



건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

당의 역할

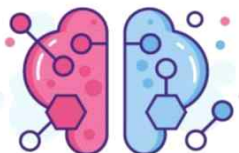
에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓ 두뇌는 에너지원으로 포도당을 사용해요. 따라서 세끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침식사로 포도당이 공급되어야 합니다.
- ✓ 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장됩니다.

단맛과 향미를 제공해요.

- ✓ 당의 종류에 따라 단맛의 정도에 차이는 있으나 당은 단맛을 내므로 식품의 조리 및 향미에 영향을 미칩니다.
- ✓ 단맛을 내기 위해 가공식품에 첨가됩니다.

두뇌가 일하기 위해서도
당이 필요해요~



얼마나 먹어야 할까요?

- ✓ 세계 보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓ WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취시 당은 50g 이내로 섭취해야 합니다.

식품의 당 함량

자연식품 속의 당

- ✓ 과일, 꿀, 고구마, 단호박, 옥수수 등(100g 당 딸기: 3g, 우유: 4g, 토마토: 5g) 단맛이 있는 자연식품에는 당이 함유되어 있습니다.

가공식품 속의 당

- ✓ 가공식품은 단맛을 내기 위해 당이 첨가되었으므로 생각지도 못한 다량의 당이 숨어 있습니다.
- ✓ 당 섭취를 줄이기 위해서는 가공식품 선택 시 숨어 있는 당을 찾아내는 것이 필요합니다.

천연당

자연식품 속 단맛 (천연당)
자연식품 속의 당은
여러 개가 붙어
천천히 소화 흡수

vs

첨가당

가공식품 속 단맛 (첨가당)
가공식품 속의 당은 한개
또는 두개로 되어
빠르게 소화 흡수

많이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



당이 함유된 식품은 치아에
부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을
축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는
주의력을 결핍 시킵니다.



과도한 당 섭취는
당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의
위험 요인이 됩니다.

당 섭취 저감화 방법

단 음식을 적게 먹어요.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹어요.
- 바나나 우유, 초콜릿 우유 보다 흰 우유를 마셔요.

가공식품보다는 자연식품을 먹어요.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마셔요.
- 과일주스 대신 과일을 섭취해요.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 섭취해요.

가공식품을 구입할 때는 영양성분표를
반드시 확인해요.

◆ 전주성현유치원 10월 월간식단표 안내 ◆

	10/1(화)	10/2(수)	10/3(목) 개천절	10/4(금)
	국군의날	!콩나물영양밥(5.6.16) !동태찌개(5.17) !돌나물오이무침 !뿌리링치킨(1.5.6.15.16) !홍시 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 700.7/33.3/123.4/3.7		!찰현미밥 !오징어무국(5.17.18) !수육(5.6.10.15) !도토리묵무침 !보쌈김치(9) !머루포도 *에너지/단백질/칼슘/철 532.6/35.2/116.6/2.7
10/7(월)	10/8(화)	10/9(수) 한글날	10/10(목)	10/11(금)
!혼합잡곡밥(5) !사골무국(16) !두부조림(5) !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) !달고기까스&타르소스(1.2.5.6.13) !사과대추 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 627.7/25.0/166.4/3.3	!귀리밥 !만두국(1.5.6.10.16.18) !세발나물무침 !콩나물물고기(5.6.10) !미나리새우전(6.9.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 490.3/27.4/108.1/3.9		!찰흑미밥 !들깨순두부탕(5) !시금치무침 !닭갈비(13.15) !참살콩멸치볶음(5.6.13) !사인머스켓 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 513.5/28.9/133.6/2.7	!찰현미밥 !사골떡국(1.16) !검은콩자반(5.6.13) !우엉어묵채볶음(1.5.6) !묵은지갈비찜(5.6.9.10.13.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/30.3/100.5/2.5
10/14(월)	10/15(화)	10/16(수)	10/17(목)	10/18(금)
!혼합잡곡밥(5) !소고기무국(16) !달걀장조림(1.5.6) !콩나물무침(5.6) !생선까스&타르소스(1.5.6) !오렌지 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 513.6/25.4/143.5/3.0	!귀리밥 !참치김치찌개(5.9) !진미채고추장조림(1.2.5.6.17) !간장오리불고기(5.6.13.18) !마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 687.2/33.1/70.8/2.8	!게살달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) !다시마국 !짜장소스(1.5.6.10.13.16.18) !오징어먹물불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) !사과 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 503.3/22.8/233.3/1.9	!찰흑미밥 !차돌된장찌개(5.16) !연근조림 !양배추들깨무침(5.6) !닭볶음탕(2.5.6.15) !배 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 494.9/27.7/76.3/2.4	!찰현미밥 !알갈이된장국(5) !소갈비찜(5.6.13.16) !참나물단감겉절이 !크림새우샐러드(1.2.4.5.6.9.13.14.19) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 802.0/32.0/147.9/5.0
10/21(월)	10/22(화)	10/23(수)	10/24(목)	10/25(금)
!혼합잡곡밥(5) !김치청국장(5.9.10) !너비아니떡조림(5.6.10.15.16.18) !표고호박볶음 !삼치구이(5.6.13) !감굴 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 652.7/26.1/112.0/2.9	!귀리밥 !김치어묵국(1.5.6.9) !깻잎순나물 !오삼불고기(10.17) !두부제란전(1.5) !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 451.6/30.3/139.5/2.5	!비프카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) !맑은콩나물국(5.6) !웨이감자&케첩(2.12) !케이준치킨샐러드(1.5.6.13.15.18) !파인애플 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 591.6/20.0/97.6/2.3	!찰흑미밥 !설렁탕(5.6.16) !오이무침 !주꾸미떡볶음 !달걀말이(1) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 531.4/31.3/105.9/3.8	!찰현미밥 !아욱된장국(5) !모듬채소찜(13) !한우사태수육(15.16) !야채튀김(1.5.6.18) !바나나 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 561.0/32.4/120.7/4.5
10/28(월)	10/29(화)	10/30(수)	10/31(목)	
!혼합잡곡밥(5) !청경채미역국(16) !청경채무침 !소시지야채볶음(5.6.10.12.16) !코다리장정(4.5.6.12.13) !메론 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 636.0/47.6/216.8/2.9	!귀리밥 !돼지고기김치찌개(5.9.10) !시래기된장지짐 !소불고기(5.6.13.16) !오징어김치전(1.5.6.9.17) !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 549.9/27.9/106.4/3.3	!김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) !우부장국(5) !로제밀떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) !감자치즈볼(1.2.5.6) !골드키위 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 583.2/25.2/228.0/3.9	!찰흑미밥 !꽃게탕(5.8.17) !청포묵김가루무침 !애호박전(1.6) !닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15) !초코츄러스(1.2.5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 662.2/33.7/128.6/3.2	

◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판

◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