

당류, 나트륨 줄이기 교육

나트륨 섭취를 줄이려면!

1 나트륨이 적은 식품을 선택해요.

영양표시에서 →
나트륨 함량 확인하기

영양정보	총량(20g)	497kcal
에너지	43%	
탄수화물	22%	
지방	12%	
단백질	24%	
트랜스지방	47%	
포화지방	18%	
콜레스테롤	45%	
나트륨	45%	

2 소금 대신에 천연향신료를
사용해요.



3 국, 탕, 찌개의 국물을 적게
먹어요.



4 신선한 채소,
우유를 충분히 먹어요.



5 외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고
주문하세요.

당류 섭취를 줄이려면!

1 탄산음료 대신 물을 마셔요.



2 신선식품을 이용해요.



3 후식은 달지 않게 드세요.

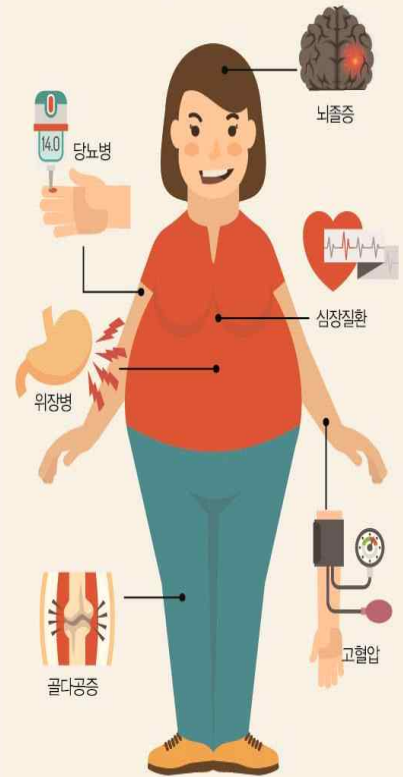


4 설탕대신 양파, 파로
단맛을 내세요.



5 우리아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

왜 줄여야 할까요?



! 나트륨 과다 섭취 시 문제점
뇌졸중, 고혈압, 위장병, 골다공증
당류 과다 섭취 시 문제점
비만, 당뇨병, 심장질환



음료, 케이크, 빵, 떡 등은

당류 함량을 비교하여
함량이 적은 식품으로 제공



음료 및 꿀떡 등 후식류는

과일, 우유, 무가당 요구르트, 꿀
또는 앙금이 없는 떡 등으로 대체하여
첨가당 섭취를 줄일 수 있도록 제공