

우리아이 저당 식습관 만들기



"당"이란 무엇일까요?



당은 우리 몸에 중요한 에너지원이지만
과다하게 섭취하게 되면 여러 대사 질환의
위험률을 높일 수 있어요.

당류 과잉 섭취 시 문제점



충치



비만



당뇨



고혈압

당류의 섭취 기준은 어떻게 될까요?

(영유아 1일 당류 섭취기준)

연령(월령)	섭취기준량
0 - 5개월	13.8g
6 - 11개월	17.5g
1 - 2세	25g
3 - 5세	35g

아이들의 연령에 맞춰 **1일 권장 당섭취량**을 넘지 않게 주의해요!

▶ 총 에너지(kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취 권장

일상 속 저당 식습관 만들기

① 갈증이 날때는 탄산음료 대신 **물을 섭취**해요.



탄산음료 1잔(200ml)
당 17g 함유



레몬 한 조각을
넣은 생수 1잔(200ml)
당 0g 함유

일상 속 저당 식습관 만들기

② 음식을 조리할 때 설탕 대신 **천연 식재료를 사용**해요.



토마토케첩(30g)
당 6g 함유



토마토
페이스트(30g)
당 4g 함유



토마토(30g)
당 1g 함유

일상 속 저당 식습관 만들기

③ 당이 많은 간식 대신 **신선한 과일**을 선택해요.



과자·빵·아이스크림 대신 과일을 선택하여 당섭취를 줄여요.

일상 속 저당 식습관 만들기

④ 가공식품을 구매할 때 **영양 표시의 당 함량**을 꼭 확인해요.

영양정보		총 내용량 220ml 180 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	35 mg	2%
탄수화물	25 g	2%
당류	24 g	24%
지방	0.8 g	1%
트랜스지방	0 g	0%
포화지방	0 g	0%
콜레스테롤	0 mg	0%
단백질	2 g	4%

① 총 내용량을 확인하기

② 당류 함량을 확인하기

③ 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을
따져 나에게 맞는 식품을 선택하기

※ 가공식품을 통한 당류는 **1일 열량의10%(50g)**이내로 섭취하세요.

