

학생 시절의 건강상태나 식습관은 성인기의 건강과도 밀접한 관계가 있기 때문에 과잉섭취하게 되면 건강에 해로운 나트륨 저감화 노력을 통하여 평생건강을 위한 올바른 식습관을 가질 수 있도록 기회를 마련하고자 합니다.

♣나트륨 저감화 기본방침♣

1. 학교급식에서 나트륨 저감화를 실천한다.
2. 나트륨이 많이 함유된 식재료 사용량 줄이기
3. 나트륨 함량이 비교적 높은 가공식품 사용을 줄인다.
4. 소금 사용을 줄이며 식초, 후추, 들깨 등 향신료를 사용한 식단을 작성한다.
5. 학생을 대상으로 한 영양·식생활교육 시 저나트륨에 대한 교육을 실시한다.

♣나트륨 저감화 실천방안♣

1. 염도계 사용 및 국 · 찌개 제공량 조절

가. 염도 측정(국류 : 0.5~0.7%, 찌개류: 0.7~0.9%, 나물류 : 0.5~0.6% 이하)

나. 국, 찌개의 국물로 인한 섭취가 많으므로 국량을 줄이거나 배식량을 줄인다.

다. 멸치, 표고버섯, 다시마 등을 우려내는 등 감칠맛을 이용하여 국물 맛을 낸다.

라. 칼국수, 우동 등 나트륨 함량이 높은 음식을 조리할 때는 생야채를 함께 많이 넣어서 조리한다.

2. 조리방법 및 메뉴 바꾸기

가. 조림요리를 제한하고 구이 요리로 전환한다. (예 : 생선조림->생선구이)

나. 육류나 생선을 구울 때는 소금이나 양념을 넣지 않고 구운 후 살짝 간장에 찍어 먹거나 간장대신 레몬, 허브, 저염 소스로 맛을 낸다.(소스, 양념장 별도 제공)

다. 식품자체의 향(양파, 마늘 등)을 이용하고 향신료(카레 등)를 적절히 사용한다.

라. 소금보다는 간장, 고추장, 된장을 우선 사용하고, 간은 맨 마지막에 한다.

마. 가공식품보다는 자연식품을 자주 사용하고 햄, 소시지, 통조림 등을 사용할 때에는 끓는 물에 한번 데친 후 요리한다.

바. 소스는 전분으로 맛을 내는 소스로 바꾸면 나트륨을 줄일 수 있다.

사. 나물 요리시 식초, 설탕을 이용한 조리법을 사용하면 나트륨을 줄일 수 있다.

아. 완제품 드레싱의 사용을 줄인다.

3. 먹는 방법 및 배식 방법 바꾸기

가. 저염 소스를 만들어 찍어 먹는 방법으로 전환 하기

나. 소금을 넣기 전에 먼저 음식의 간을 보고 소금을 넣기

다. 국, 찌개 등의 섭취빈도를 적게 하고, 국물보다 건더기 위주로 먹기

라. 칼륨이 많이 함유된 식품 섭취를 늘리기

- 칼륨은 나트륨과 반대 작용을 하는 전해질이므로 칼륨이 많이 든 썩갯, 시금치, 마늘, 버섯, 오렌지 등 많이 섭취한다.

두부	육류	가공식품
<ul style="list-style-type: none">▶ 끓는 물에 10분 정도 담가두기▶ 하루 정도 찬물에 담가두기	<ul style="list-style-type: none">▶ 돼지고기, 닭고기를 흰 우유에 담가두기<ul style="list-style-type: none">- 육류의 잡내를 잡아줌- 식감 개선- 육류 비린 맛을 없애 줌	<ul style="list-style-type: none">▶ 뜨거운 물에 한 번 데쳐내고 조리
		

염도계로 측정하여 급식 합니다!



국, 찌개 염도 기준

국 / 찌개



맑은국 0.3~0.6%
된장국 0.4~0.7%
찌개류 0.5~0.8%

국 / 찌개

