

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

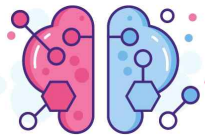
에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓두뇌는 에너지원으로 포도당만을 사용해요. 따라서 세 끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침 식사로 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~



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.

얼마나 먹어야 할까요?

- ✓세계보건기구(WHO)는 당 섭취를 총열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취 시 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 vs 첨가당



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



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



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.

[자료출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지부]



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2023학년도 6월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

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

위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 특별한 주의를 부탁드립니다.

6/1 [생일밥상]

친환경혼합잡곡밥(5.)
소고기미역국(5.6.16.)
매운갈비찜(5.6.9.10.13.18.)
해물볶음우동
(5.6.8.9.13.17.18.)
아삭이고추무침(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9.13.)
생일축하케이크(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
766.2/37.7/146.8/3.8

6/2



현장체험학습(1,2,3학년)

6/5

6/6

6/7 [수다날]

6/8

6/9 [저탄소 그린밥상]

♥재량휴업일♥



현충일

짜장밥(1.2.5.6.10.13.18.)
짬뽕국(5.6.9.13.17.18.)
수제탕수육
(1.2.5.6.10.11.12.13.)
꼬들단무지무침
배추김치(선택)(9.13.)
파김치(선택)(9.13.)
수박우유(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
825.7/44/267.5/4.8

친환경찰보리밥
황태채뭇국(1.5.)
치즈불닭(2.5.6.13.15.)
갈치구이(5.6.)
배추김치(선택)(9.13.)
열무겉절이(선택)(9.13.)
파인애플스틱
* 에너지/단백질/칼슘/철
669.1/45.9/310.4/3.3

친환경흑미밥
김치콩나물국(5.9.13.18.)
두부콩함박스테이크(5.6.12)
참치&김구이(1.5.13.16.18.)
비름나물된장무침(선택)
(5.6.18.)
각두기(선택)(9.13.)
바나나두유(비건)(5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
580.4/22.9/201.1/7.2

6/12

6/13

6/14 [수다날]

6/15

6/16

친환경찰현미밥
순두부찌개(5.6.9.10.)
연어까스&레몬마요S
(1.5.6.13.)
비엔나케첩볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
카사바칩(5.)
배추김치(선택)(9.13.)
친환경방울토마토(선택)(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
793.6/30.7/164.8/3.5

친환경쌀밥
냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16)
돼지간장불고기
(5.6.10.13.16.)
메추리알약고추장조림
(1.5.6.10.13.16.)
머위대볶음(선택)(9.13.)
얼갈이겉절이(선택)(9.13.)
허니버터콘칩(2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
830.7/41.9/248.5/4.7

돈까스덮밥
(1.2.5.6.7.10.13.18.)
미소된장국(5.6.13.18.)
비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)
마카로니샐러드(1.5.6.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
밀크셰이크(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
943.5/31.1/161.6/5.7

친환경통밀밥(6.)
새알심만둣국
(1.5.6.10.13.15.16.18.)
닭카레볶음
(2.5.6.12.13.15.16.18.)
오이부추무침(9.13.)
새송이버섯숙회(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9.13.)
떠먹는요거트(탈기)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
714.3/36.4/220.7/3

친환경기장밥
돼지등뼈감자탕
(5.6.9.10.13.18.)
주꾸미볶음&소면
(2.5.6.13.16.)
고구마맛탕(5.13.)
참나물무침(선택)
배추김치(선택)(9.13.)
씨없는적포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
786.6/38.4/162.5/4.4

6/19

6/20

6/21 [수다날]

6/22 [단오]

6/23

친환경차조밥
건새우아욱국(5.6.9.13.18.)
제육김치볶음&온두부
(5.6.9.10.13.)
애호박부추전(1.5.6.)
양배추찜/양념장(선택)(5.6.13)
총각김치(선택)(9.13.)
흑당버블티(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
837.7/53.5/748.3/15.2

친환경수수밥
종합어묵국(1.5.6.)
안동식찜닭
(5.6.8.13.15.16.18.)
짜먹는구이햄
(1.2.5.6.10.13.15.16.)
야채샐러드(선택)(5.6.12.13)
배추김치(선택)(9.13.)
츄러스(2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
667.9/33.2/120.3/2.9

김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18)
냉모밀(3.5.6.7.9.13.18.)
왕새우튀김(1.5.6.9.)
콘치즈(1.2.5.6.10.13.15.)
배추김치(선택)(9.13.)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
986.2/32.6/361.1/5.5

친환경흑미밥
꽃게매운탕(5.6.8.9.13.)
오리훈제볶음(5.6.13.18.)
삼치마요구이(1.5.13.)
삼색나물(선택)(5.6.18.)
깍두기(선택)(9.13.)
수리취초코찰떡(2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
839.3/41.7/145.3/4.3

추억의도시락비빔밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
팽이유부장국(5.6.7.9.18.)
떡볶이(신진st)
(1.2.5.6.12.16.18.)
열무김치(선택)(9.)
보리건빵(2.5.6.13.)
요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
822.3/35/298.7/9.6

6/26

6/27 [1학기 2차고사]

6/28 [1학기 2차고사]

6/29 [1학기 2차고사]

6/30 [1학기 2차고사]

친환경쌀밥
장칼국수(1.5.6.9.13.)
닭봉오른구이(5.6.13.15.18.)
미트볼케첩조림
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
무생채(선택)
배추김치(선택)(9.13.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
768.7/36.5/213.2/3.9

친환경혼합잡곡밥(5.)
사골떡국(1.13.16.)
연양식불고기(파채)
(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)
미역줄기어묵볶음
(1.5.6.13.16.)
배추김치(선택)(9.13.)
비타민음료(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
662.2/25/88.9/2.7

한우불고기덮밥
(5.6.8.13.16.18.)
얼큰콩나물국(5.)
고구마로켓/케첩(1.5.6.12)
소라살채소무침(5.6.13.)
배추김치(선택)(9.13.)
멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철
795.4/45.9/177.6/8.2

친환경찰현미밥
부대찌개
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)
건파래볶음(5.13.)
돼지고기숙주볶음
(5.6.10.13.16.18.)
배추김치(선택)(9.13.)
비타민C젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
607.1/39.2/126.9/3.8

친환경쌀밥
근대된장국(5.6.9.13.18.)
순살닭갈비(5.6.13.15.)
비빔미면(1.2.3.5.6.13.16.18)
배추김치(선택)(9.13.)
파운드케익(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
742.1/36.5/143.1/3.9

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

쌀 (참쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기 (베이컨)	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	동태	갈치	낙지 주꾸미
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산 (외국산)	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남