



# 2024년 7월2차 영양교육자료

## - 건강하고 안전한 간식 선택하기 -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 건강하고 안전한 간식 선택하기

### 1. 간식

- 식사만으로는 부족한 에너지와 영양소를 충분히 공급해 주는 역할을 하며, 다음 식사에 영향을 주지 않아야 해요.

- 간식은 **하루 권장 열량의 10~15%가 적당**해요.

가. 건강에 좋은 간식

- 자연식품
- 다양한 영양소가 골고루 들어있는 식품
- 씻어서 그대로 섭취할 수 있거나 찌기, 삶기, 굽기 등의 조리 방법을 이용한 음식
- 토마토 · 사과 · 배 등 채소나 과일, 흰 우유 · 요구르트 등 유제품, 감자 · 고구마 등

나. 건강에 좋지 않은 간식

- 영양소가 많이 들어 있지 않고 열량만 높은 음식
- 단맛이 나는 음식
- 짠맛이 나는 음식
- 기름진 음식, 튀긴 음식
- 탄산음료 · 초콜릿 등 단맛이 강한 음식, 양념치킨, 라면, 치킨, 햄버거, 피자 등

### 2. 건강하고 안전한 간식 습관

- 가. 정해진 시간에 먹어요.
- 나. 손을 씻고 먹어요.
- 다. 너무 많이 먹지 않아요.
- 라. 정해진 장소에서 먹어요.
- 마. TV나 핸드폰, 책 등을 보면서 먹지 않아요.
- 바. 불량식품을 사 먹지 않아요.

### 3. 건강한 대체 간식 선택하기

- 가. 가공식품을 자연식품으로 대체해요.
- 나. 가정에서 건강한 조리법으로 변경해요.

### 4. 주의 해야 될 간식, 음료

가. 가당 음료

변경 전 음식		변경 후 대체음식
 탄산음료	→	 과일주스
 감자튀김	→	 샐러드
 바나나케이크	→	 바나나
 양념치킨	→	 구운닭
 라면	→	 잔치국수

음료를 통해 **당을 얼마나 섭취**하고 있을까요?

