

# 우리아이 저염 식습관 형성하기



중앙급식관리지원센터

어린이급식관리지원센터

## 영유아기의 나트륨 충분 섭취량

생후 0~5개월	생후 6~11개월	생후 12~24개월	아동기 (6세~8세)
충분 섭취량 110mg	충분 섭취량 370mg	충분 섭취량 810mg	충분 섭취량 1,200mg

영유아기는 **식습관이 형성되는 골든타임**입니다.  
섭취량을 알고, 과한 섭취를 하지 않도록  
주의하는 노력이 필요합니다.

## 영유아기 나트륨 섭취에 주의가 필요한 이유



나트륨 과다 섭취 시  
성장과 발육에 중요한  
**칼슘과 아연 흡수에**  
**방해**가 됩니다.



짠맛으로 인한  
갈증을 해소하기 위해  
주스나 탄산음료를 찾게 되면  
**소아비만의 위험도**  
높아집니다.

## 저염식단 형성하기



이유식에는 소금을  
사용하지 않고  
최대한 **나트륨 함유**  
**양념을 쓰지 않기**



국과 김치는  
아이용으로  
**싱겁게** 만들기

## 저염식단 형성하기



시중에 판매되는  
가공식품보다 **생과일**  
**과즙이나 채소 스틱, 말린**  
**곡식류** 등 칼륨이 함유된  
음식을 활용하기



가급적 집에서 조리하고  
음식에 대한  
흥미를 높일 수 있도록  
아이와 **다양한 활동과**  
**놀이** 진행하기

## 저염식단 형성하기



**저염식품 활용하기**



**나트륨 함량 비교하기**

일반 식품에서 25%이상 염도를 낮춘 저염식품을 활용하고  
영유아용 전용 식품의 경우에도  
나트륨 함량이 높을 수 있으니 **꼭 비교하고 구매**하세요!