



# 대성 10월 영양·식생활 교육지



## ‘무설탕’식품 정말 괜찮은가요?

설탕, 당을 과하게 섭취하면 혈당이 높아져 비만 등의 질병을 유발할 수 있어 주의해야 합니다.

설탕 대신 ‘무설탕(부당)’ 또는 ‘무가당’ 제품을 찾는 분들도 많은데요, 어떤 제품이 ‘무설탕’이고, 어떤 경우에 ‘무가당’으로 표시할 수 있는지 알아 봅시다.

### ☑ 무설탕(Sugar-Free) 는 정말 설탕이 없을까요?

당류가 식품 100g 또는 100ml당 0.5g미만인 식품에 ‘무당’, ‘무설탕’으로 표시가 가능합니다.

### ☑ 무가당(No added sugar)은

정말 설탕을 넣지 않은 건가요?

당류를 첨가하지 않고,  
당류를 기능적으로 대체하는 원재료를 사용하지 않고,  
당류가 첨가된 원재료를 사용하지 않고,  
농축/건조 등으로 당 함량이 높아진 원재료를 사용하지 않은 제품에 ‘무가당’ 표시 가능합니다.  
즉, 감미료를 사용한 제품에도 표시할 수 있다는 뜻이죠.

제품명	000 00
식품유형	000(0000000*) *기타표시사항
영업소의 명칭(상호) 및 소재지	00서품, 00세00700로 00경00
소비기한	00년00월00일까지
내용량	000 g
원재료명	* 감미료(2종): 감초추출물, 글리실리진산이노시톨, 네오람, D-리보오스, 사카린나트륨, 수크랄로스, 스테비올글리코사이드, 아세설팜칼륨, 아스파탐, D-자일로오스, 토막틴, 효소처리스테비아, 액티톨, 만니톨, D-말티톨, 말티톨시럽, D-소비톨, D-소비톨액, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시롤시럽 00*, 000*, 00* 함유 (*알레르기 유발물질)
성분명 및 함량	000(00mg)
용기(포장)재질	00000
제품등록번호	000000000000-000



### ☑ ‘무설탕’, ‘무가당’으로 표시된 제품인데,

먹어보니 달아요. 왜 그런가요?

설탕을 대체하는 감미료를 사용해서 단맛이 나는 건데요, 설탕 대신 감미료를 사용한 제품에는 ‘무설탕’ 또는 ‘무가당’으로 표시 할 수 있다는점. 알아두세요.  
설탕대신 어떤 재료가 제품에 포함됐는지 궁금하다면, 원재료명이 적힌 표시사항을 확인해보세요.



## 수능도시락 꿀팁

**Tip 1. 오전 시험 힘내서 치기위해 긴장되더라도 아침은 꼭 챙겨 먹어요.**

“죽을 먹으면 시험을 죽 쏜다?” **NO!**

쌀알이 수분을 가득 머금고 있는 죽은 부드러운 식감으로 소화가 잘되고 위장에 부담이 덜 합니다. 죽의 주재료인 쌀은 물속에서 포도당으로 변환되어 두뇌활동에 필요한 에너지원으로 사용되기도 합니다.  
수능 당일 ‘아침밥은 먹어야겠는데, ‘긴장해서 소화가 안되면 어떡하지?’

하는 걱정이 든다면 아침으로 따뜻한 죽을 추천합니다.

**Tip 2. 점심은 속이 편하면서도 평소에 자주 먹던 음식으로 든든하게 먹어요.**

〈수능 도시락 철칙〉

평소 즐겨 먹던 음식을 먹되 기름진 음식은 피하고, 소화가 잘되고 균형이 잡힌 음식으로 준비하기.  
계란, 고기 등의 단백질은 탄수화물보다 소화, 흡수가 천천히 돼 포만감이 오래 갑니다.

두뇌활동을 촉진하는데 도움을 주는 견과류 조림이나 부족한 영양을 보충할 나물 반찬도 함께 챙긴다면  
완벽하겠죠.

**Tip 3. 중간중간 집중력이 떨어지지 않게 에너지 충전은 필수!**

뇌에 수분이 충분히 공급되지 않으면 인지능력과 집중력이 떨어질 수 있어요. 물이나 이온음료를 준비해서 틈틈이 수분도 보충해 주세요.

항산화 성분이 풍부한 초콜릿, 견과류는 뇌활력을 증진시키고 혈액순환에 도움을 줍니다.  
쉬는 시간 간식으로 준비해 보세요.