



전북인공지능 고등학교

☎ 063-562-9703
FAX 063-563-4440

7월 학생 식생활 및 위생교육

식생활교육관
063-563-2457

고열량·저영양 식품 알아보기



고열량·저영양 식품이란?

✓ 식품의약품안전처가 정한 기준보다 **열량이 높고 영양가가 낮은 식품**으로서 비만이나 영양 불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 의미함.
※어린이 기호식품 : 과자, 캔디류, 빵류, 초콜릿류 등 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 식품

고열량·저영양 식품기준

(고열량·저영양 식품 영양성분 기준(식품의약품안전처 고시))

■대상 어린이 기호식품

 간식용	<p><가공식품> 과자류 중 과자(한과류 제외) 캔디류, 빵류, 초콜릿류, 빙과류 중 빙과/아이스크림류, 유가공품 중 가공유류, 발효유류, 어육가공품 중 어육 소시지, 음료류 중 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료</p> <p><조리식품> 제과·제빵류 및 아이스크림류</p>
 식사대용	<p><가공식품> 면류(용기면만 해당), 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치</p> <p><조리식품> 햄버거, 피자</p>

■고열량·저영양 식품 영양성분 기준

일반적으로 열량과 당류, 포화지방은 높지만 단백질은 낮은 식품으로 분류할 수 있음.

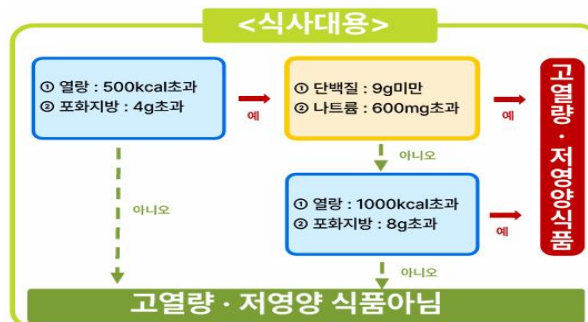
<간식용>

- 1회 섭취참고량당 열량 250kcal를 초과하고 단백질 2g 미만인 식품
- 1회 섭취참고량당 포화지방 4g을 초과하고 단백질 2g 미만인 식품
- 1회 섭취참고량당 당류 17g을 초과하고 단백질 2g 미만인 식품
- ①부터 ③까지의 기준 어느 하나에 해당하지 아니한 식품 중 1회 섭취참고량당
 - 1) 열량 500kcal를 초과하거나
 - 2) 포화지방 8g을 초과하거나
 - 3) 당류 34g을 초과하는 식품



<식사용>

- 1회 섭취참고량당 열량 500kcal를 초과하고 단백질 9g 미만인 식품
- 1회 섭취참고량당 열량이 500kcal를 초과하고 나트륨이 600mg을 초과하는 식품(면류 중 유당면류/국수는 나트륨 1000mg 적용)
- 1회 섭취참고량당 포화지방이 4g을 초과하고 단백질이 9g 미만인 식품
- 1회 섭취참고량당 포화지방이 4g을 초과하고 나트륨이 600mg을 초과하는 식품(면류 중 유당면류/국수는 나트륨 1000mg 적용)
- 위의 기준에 해당하지 않는 식품 중 1회 섭취참고량당 열량이 1000kcal를 초과하는 식품



영양 간식, 현명하게 고르는 방법

- 간식으로 과자류 대신 채소와 과일, 우유 고르기
- 달거나 짠 간식, 열량이 높은 간식 줄이기
- 어린이 기호식품 품질인증 마크 확인하고 간식 고르기

“식품의약품안전처가 인정하고, 영양적인 식품을 인증해주는 마크”
- 식약처 홈페이지에서 고열량·저영양 식품 판별하기
 - 제품포장지의 제품명 검색하기
 - 식품포장지 뒷면에서 식품유형을 확인한 후 1회 제공량 당 영양성분을 입력하여 판별하기