



고열량, 저영양



인스턴트 식품 파해치기



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

생활수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로 비만이 매년 증가하고 있는 가운데 어린이 비만이 성인보다 높게 증가하고 있어 문제가 되고 있습니다.

◆ 어린이를 살찌우는 기호식품

요즘의 어린이들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있을 뿐 아니라 학원 활동으로 인해 방과 후에도 신체적 활동이 그리 많지 않습니다.



때문에 제대로 소화되지 못한 영양분이 체내에 그대로 쌓이게 되고, 이것은 곧 비만으로 연결되기 쉽습니다. 어린이 비만이 증가하는 것은 유전적, 사회적, 환경적인 원인 등 여러 가지가 있겠지만 무엇보다도 환경적인 영향인 어린이 기호식품을 가장 큰 원인으로 들 수 있습니다.

대부분의 어린이들이 좋아하는 먹거리는 열량이 높은 튀김음식과 달콤한 고당질 식품입니다. 다시 말해 어린이들을 자극하는 식품들은 대부분 열량이 높고 영양성분이 적은 고열량 저영양 식품군이 많다는 것입니다.

◆ 고열량 저영양 식품은 어떤 것이 있을까?



고열량 저영양 식품에는 한과류를 제외한 과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류, 유가공품 중 가공유류,

아이스크림, 어육소시지, 음료수 중 탄산음료, 혼합음료, 제과·제빵류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다.

대부분의 과자와 라면류는 고열량 저영양 식품에 포함되기 쉽습니다.

◆ 고열량 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한 실천 지침!



어머니가 정성껏 준비해 주는 군고구마, 찐 감자, 신선한 과일 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성할 뿐 아니라 이 외에도 섬유질을 우리 몸에 공급하여 체내에 쌓인 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 주는 장점도 있습니다. 또한 어린이의 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.

▶ 실천지침 No.1



인스턴트 식품 대신 자연식품위주로 식사합니다.

▶ 실천지침 No.2

간식은 시간을 정해놓고 먹되, 영양성분분석표를 확인하여 열량이 높지 않은 종류를 선택합니다.

▶ 실천지침 No.3



되도록 외식은 자제하고 가정에서 식사합니다.

▶ 실천지침 No.4



가정에서도 어린이 간식은 되도록 기름을 적게 사용하는 조리법을 이용합니다.

◆ 엄마표 웰빙간식 두부피자



- 재료: 두부, 양파, 햄, 피망, 양송이버섯, 피자치즈, 토마토케첩

- 만들기

- ① 두부는 소금으로 간하고 물을 뺀 뒤, 1cm 두께로 썰어서 팬에 굽습니다.
- ② 햄, 양파, 피망, 양송이 버섯은 잘게 썬 뒤 토마토케첩에 섞어줍니다.
- ③ 두부 위에 소스와 토핑 재료를 놓고 피자치즈를 얹어줍니다.
- ④ 오븐에 굽거나, 팬에 치즈가 녹을 때까지 익힙니다.

※ 집에 있는 채소를 활용해도 좋아요!