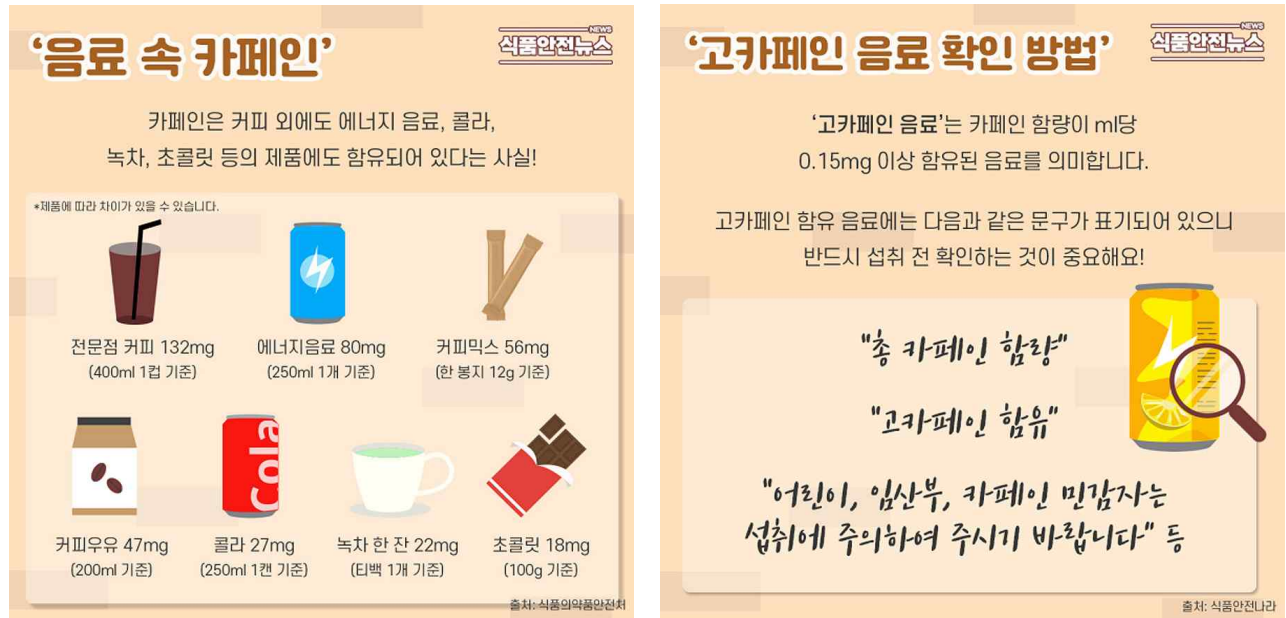


첨가당 함량이 높은 **가당음료의 섭취**는 **비만, 당뇨병, 대사증후군** 등의 발생가능성을 높일 수 있습니다!!



## 나. 카페인 음료

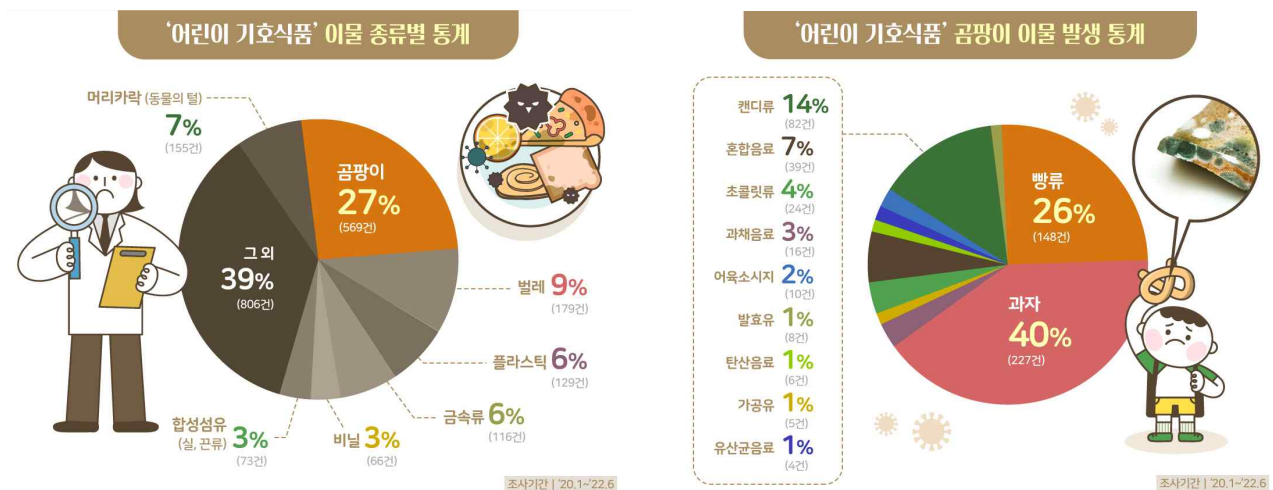
- 카페인을 마시면 주의력과 집중력, 활력 증가 등의 긍정적인 효과가 있지만 불면증이나 신경과민, 가슴 두근거림, 속쓰림, 철분과 칼슘 흡수 방해 등의 부작용도 유발할 수 있어 섭취에 주의가 필요해요.



## 5. 안전한 간식 선택하기

### 가. 간식 속 이물질

- 이물질의 종류로는 곰팡이, 벌레, 금속 등이 있는데 이 중 곰팡이가 신고건수 1위(27%)로 나타났어요.
- 곰팡이는 고온 다습한 환경을 좋아해서 **비교적 기온이 높은 계절(7~10월)에는 특히 주의** 해야 돼요.
- 곰팡이는 독소를 만들어 냄으로, 곰팡이가 핀 부분을 잘라내도 식품 전체에 보이지 않은 독소가 퍼져 있을 수 있으니 먹지 않도록 조심해요.



### 나. 간식 속 이물질 피해 방지 방법

- 1) 소비기한이 넉넉한지 확인하고 필요한 만큼만 사요.
- 2) 포장지가 찢어지거나 구멍이 있지는 않은지 확인해요.
- 3) 제품의 포장에 비정상적으로 부풀지는 않았는지 확인해요.
- 4) 냉동·냉장식품의 경우 식품에 표시된 보관 방법에 따라 보관되고 있는지 확인해요.

< 출처: 식품의약품안전처 식품안전교육(2017), 식품안전정보원, 서울시교육청 >