

9월

초등활동지

# 당류 섭취 줄이기, 실천해 보아요!

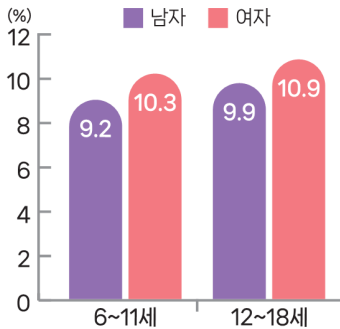
기관명 \_\_\_\_\_

이름 \_\_\_\_\_

## 당류란?

몸에 필요한 영양소인 탄수화물 중 **단맛을 내는 물질**로 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 생겨요.



비만의 원인이 되어요.



계속 먹고 싶은 생각이 들어요.



단맛에 길들여 저요.

## 평소 많이 섭취하는 식품 속의 당류 함량



사탕 5개



떠먹는 요거르트 1개



딸기잼빵 1개



아이스크림 1스쿱



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



수성구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원