



대성 12월영양·식생활 교육지



덜짜고, 덜달게. 기억해요. 오늘부터 나트륨 줄이고, 당도 줄이고 출처:식품의약품안전처

* 나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있기도 하죠.

* 소금과 나트륨 함량 환산 방법

소금 → 나트륨 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요

나트륨 → 소금 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

* 나트륨 섭취를 줄이려면

01



영양정보
총 에너지 487kcal
나트륨 200mg 1.3%

나트륨이 적은 식품을 선택해요.

02



소금 대신 천연향신료를 사용해요.

03



국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

04



신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.

05



싱겁게 요리해주세요

소스를 따로 주세요

외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

* 당류란 식품내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.
당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.

* 당섭취를 줄이려면

01



탄산음료 대신 물을 마셔요.

02



신선식품을 이용해요.

03



후식은 달지 않게 드세요.

04



설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.

05



우리 아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.