

## 고열량·저영양식품이란?

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

## 고열량·저영양식품 판별하기

1회제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기



## ☆간식용☆



## ☆식사용☆



## 똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하나! 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다.

이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 토마토, 단감 등 제철 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·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도

판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.

식품의약품안전처 고열량·저영양식품 판별 프로그램

1. 1회제공량

2. 영양성분

3. 영양성분 함량

영양성분	1회 제공량 (1인분)	100g 기준
열량	220kcal	220kcal
지방	10g	20%
단백질	3g	10%
탄수화물	30g	10%
포화지방	3g	12%
당류	7g	7%
나트륨	40mg	40mg
칼슘	10mg	10mg
철	1mg	1mg

\* 영양성분 1인분 : 1회 제공량 기준에 대한 함량

## ★수능 앞둔 수험생의 가을철 건강관리

1. 적절한 영양섭취 및 위생적인 식사관리로 최적의 몸 상태를 유지한다.
2. 규칙적인 생활을 통한 생체리듬 조절 역시 수험생의 컨디션 유지에 필수적이다.
3. 적당한 운동과 스트레칭은 꾸준히, 너무 과격한 운동은 골절 등을 유발시킬 수 있으므로 주의한다.
4. 긍정적인 마음가짐은 면역력을 증가시키고, 숨어 있는 잠재력을 극대화시킬 수 있다.
5. 가을철에 흔한 질병(감기, 진드기원인 질환, 식중독 등)을 예방하는 것 또한 중요하다.