

## 저염·저당(低糖) 건강한 식습관 만들기

## 1 저당 [당류 알아보기]

## 당류?

당류는 탄수화물의 한 종류로서 당류 속 포도당은 원활한 두뇌활동에 쓰이는 필수적인 에너지원이기도 하지만 에너지원으로 사용된 나머지는 지방으로 축적되게 됩니다.

▶ 따라서 당류를 과하게 섭취할 경우 여러 대사 질환의 위험률을 높일 수 있습니다.

당류 섭취기준량 : 1일 총 에너지kcal 섭취량의 10~20%, 첨가당은 10% 미만 섭취를 권장  
\*아이들의 경우 연령에 맞춰 1일 권장 당섭취량을 넘지 않게 주의해주세요!

## &lt;당류 과다 섭취의 문제점&gt;

주의력 결핍 · 과잉행동 장애, 충치, 고혈압, 당뇨 등



연령(월령)	섭취기준량
0~5개월	13.8g
6~11개월	17.5g
1~2세	25g
3~5세	35g



당뇨병이란 무엇인가요?



당뇨병이란 인슐린의 양이 부족하거나 그 기능이 떨어진 경우를 말하며 특별한 이유 없이 체중이 감소하고 잦은 소변과 소변량 증가 등의 증상이 나타난다면 당뇨병을 의심해볼 수 있습니다.

## 2 저염 [나트륨 알아보기]

## 나트륨?

나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 수행하고 있습니다.

▶ 나트륨의 역할 : 체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지, 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송

나트륨 1일 평균섭취량 : 성인 2,000mg/1~2세 810mg/3~5세 1,000mg/6~8세 1,200mg

▶ 특히 영유아기에는 나트륨 섭취에 주의가 필요합니다!

영유아기는 식습관이 형성되는 골든타임으로 나트륨 과다 섭취 시 성장과 발육에 중요한 칼슘 및 아연 흡수에 방해가 되고 또한 짭짤한 맛으로 인한 갈증 해소를 위해 주스나 탄산음료를 찾게 될 경우 소아비만의 위험도 높아지게 됩니다.

## &lt;나트륨 과다 섭취의 문제점&gt;

성장과 발육 지연, 고혈압, 비만(소아비만) 등



고혈압이란 무엇인가요?



고혈압이란 혈관 속 압력이 높은 상태로 수축기 혈압이 140mmHg, 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말합니다. 고혈압은 우리 식생활 습관과 깊은 관련이 있고 관리를 하지 않을 경우 치명적인 합병증을 일으킬 수 있어 주의해야 합니다.

## 3 저당 [당류 섭취량을 줄이는 방법]



음료나 병과류 대신 영양소가 함유된 신선한 과일 등을 간식으로 먹기



수분 보충을 위해 음료를 찾기도 하지만 시원한 물이나 탄산수 선택하기



어린이 음료를 선택할 때는 가공적 품질인증마크가 있는 제품을 선택하기

\*어린이가오식품 품질인증마크 : 식품의약품안전처의 엄격한 심사를 통과한 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 가오식품에 부여하는 마크

▶ 품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)는 일반 제품보다 당류가 14~38% 적게 포함되어 있음



제품명	당류 함량 (g/100ml)
일반 음료	20mg
탄산음료	20mg
과채음료	2mg
혼합음료	10mg
과채음료	10mg
탄산음료	20mg
과채음료	2mg

제품 구입 시 영양성분표에서 '당류' 함량 확인하기

음식 조리 시 설탕 대신 천연 식재료 사용하기



## 4 저염 [나트륨 섭취량을 줄이는 방법]



짠 음식은 피하기

- 싱겁게 조리하고 소금 대신 식초, 겨자, 후추 등을 활용하여 간 하기  
- 국물은 나트륨 함량이 높기 때문에 건더기 위주로 섭취하기

나트륨 배설에 도움을 주는 칼륨 및 칼슘 이 함유된 음식 섭취하기

- 칼륨 함유 식품 : 토마토, 바나나, 감자, 견과류, 푸른색 잎 채소 등  
- 칼슘 함유 식품 : 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선 등

조리 시 과도한 소스 사용은 줄이기

가공식품은 줄이고 천연 식재료를 활용하여 조리하기



## 당류 섭취를 줄이기 위한 바른 선택

**1** 목이 마를 땀을 마셔요.



**2** 영양 표시를 확인하고, 당 함량이 적은 제품을 선택하세요.



**3** 가공식품보다 자연식품을 선택하세요.



**4** 소스와 드레싱은 따로 드세요.



## 알레르기 표시

①난류 ②우유 ③메밀  
④땅콩 ⑤대두 ⑥밀  
⑦고등어 ⑧계 ⑨새우  
⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산염  
⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기  
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

