



코로나 시대.. 면역력 UP! 건강 UP!

영양관리, 어떻게?

건강을 지키는 작은 실천

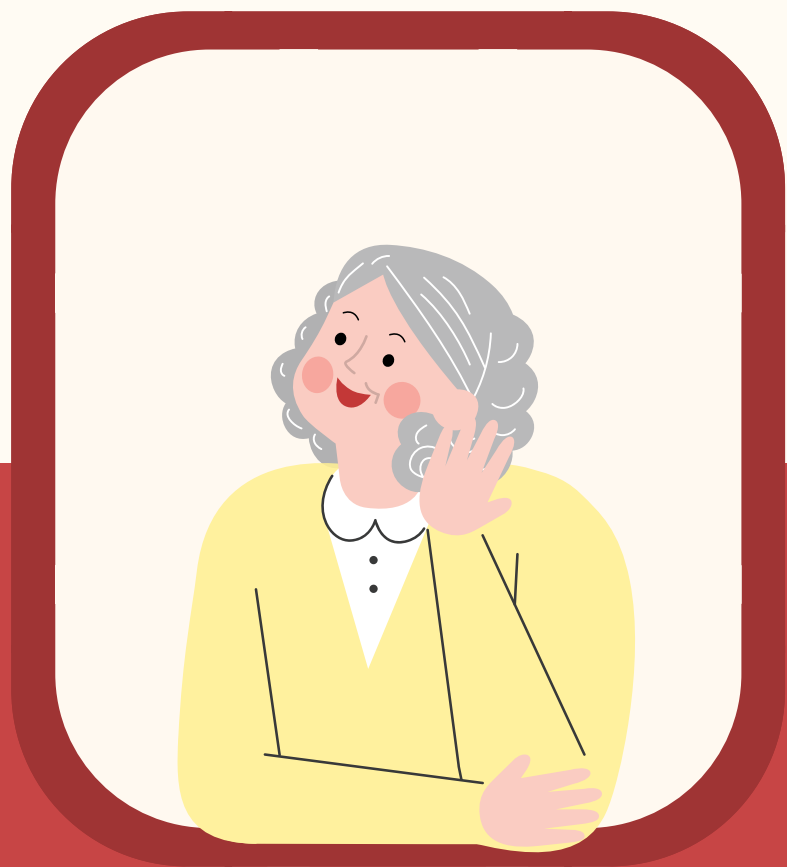
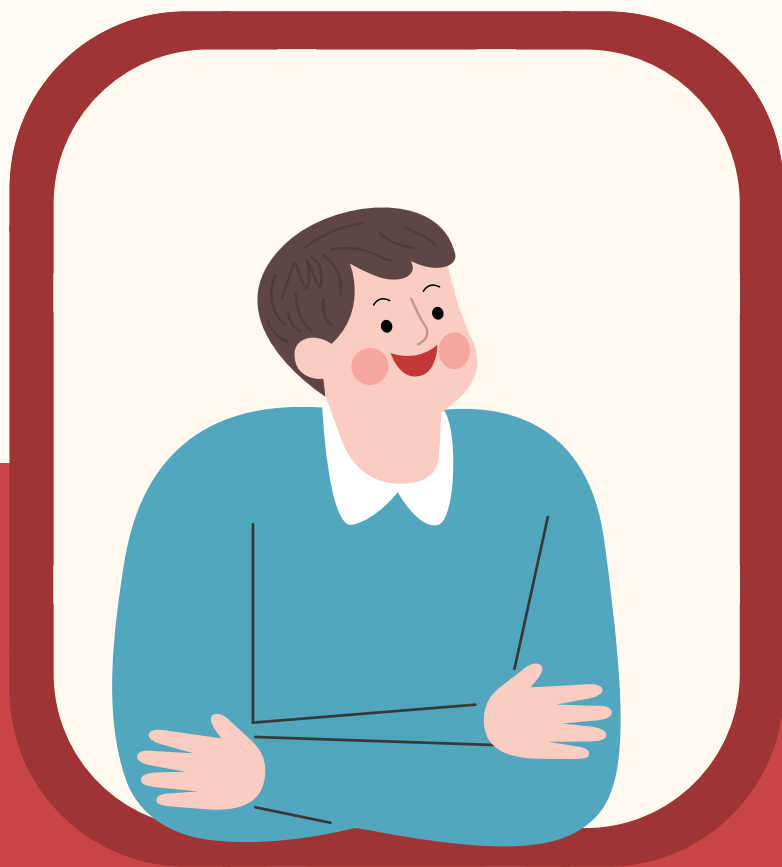


