

## 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		예시		
과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵	간식 1. 견과류와 채소류 견과류 한 줌 125kcal 채소스틱 1컵 20kcal ~150kcal	간식 2. 곡류와 우유유제품류 편감자 1개 91kcal 요플레 1개 103kcal ~200kcal	간식 3. 과일류와 우유유제품류 바나나 1개 160kcal 우유 1컵 120kcal ~300kcal
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개			
곡류 간식	편감자 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			

※ 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, 실과 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

#### ●만들어 볼까요?

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

### 흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋은

## 참치

영어로는 tuna = '바르다'라는 어원



참치는 붉은살 생선

∴ 운동량이 많아서 산소 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는것

## 식품안전표시 확인하세요!



### 1 유통기한 이렇게 확인하세요.



### 2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.



#### 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.

영양성분		
1회분량 당 함량		
1회분량 당 함량	1회분량 1봉지(30g) 총 10회 제공량(10봉지, 300g)	%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.

## 식품안전표시 확인하세요!

- |                              |                         |                                |                             |                                 |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 위생을 약속하는<br><b>유통기한</b><br>1 | 안전한<br><b>재료성분</b><br>2 | 건강관리를 도와주는<br><b>영양성분</b><br>3 | 믿을 수 있는<br><b>식품이력</b><br>4 | 안전한 사용<br><b>식품용 용기 포장</b><br>5 |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|

### 4 식품이력추적제를 확인하세요.



#### 농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.farm2table.kr](http://www.farm2table.kr) (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

#### 쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.mtrace.go.kr](http://www.mtrace.go.kr) (쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

#### 수산물이력제

- 인터넷 : [www.fishtrace.go.kr](http://www.fishtrace.go.kr) (수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

### 5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

- |  |                            |  |
|--|----------------------------|--|
|  | <b>합성수지제<br/>젖병류</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초)</li> <li>• 분유는 전기레인지에 데우지 않습니다.</li> </ul>  |
|  | <b>합성수지제<br/>밀폐용기류</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 탄산음료 및 발효식품은 단기보관</li> <li>• 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능)</li> </ul>                                    |
|  | <b>레토르트 식품<br/>용기 · 포장</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐)</li> <li>• 조리시 안전 온도 · 110℃</li> </ul>   |
|  | <b>랩, 일회용장갑,<br/>팩</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용</li> <li>• 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.</li> </ul>   |
|  | <b>유리, 도자기,<br/>법랑제품</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다.</li> <li>• 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (적화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등)</li> <li>• 납 및 카드뮴규격을 확인한다.</li> </ul> |