



여름철 영양관리

◆ 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래, 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비가 줄어 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.



◆ 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취
- 식욕을 돋구기 위해 향신료나 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취

★ 영양표시

영양표시는 무엇인가요?

영양표시는 식품 포장지에서 확인할 수 있습니다.
과자, 빵, 음료수, 면류 등 가공식품에 있는 영양소의 종류와 양을 알려 줍니다.
영양표시를 꼭 확인해야 간식을 현명하게 선택할 수 있습니다.

영양표시에는 어떤 영양성분이 표시되나요?

열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등 다양한 영양소를 표기합니다.

★ 영양표시 확인하기

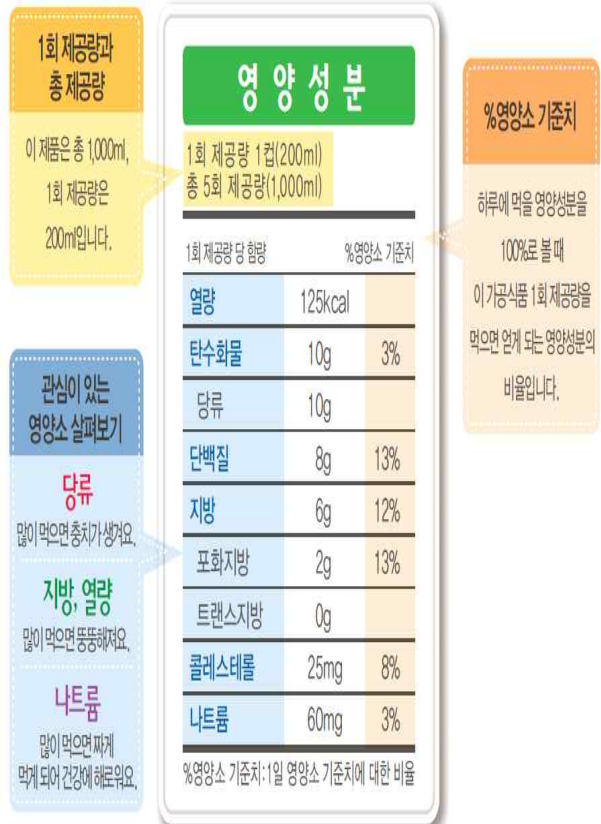
1단계 1회 제공량이 얼마인지 살펴보기

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 살펴보기

3단계 내가 얼마 만큼 먹었는지 살펴보기



영양표시를 읽어오



신호등 색상 영양표시

신호등 색상 영양표시는 영양정보를 쉽게 이해하도록 영양성분의 많고 적음을 빨강, 노랑, 초록색으로 표시합니다.



좋은 간식 vs 줄일 간식

