

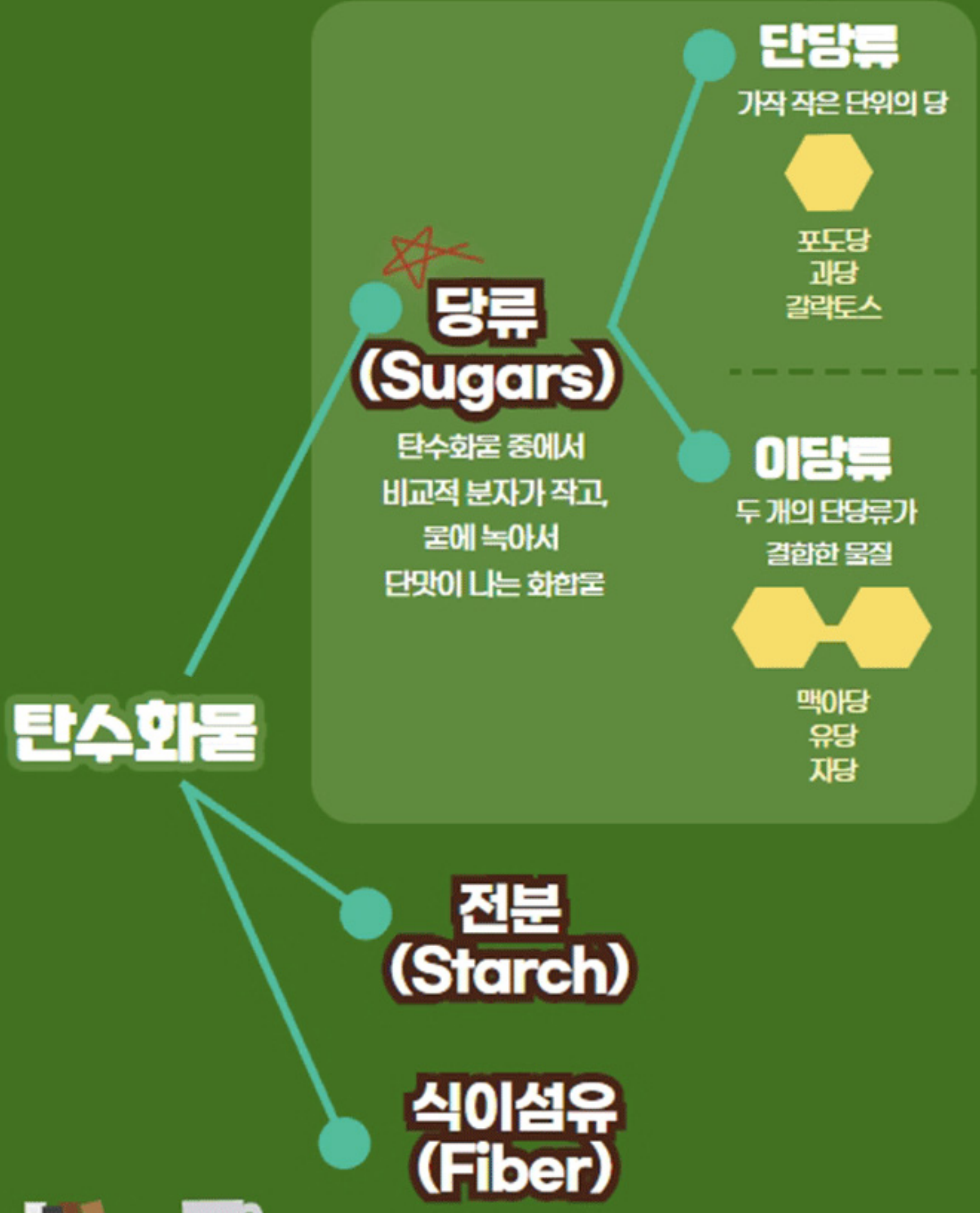
무더운 여름, 음료 한 잔?



여름철,  
당류 과다 섭취 주의보!



