



## 가정통신문

7월 영양소식 및 식단안내

전주효자초등학교  
식생활관  
063)226-0616

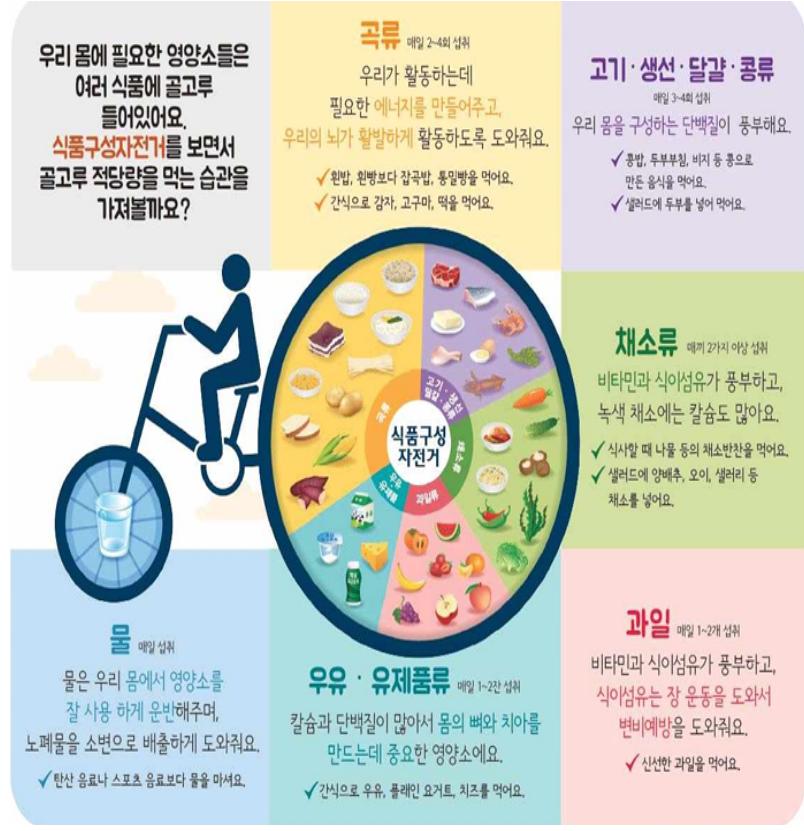
## 올바른 식습관!

## ◀ 올바른 식습관이란?

- 끼니마다 5가지 식품군을 편식하지 않고, 골고루 먹기
- 꾸준한 운동을 통해 나이에 맞는 표준체형 유지하기
- 하루 세끼를 거르지 말고 규칙적으로 식사하며 간식 줄이기
- 식사 예절을 잘 지키고 음식 남기지 않기

## ◀ 식품 구성 자전거란?

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강 체중을 유지할 수 있다는 것입니다.



\*출처: 학교급식 정보마당- 영양식생활교육 자료, 식품의약품안전처

## ◀ 아동기의 식품군별 섭취횟수

## - 남자(1,700~2,000kcal)

곡류(3회), 고기·생선·계란·콩류(3.5회), 채소류(7회), 과일류(1회), 우유·유제품류(2회), 유지·당류(5회)

## - 여자(1,500~1,800kcal)

곡류(2.5회), 고기·생선·계란·콩류(3회), 채소류(6회), 과일류(1회), 우유·유제품류(2회), 유지·당류(5회)

## "덜 달게 먹기" 당류 섭취를 줄이자!

## ◀ 당은 무조건 나쁠까요?

- 당은 사람이 살아가는데 필요한 열량을 내는 탄수화물의 가장 작은 단위로 물에 녹아 단맛을냅니다.
- 당은 과일, 우유 등에 천연적으로 들어있고, 식품을 만들 때 첨가되기도 합니다.
- 당은 우리 몸에 반드시 필요한 영양소이지만 과잉 섭취 시 몸에 해롭기 때문에 적절한 당류 섭취를 위해 **가공식품에 첨가된 당 섭취**를 줄여야 합니다.

## ◀ 당류 얼마나 먹으면 될까요?

총 가공식품으로 섭취하는 당류의 기준은 하루 총 섭취 열량의 10% 미만을 권장하고 있습니다.



## ◀ 덜 달게 먹기, 이렇게 실천해요

- 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.