보건복지부
Ministry of Health and Welfare



한국영양학회
The Korean Nutrition Society

영양불량의 시대 열량과다 & 영양부족



*영양가 없는 음식의 과다 섭취는
비만과 만성질환의 원인이며,
면역력 저하로 감염병의 위험을 증가시킵니다.

*총 에너지 섭취량 대비 미량영양소 섭취량이 낮은, 영양밀도가 낮은 식사

우리 아이, 단맛 비상!

1~5세 영유아 27.9%
당류 섭취 과다



하루 당 섭취의
70%를 간식
에서 섭취

1~2세 영아 당류 섭취의 80%, 3~5세 유아 당류 섭취의 70%는
가정에서 섭취하고 있다는 사실, 알고 계시나요?

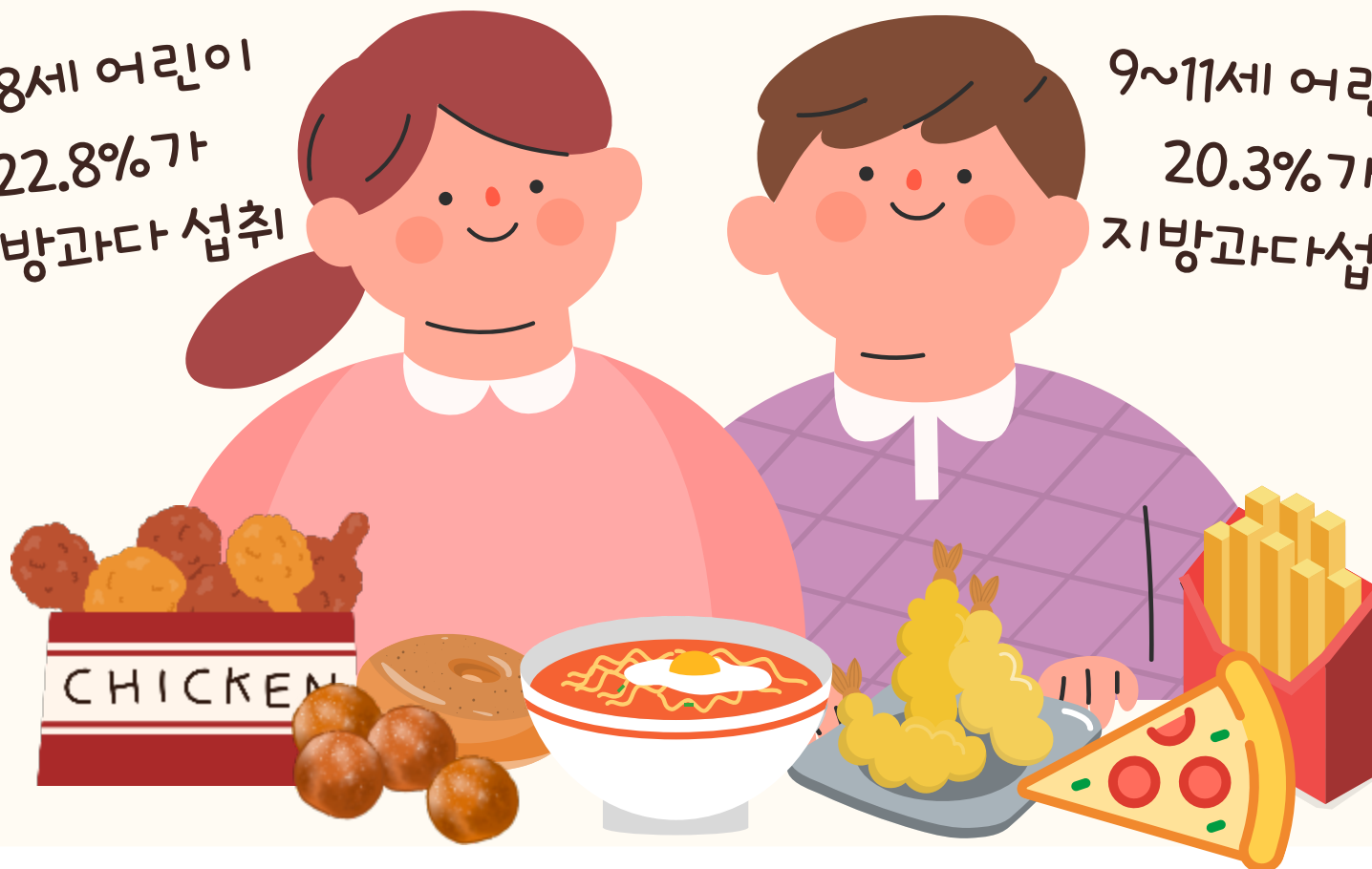
**영유아용 가공식품의 당류함량
꼭 확인하세요**

한국인 영양소 섭취량 대비 섭취량 자료 : 2017-2019 국민건강영양조사

어린이 간식, 지방량 Check !

6~8세 어린이
22.8%가
지방과다 섭취

9~11세 어린이
20.3%가
지방과다 섭취



초등생, 하루 섭취 지방의 32.4%를 간식으로 섭취
초등생 25%가 비만, 코로나 집콕으로 비만 5% 상승

패스트푸드, 라면, 튀긴 간식 대신
우유, 과일, 스틱채소 등을 간식으로 드세요.

청소년, 식사를 편의점에서?



청소년 4명 중 1명이
주 3회 이상
편의점에서 식사



주로 라면, 김밥,
음료수, 샌드위치,
과자류, 도시락 섭취

나트륨, 지방, 에너지 과잉, 식이섬유, 비타민, 무기질 부족 위험 증가

음료수 대신 우유나 생수를,
샐러드나 과일도 함께, 식사는 여유있게~

2030 청년, 잦은 외식과 매식

2030, 총 열량 섭취의
40~50%를 외식에서!



20대 60.2%, 30대 46.7%가 **포화지방산** 과다 섭취