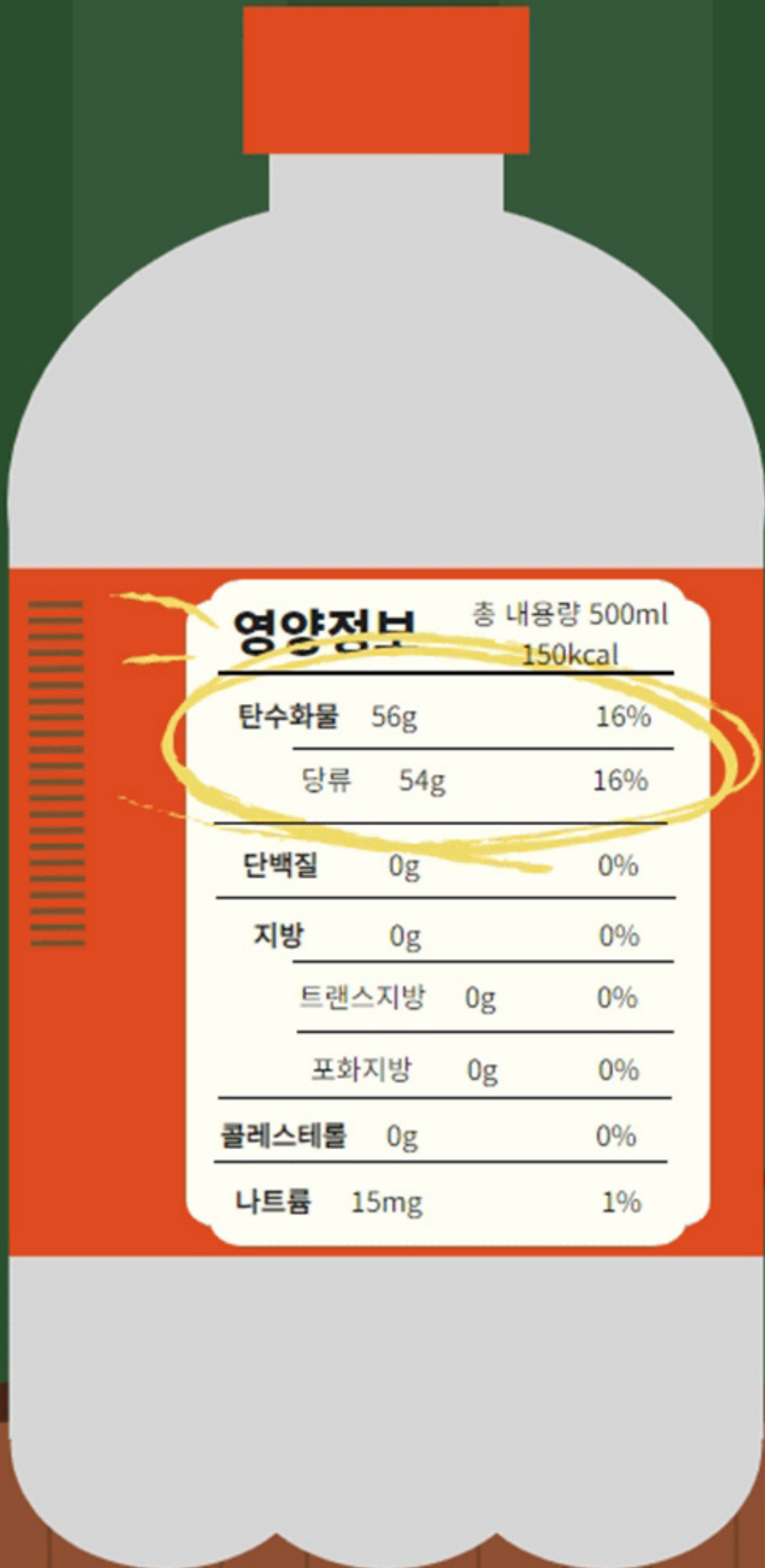
# 식품 속 당류?



영양정보		총 내용량 00g
		000kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	00mg	00%
탄수화물	00g	00%
당류	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방		00g
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
단백질	00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준  
이므로 개인의 필요 양에 따라 다를 수 있습니다.









## 일상 속 당류 섭취량 줄이기!

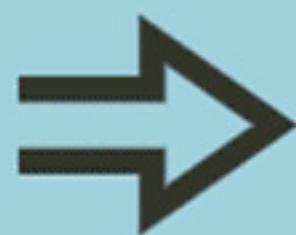
### 1. 음료나 빙과류 대신

비타민 & 무기질이 풍부한 신선한 과일 찾기!



아이스크림 1스쿰

:당 17g, 열량 246kcal



수박 1조각

:당 7.6g, 열량 46.5kcal



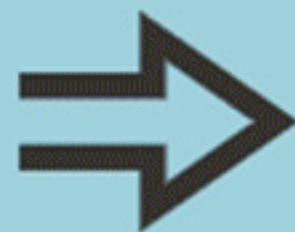


## 일상 속 당류 섭취량 줄이기!

2. 목이 마를 때는 음료수 보다는  
시원한 물 or 탄산수를 마시기!



탄산음료 1잔  
(200ml)  
: 당 17g



레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔  
(200ml)  
: 당 0g







## 일상 속 당류 섭취량 줄이기!

**3. 카페에서 주문할 때에도  
덜 달게 주문하여 먹는 습관 들이기!**

시럽 1번 (10mL)  
: 당류 6g

**시럽은 적게  
담아주세요!**







**일상 속 당류 섭취량 줄이기!**

**4. 어린이 음료 등은 가급적  
품질인증마크 제품을 선택해요!**

**<어린이 기호식품 품질인증마크>**



식품의약품안전처의 꼼꼼하고 엄격한 심사를 통과한  
안전하고 영양을 고루 갖춘  
어린이 기호식품에 부여하는 마크



※ 품질인증을 받은 혼합음료 · 과채음료(200ml)가  
일반 제품보다 당류 14~38% 감소





**일상 속 당류 섭취량 줄이기!**

**5. 제품 구입 시  
영양성분표에서 당류 함량 확인하기!**

※ 식품포장의 『영양정보』란에서  
“당류” 함량을 확인하세요!

대분류	중분류	평균 당류 함량 (100g 당)
과자·빵·떡류	과자·빵·떡류	21.5 g
	아이스크림류	17.2 g
빙과류	빙과	19.3 g
	탄산음료류 (탄산수 제외)	11.3 g
음료류	과일·채소류음료	11.8 g
	믹스커피	50.0 g
	커피	12.9 g
	(에스프레소 등 무가당음료 포함)	





## 일상 속 당류 섭취량 줄이기!

6. 음식을 조리할 때는,  
설탕 대신 천연식재료를 사용하기!



토마토케첩  
(30g)  
: 당 6g



토마토 페이스트  
(30g)  
: 당 4g



토마토  
(30g)  
: 당 1g





**당류섭취 줄이고  
건강한 여름나기  
식약처와 함께해요!**