

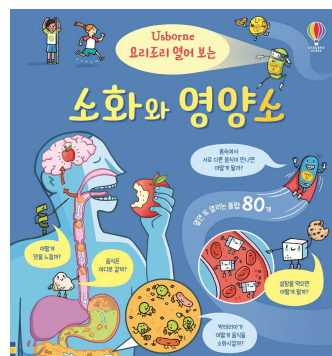
5월의 제철음식

	따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입 맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!
	전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.
	팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.
	잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.
	청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.

자료 출처: 네이버 지식백과

이달의 그림책 추천

영양선생님이 5월에 함께 읽고 싶은 그림책 2권을
추천합니다.



첫 번째 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기자기
한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을 수
있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭 읽
어보세요. 두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어
있는 영양소가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속
에서 소화가 되는지 재미있는 팝업북으로 읽어보세요!

「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스
「소화와 영양소」 에밀리 본 글, 어스본코리아

고열량·저영양 식품

고열량, 저영양 식품이란 **열량은 높지만** 그에 반해
영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초
래할 우려가 있는 식품을 말합니다.

고열량, 저영양 식품 종류

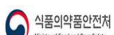
과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류,
유가공품 중 가공유류, 아이스크림, 어육소시지, 음료수
중 탄산음료, 혼합음료,
즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등



고열량, 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한 실천 지침

- ▶ 인스턴트식품 대신 **자연식품**위주로 식사합니다.
- ▶ 간식은 시간을 정해놓고 먹되, **영양성분분석표**를
확인하여 열량이 **높지 않은** 종류를 선택합니다.
- ▶ 되도록 외식은 자제하고 **가정에서** 식사합니다.
- ▶ 가정에서도 어린이 간식은 되도록 **기름을 적게**
사용하는 조리법을 이용합니다.

어린이기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알리e서비스

어린이 기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알리e 서비스 



1. 식품안전나라 사이트 접속
2. [카테고리] → [건강·영양] → [어린이, 청소년 식생활
안전관리] → [고열량 저영양 식품] 클릭
3. 제품명 검색 후 식품판정결과 확인

**안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이기호식품에
품질인증을 해주고 있어요!**

