

건강 간식, 어떻게 먹을까요?

이달의 소식

간식은 **식사로 충족시킬 수 없는 영양소를 보충**해줍니다. 또한 정서적 만족감을 주어 청소년기 생활에 중요한 역할을 합니다. 간식 섭취는 **1일 총열량의 10~20%**가 적당합니다. 식품군별 간식의 1회 섭취량을 참고하여 건강한 간식을 선택해봅시다.

※식품군별 간식의 1회 섭취량

과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개
곡류 간식	찐감자 중 1개, 통밀식빵 1장, 씨리얼3/4컵
견과류 간식	호두 중 3개, 아몬드 18알, 땅콩 18알
유제품 간식	슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵, 요플레 1개
채소 간식	토마토 소 2개, 오이 1개

예시

간식 1. 견과류와 채소류

견과류 한 줌 125kcal
채소스틱 1컵 20kcal



≈150kcal

간식 2. 곡류와 우유·유제품류

찐감자 1개 91kcal
요플레 1개 103kcal



≈200kcal

간식 3. 과일류와 우유·유제품류

바나나 1개 160kcal
우유 1컵 120kcal



≈300kcal

※ 참고: 남자 청소년 간식(약 250~500kcal), 여자 청소년 간식 (약 200~400kcal)

우리학교 안심쿠킹

참치 주먹밥



●재료 준비 (4인 기준)

참치캔 1개(200g), 밥 4공기, 양파 ½개, 실파 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

●만들어 볼까요?

1. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. 실파는 송송 썰고, 검은 부수거나 가늘게 채 썬다.
2. 양파는 다진 다음 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짠다.
3. 볼에 밥, 양파, 실파, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞은 다음 한입 크기로 만든다.

흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋은

참치

영어로는 tuna = '바라다'라는 어원

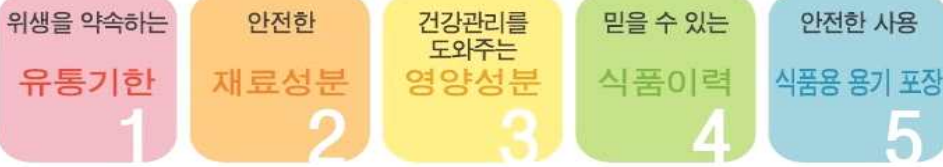


참치는 붉은 살 생선

∴ 운동량이 많아서 산소 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는것

식품안전표시 확인하세요!



1 유통기한 이렇게 확인하세요.



2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.

• 원재료명: 전라(계란·국산), 백설탕, 영양강화밀가루(소맥분·밀·미국산, 영양강화제), 소트닝, 부분정제유, 대두, 프락토올리고당, D-소르비톨, 식물성유지, 우유, 전지분말, 1, 가타겟, 글리세린, 이소자이메탈, 주정, 젤라틴, 유청, 신도조판제, 난황분, 커피산분말(계), 감시알류, 과실주, 정제소금, 향신료, 향료, 카스다드, 버닐라향, 브린디향, 광추출물, 유청제, 비타민D, 밀크맛시럽, 폴리덱스트로스, 커피산 0.06%, 올리고당 2.7%



일일섭취 허용량을 확인하세요.

- 어린이 기호식품품질인증 제품에는 다음과 같은 첨가물은 안됩니다.

녹색3호, 적색2호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 청색2호, 황색4호, 황색5호

3 영양성분 이렇게 확인하세요.



영양표시 제목

'영양성분' 또는 '영양정보' 라고 적힌 표를 찾습니다.

표시영양소의 종류

영양성분으로는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨 함량이 표시되어 있습니다.

영양소의 함량

식품의 단위 중량 당 포함된 각 영양소들의 함량입니다.

영 양 성 분		
1회분량 1봉지(30g) 총 10회 제공량(10봉지, 300g)		
1회분량 당 함량	%영양소기준치	
열량	150kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	8g	17%
포화지방	6g	38%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	1000mg	50%
%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

표시기준분량

식품의 단위 중량을 확인합니다.

%영양소기준치

1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.