11/04 <b>Mon</b>	11/05 <b>Tue</b>	11/06 <b>Wed</b> 수다날	11/07 <b>Thu</b> 저탄소채식밥상	11/08 <b>Fri</b>
친환경 찹보리밥 냉이된장국 편육, 쌈무(10) 쌈배추쌈 건고사리볶음 파김치(9) 메밀비빔국수(3.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/34.0/203.4/4.7	친환경 찹현미밥 소고기미역국(16) 고등어무조림(7) 시금치나물 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 603.2/32.9/263.0/4.6	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 황태콩나물국(5) 양배추샐러드(발사믹)(2.13) 닭강정(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 모듬야채피클 요구르트(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 646.5/37.3/212.7/2.9	친환경 혼합잡곡밥(5) 대구찌개(5.9) 숙주미나리무침 오리김치볶음(9) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 총각김치(9) 꿀떡과알샐러드(1.2.5.12) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 797.2/28.9/233.2/3.5	참치주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 파프리카쌈장 연근튀김(가치)(2.5.6.13) 닭봉카레구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)/해가득주스(13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 721.6/34.5/206.0/3.2
11/11 <b>Mon</b>	11/12 <b>Tue</b>	11/13 <b>Wed</b> 수다날	11/14 <b>Thu</b>	11/15 <b>Fri</b>
친환경 갈농밥 다진콩(당면)(16) 코다리무조림 계란찜(시금치)(1.2.10.12) 표고버섯볶음 배추김치(9) 우리밀추러스(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 676.8/51.6/317.0/5.6	친환경 찹보리밥 황태찌개(5.10) 자파김치무침 자른돼지고기(파채)(10) 해물우동볶음(주)(5.6.9.10.12.13.17.18) 열무김치(9) 샤인머스켓 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 712.1/46.1/226.8/5.0	참치김치덮밥(1.5.6.9.13.16.18) 미소된장국(5.6) 무장아찌무침 양배추샐러드(지파이)(1.5.6.13.15) 나박김치(9) 쌀도넛빵(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 688.0/28.6/198.5/3.1	친환경 발아현미밥 오징어우동(5.17) 매운콩나물무침(5) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.15.16) 닭다리바베큐(어린이)(2.5.6.12.13.15) 총각김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 703.7/39.3/201.5/2.6	친환경 칼슘참쌀밥 도란돌깨국(5.17) 냉이된장무침 수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 카프레제샐러드(2.12.13) 배추김치(9) 그림치즈바게트(2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 651.3/22.2/272.9/4.4
11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b>	11/20 <b>Wed</b> 수다날	11/21 <b>Thu</b>	11/22 <b>Fri</b>
친환경 보리밥(암백) 건새우아욱된장국(9) 호박새송이볶음 우리밀돈가스샐러드(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 과일(배) 쫄면무침(골뱅이)(5.6.13) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 781.9/24.4/313.1/3.7	친환경 혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.8.9) 닭도리탕(봉)(15) 꼬시래기볶음 두부구이(양념장)(5) 쌈배추겉절이(9) 단팔호빵(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 607.6/26.9/337.1/4.7	비빔밥(5.16) 조랭이떡미역국(16) 무생채(9) 계란후라이(1) 도라지구이 마카롱(1.2.5.6) 유기농요구르트(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 650.2/26.8/215.8/4.3	친환경 찹현미밥 팽이버섯계란국(1) 청경채무침 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.16) 해물잡채(9.13.17) 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9)/굴 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 634.6/32.2/213.7/11.4	친환경 찹밥 순두부찌개(5.10.18) 소고기메추리알장조림(1.16) 쫄면상추겉절이 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 유기농김/아이스슈(1.2.5.6) 배추김치(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 560.2/39.2/171.4/6.0
11/25 <b>Mon</b>	11/26 <b>Tue</b>	11/27 <b>Wed</b> 수다날	11/28 <b>Thu</b>	11/29 <b>Fri</b>
친환경 경정콩밥(5) 감자탕(10) 비엔나소시지떡볶음(2.5.6.10.12.15.16) 도토리묵야채무침 집게다리튀김(1.2.5.6.8.13) 총각김치(9) 과일젤리(빈피첼) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 755.3/26.9/243.0/2.8	친환경 흑미밥 김치콩나물국(5.9) 돼지갈비단호박찜(10.13) 오이달래무침 연근전(해물완자)(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9) 굴 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 726.6/30.9/197.0/3.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 꼬치우동국(1.5.6.7.13.18) 오이지무침 치즈불닭(동)(2.5.6.13.15) 쌈배추겉절이(9) 짜먹는요플레(2) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 736.6/36.5/316.8/2.7	친환경 귀리밥 육개장(16) 만두초무침(1.5.6.10.16.18) 삼색나물 감자채볶음 조기구이(6) 석박지(9) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 581.3/33.3/171.0/5.6	친환경 차수수밥 낙지수제비국(5.6) 참나물무침 돈육김치볶음(온두부)(5.9.10) 계란야채말이(1) 갯잎김치(9) 모듬견과(2.4.14.19) 양념류(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 642.7/35.7/237.8/4.6

## ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 반, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	쇠고기 / 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧 가루	갈치 /가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	대구/아귀 /가공품	꽃게/고등 어/오징어 /참조기/ 가공품	다래어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산/ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	러시아산	중국산/ 베트남	미국산/ 국내산	국내산	원양산

## ※ 급식소리함 반영식단

:닭강정, 요구르트, 마카롱

\* 위 식단은 학사일정 및 식재료 수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.