



# 안전한 식품, 바른 영양, 건강한 어린이 영양소식

서로 배우며  
창조하는 지리산  
마을 학교

## 식품첨가물을 올바르게 알아요



대부분의 가공식품에는 식품첨가물이 포함되어 있는데요, 한가지 식품에서 섭취하는 첨가물의 양은 안전 수준을 넘지 않을 수 있지만 여러가지 가공식품을 섭취할 경우 과잉 섭취하게 되어 해롭습니다.

건강한 식생활을 실천하기 위해 정상적으로 제조된 안전한 식품을 선택하고, 가공식품 섭취량을 줄이는 것이 좋습니다.

## 식품첨가물이 하는 일을 알아 볼까요?



### 향미 증진제

- 정의  
식품의 맛이나  
향을 좋게 하기  
위해 사용하는 것
- 대표적인 첨가물  
L-글루타민산나트륨  
(MSG) 등



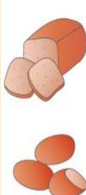
### 착색료

- 정의  
식품에 색을 내거나  
원래의 색을 유지하기  
위해 사용하는 것
- 대표적인 첨가물  
식용색소황색제4호,  
캐러멜 색소 등



### 발색제

- 정의  
식품의 색을 유지  
또는 강화하기 위해  
사용하는 것
- 대표적인 첨가물  
아질산나트륨 등



### 보존료

- 정의  
식품의 보존기간을  
연장하기 위해  
사용하는 것
- 대표적인 첨가물  
소르빈산, 안식향산 등



## 안전한 간식

똑똑하게 선택해요



## 영양표시 확인하여 건강간식 선택하기



## 고열량·저영양식품 확인하기

## 스마트폰으로 고열량·저영양 식품 판별하기

New 고열량·저영양 식품 알림-e 애플리케이션 따라하기



식품의약품안전처 홈페이지 참조(www.mfds.go.kr)

## ※고열량·저영양 식품이란?

식품의약품안전처가 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말합니다.

그러므로 우리는 '고열량·고영양 식품'을 간식으로 섭취할 수 있어야 합니다.