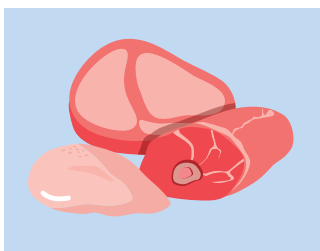
식물성 기름을 고온으로 가열해
처리한 식품, 가공식품에 많으며
몸에 해롭기 때문에
적게 먹는 것이 좋아요.

종류

팝콘, 쿠키, 감자튀김, 케이크 등



지방을 건강하게 섭취하는 방법



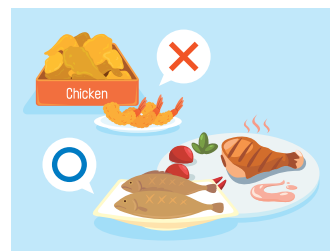
육류 구매 시 지방과 껍질이
적은 부위 선택



가공식품 구매 시
영양성분표시 속 지방 함량 확인



음식 조리 시 식물성 기름
(대두유, 옥수수유, 올리브유 등) 사용



튀김, 볶음 요리보다
굽거나 찌 요리 섭취

QUIZ

퀴즈를 읽고 ○, × 에 맞게 동그라미를 표시해 봐요.

1. 굽거나 찌 조리법 보다 튀기거나 볶는 조리법이 건강에 좋다. ○ / ×

2. 지방을 많이 먹으면 각종 질병에 걸릴 수 있다. ○ / ×

3. 불포화지방은 동물성 지방에 많고 실온에서 고체상태로 존재한다. ○ / ×

4. 가공식품 구매 시 영양성분표시 속 지방 함량을 확인하고 구매한다. ○ / ×