

'건강한 당'을 먹어요

'당류'란 무엇일까요?

- 1 우리 몸에 필요한 영양소인 탄수화물 중 단맛을 내는 것을 '당류'라고 해요. (설탕, 포도당, 과당)
- 2 탄수화물인 당류는 우리 몸이 활동하는데 필요한 에너지를 제공해요.
- 3 당류는 쌀, 과일, 흰 우유 등에 천연적으로 들어 있고, 가공식품을 만들 때 첨가되기도 해요.
- 4 세계보건기구(WHO) 1일 가공식품으로부터 섭취하는 당류 섭취 기준량
 - 성인 50g (하루 2,000Kcal 섭취기준) 이하로 권장
 - 청소년 42.5g (하루 1,700Kcal 섭취기준) 이하로 권장



당류를 많이 섭취하면 어떤 문제가 생길까요?



당류 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 될까요?



당류가 적은 건강한 식품으로 바꿔보세요.

● 각설탕 1개당 함유량: 3g

