



갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마셔요.



꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택해요.



가공식품보다 자연식품을 이용해요.



외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않아요.



조리를 할 때에는 설탕, 꿀, 물엿 등의 사용을 줄여요.

어린이들에게 칭찬이나 보상의 뜻으로 단 음식을 주지 않아요.

가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 확인해요.

영양성분

1회 제공량 1캔(250g)		총 1회 제공량 (250g)		※영양소 기준치
영	성	112kcal	112kcal	%
열량	열량	29g	0%	0%
탄수화물	탄수화물	0g	0%	0%
식이섬유	식이섬유	27g	-	-
단백질	단백질	0g	0%	0%
지방	지방	0g	0%	0%
포화지방산	포화지방산	0g	-	-
트랜스지방	트랜스지방	0mg	0%	0%
나트륨	나트륨	15mg	3%	3%

※ 1회 제공량 : 1 캔 (250g) 기준

