



2024년 10월1차 영양교육자료

- 고열량·저영양 식품의 안전과 품질인증 -



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

고열량·저영양 식품의 안전과 품질인증

1. 고열량·저영양 식품이란 무엇일까요?

- 어린이들이 자주 먹고 선호하는 식품(어린이기호식품) 중에서 식약처장이 정한 기준보다 **열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로, 과다섭취 시 영양 불균형을 초래할 우려가** 있어요.

<고열량·저영양 식품 대상 어린이 기호식품 종류>

| | 가공식품 | 조리식품 |
|------|---|---|
| 간식용 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 과자류 중 과자(한과류 제외)/캔디류/빙과류 ○ 빵류 ○ 초콜릿류 ○ 유가공품중 가공유류/발효유류 (발효버터유 및 발효유 분말 제외) / 아이스크림류 ○ 어육가공품 중 어육소시지 ○ 음료 중 과·채음료/탄산음료/유산균음료/혼합음료 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 제과·제빵류 및 아이스크림류 |
| 식사대용 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 면류(용기면만 해당) 중 유탕면류/국수 ○ 즉석섭취식품 중 김밥/햄버거/샌드위치 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 햄버거, 피자 |



2. 고열량·저영양 식품 판별표

▶ 간식용 고열량·저영양 식품 판별표

1회 섭취참고량당 영양성분

- ① 열량 : 250kcal 초과하고 단백질 2g 미만
- ② 당류 : 17g 초과하고 단백질 2g 미만
- ③ 포화지방: 4g 초과하고 단백질 2g 미만

예
(하나라도 해당되면)

고열량
·
저영양
식품

아니오
(하나도 해당되지 않으면)

- ① 열량 : 500kcal 초과
- ② 당류 : 34g 초과
- ③ 포화지방: 8g 초과

예
(하나라도 해당되면)

아니오
(하나도 해당되지 않으면)

(非) 고열량·저영양 식품

▶ 식사대용 고열량·저영양 식품 판별표

1회 섭취참고량당 영양성분

- ① 열량 500kcal 초과하고 단백질 9g 미만
- ② 열량 500Kcal 초과하고 나트륨 600mg 초과
* 면류(용기면) 중 유탕면류/국수는 나트륨 1000mg 적용
- ③ 포화지방 4g 초과하고 단백질 9g 미만
- ④ 포화지방 4g 초과하고 나트륨 600mg 초과
* 면류(용기면) 중 유탕면류/국수는 나트륨 1000mg 적용

예
(하나라도 해당되면)

고열량
·
저영양
식품

아니오
(하나도 해당되지 않으면)

- ① 열량 : 1000kcal 초과
- ② 포화지방 : 8g 초과

예
(하나라도 해당되면)

아니오
(하나도 해당되지 않으면)

(非) 고열량·저영양 식품

3. ‘어린이 기호식품’이란?

- 「어린이 식생활안전관리 특별법」에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식물을 ‘어린이 기호식품’으로 지정하여 관리하고 있어요.

4. ‘어린이 기호식품 품질인증제도’이란?

- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통판매를 권장하기 위하여 안전·영양·식품첨가물 사용기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 해주는 제도예요.
- 식품안전관리인증기준(HACCP)에 적합하고, 고열량·저영양, 고카페인 식품이 아니며, 영양소를 두루 갖춘, 타르색소와 보존료를 사용하지 않은 어린이 기호식품에 품질 인증을 하고 있어요.

5. 품질인증 식품은 어떤 것이 있나요?

- 2022년 6월 기준으로 총 391개의 제품이 인증되었고, 과채주스, 과채음료, 혼합음료, 발효유류, 과자, 가공유 등 다양한 유형의 식품이 인증받았어요.

6. 품질인증 식품은 왜 좋은가요?



01

품질인증식품은 **안전 해요!**
“**식품안전관리인증(HACCP)**
기준에 적합”



02

당류, 포화지방, 열량이 적은
식품이에요!



03

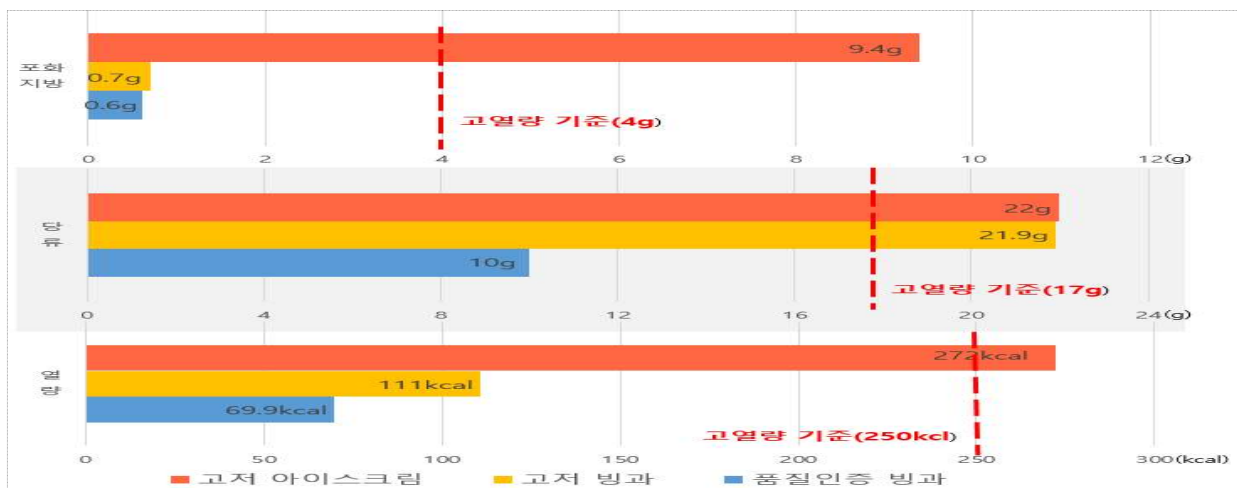
과채주스는 당류가
첨가되지 않은 제품이에요!
그 외 식품은 **2% 이상**의
영양성분을 강화한 제품이에요!
(단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등)



04

식품첨가물 중 **식용타르색소,**
보존료를 사용하지 않은
제품이에요!

<품질인증 제품과 고열량·저영양 식품의 영양성분 비교>



7. 품질인증 식품 어디서 확인할 수 있나요?

▶ **식품안전나라** 🔍

[건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증]

▶ **식품의약품안전처 홈페이지** 🔍

[알림 → 공지/광고 → 공지]



<출처: 보건복지부, 식품의약품안전처 >