

당이 적은 간식을 선택해요!

당이란 무엇일까요?

- 탄수화물 중 물에 녹아 단맛을 내는 것을 “당”이라고 해요.
- 당은 우리 몸이 활동하는데 필요한 에너지를 제공해요.
- 당은 고구마, 과일, 꿀 등 달콤한 맛을 내는 식품에 들어 있고, 과자나 아이스크림, 음료, 가공식품 등을 만들 때 첨가돼요.



당이 많은 간식을 먹으면 어떤 문제가 생길까요?

비만



에너지원으로 사용 후 남은 당류는 체지방으로 축적되어 비만을 일으켜요.

당뇨



급격히 오른 혈당을 낮추기 위해 인슐린이 많이 분비되는데 이런 일이 반복되면 당뇨병에 걸릴 확률이 높아져요.

성장 지연



우리 몸에 필요한 열량을 당으로 채우게 되어서 다른 영양소를 골고루 먹지 않아 성장이 지연돼요.

설탕 중독



혈당이 급격히 오르면 인슐린이 분비되어 혈당을 빠른 속도로 떨어뜨리고, 이로 인해 다시 단 음식을 찾게 되어 설탕 중독이 될 수 있어요.

당 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?



탄산음료 대신 물을 마셔요.



가공식품 대신 자연식품을 먹어요.

영양정보		총 내용량 200g 100g 497 kcal
100g당	1회 섭취량 가용에너지	
나트륨	950mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	15g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

가공식품 구매 시 영양성분표를 확인해요.



어린이 기호식품 품질인증 마크가 있는 식품인지 확인해요.

당이 적은 간식을 찾아 아래에 숨겨진 암호를 풀어봐요!

이	지	식	는	를	은	당	면	발	적	신	간

정답 :

하루 10g 이내