청년 1인가구 남 66.3%, 여 69.1% **포화지방** 과다 섭취

외식/매식 의존도 증가. 지방의 41.8%를 **집 밖**에서 섭취

삼겹살 등 육류, 라면, 버터 등볶 빵류 섭취 줄이기 !!



4050 중장년, 나트륨 주의!



나트륨 2300mg

만성질환위험감소섭취량
밑으로 밑으로~!!

적정

관심

주의

경계

심각

중장년층 남성의 80.1%, 여성의 55.4%가 여전히 나트륨 섭취 과다
찌개, 라면, 김치류 등 외식과 가공식품으로부터 상당한 나트륨 섭취

'국물 줄이고' 만성질환을 예방하세요.

나트륨 함량 출처: 외식영양성분자료집(식품의약품안전처)

영양 부족 어르신, 이렇게 많나요?

65~74세 노인
남 25.8% 여 32.1%
에너지 섭취부족



75세 이상
남녀노인 37.1%
에너지 섭취부족

영양부족

75세 이상 노인 52.5% 단백질 부족, 8.1% 칼슘 부족
혼자 계신 어르신의 영양 부족은 더 심각 !!

어떻게?

고기·생선·달걀·콩류 반찬을 매 식사마다
간식으로 영양 보충, 우유와 과일도 매일 드세요.

코로나 시대, 균형잡힌 식생활을 통해
면역력도 챙기고, 만성질병도 막아요.



한국인 영양소섭취 기준은 연령별, 성별, 생애주기별
에너지와 영양소 필요량 등을 제시하고 있습니다.

**2020 한국인 영양소 섭취기준 활용 책자
를 통해 확인하세요.**

* 보건복지부 홈페이지 <http://www.mohw.go.kr/react/index.jsp>

* 한국영양학회 홈페이지 <https://www.kns.or.kr/>

나에게 맞는 건강한 **식단 구성** **어떻게** 해야 할지 모르겠다구요?



식품구성자전거와 식사구성안을 활용해 보세요.

Link

식품구성자전거를 활용해 나의 식생활을 평가해 볼 수 있어요.

식사구성안을 활용해 나만의 식단을 계획해 보세요.

Link