

정말 안돼요! 고열량·저영양 식품, 똑똑하게 먹어요!

## 고열량·저영양 식품이란?

열량, 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질의 양은 적은 식품으로  
열량은 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만과 영양불균형을 초래할 수 있습니다.



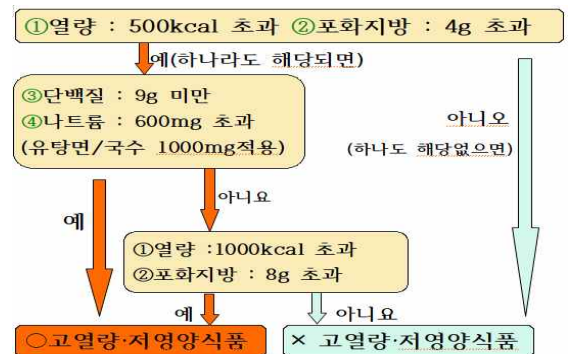
## 고열량·저영양 식품 판별하기

☞ 1회 제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기

### ☆간식용☆



### ☆식사용☆



과자, 캔디류, 아이스크림, 제과제빵, 초콜릿, 과채·탄산음료 등



컵라면, 즉석식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등

## 똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하나! 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자 칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.

믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.

샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.

찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양 식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.



단단하게 **무**력무력 자라는 **지**름길-골고루 먹기!(편식예방)

## 편식이란?

골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려 먹는 것을 말합니다.

## 편식의 원인은 무엇일까요?

- ☆ 이유기에 다양한 맛을 접하지 못했을 때
- ☆ 혀의 감수성이 예민할 때
- ☆ 부모나 가족의 편식습관이 있을 때
- ☆ 음식을 억지로 먹도록 강요당한 적이 있거나 구토, 복통 등의 불쾌한 경험이 있을 때



## 편식의 문제점은 무엇일까요?



### 편식 고치기

- ☆ 맛있다고 한 가지 음식만 먹지 않습니다.
- ☆ 가끔 또래 친구들과 모여서 식사를 합니다.
- ☆ 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹습니다.
- ☆ 간식은 조금만 먹습니다.
- ☆ 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어 봅니다.

### 올바른 식사지침

- ☆ 채소, 과일, 우유제품을 매일 먹습니다.
- ☆ 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹습니다.
- ☆ 영양소가 풍부한 식품을 간식으로 먹습니다.
- ☆ 아침밥을 꼭 먹습니다.
- ☆ 음식을 낭비하지 않습니다.
- ☆ 식사예절을 지킵니다.

### 부모님께!

밥상머리 대첩에서 승리하는 길 👉 사람, 사랑 그리고 함께!

- ☆ 자극적인 음식은 어릴 때부터 피하기
  - ☆ 부모의 태도 바꾸기
    - 👉 먹기 싫어하는 아이를 쫓아다니며 한 수저라도 더 먹이려는 노력부터 멈춰야 합니다.
  - ☆ 다양한 요리법 개발하기
  - ☆ 식사시간을 방해하는 요소 치우기
    - 👉 식사 시간이 부모나 아이에게 모두 즐거운 시간이어야 합니다.
- TV, 비디오, 컴퓨터, 핸드폰 등 식사를 방해하는 요소는 모두 없애고 가족이 함께 모여 식사를 해야 아이도 음식에 흥미를 느끼게 됩니다.



- ☆ 아이와 함께 요리하기