



올바른 식생활 관리, 가정에서부터 시작합니다

간식의 필요성

아동기는 성장발달이 활발히 이루어지고 활동량이 많아 하루 세 끼의 식사만으로 충분히 영양소를 공급받기 어렵기 때문에 간식 섭취가 필요합니다.

1 간식의 역할은?

부족한 영양소 보충 + 휴식과 즐거움(정서적으로 중요)

2 언제, 어떻게 먹어야 할까요?

하루에 2번 정도 권장 + 식사와 식사 사이에 섭취

⚠ 간식은 다음 식사를 방해하지 않을 정도로 섭취해야 합니다!

간식이
필요해요!



어떤 간식이 좋을까요?

충분히

채소와 과일, 우유를
매일 먹도록 합니다



우유 · 유제품류

뼈와 치아를 튼튼하게 해요

채소류 · 과일류
비타민과 무기질, 식이섬유
풍부해요



줄여요

달거나 짠 간식,
열량이 높은 간식을 줄입니다



피자 · 햄버거 · 라면

에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요



탄산음료 · 단음료

자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요

짠 과자

나트륨을 많이 먹게 돼요

영양정보

1회 제공량 1개 / 30g

총 3회 제공량 (90g)

1회 제공량당 함량

열량	155kcal
탄수화물	19g
당류	23g
단백질	2g
지방	8g
포화지방	6g
트랜스지방	2g
콜레스테롤	20mg
나트륨	200mg

*%영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

영양성분표를 꼭 확인해주세요

간식을 선택할 때 당, 지방, 나트륨 등이 얼마나 들어 있는지 영양성분 표시를 확인합니다.

1단계

총 열량 확인

2단계

영양성분
표시단위 확인

총 내용량,
100g단위 내용량,
1회 섭취 참고량 등

3단계

영양성분의
정보 확인,
현명한 식품
선택

⚠ 당류 과다 섭취는 주의력 결핍과 과잉행동 장애, 충치, 비만의 위험을 높이므로 식품 섭취 시에는 당이 적은 식품을 선택하도록 합니다.

⚠ 나트륨의 1일 영양성분 기준치 (2,000mg)에 대한 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 확인하여 한 식품이 하루에 섭취해야 할 나트륨의 몇 %를 함유하는지 알 수 있습니다.

출처 : 식품의약품안전처