



건강하고 바른 식생활을 실천하는 학교급식

영양·식생활 교육자료

학교
351-1518

식생활관
353-8887
www.jbut.hs.kr

나트륨

□ 나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로
신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등
다양한 역할을 해요

□ 나트륨의 역할

- * 우리 몸의 수분을 조절해줘요
- * 영양소가 잘 흡수되도록 도와줘요
- * 근육이 잘 움직이게 해줘요

□ 나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점



골다공증

체내에서 나트륨이 빠져 나갈 때
칼슘이 함께 빠져나가 뼈가
약해집니다.



위암

위 점막을 자극해 위염을 일으키고,
만성 위염이 위암이 될 수 있습니다.



심장병, 뇌졸중

혈관에 손상이 생기면
심장, 뇌 혈관이 막히거나 터질 수
있습니다.



고혈압

혈중 나트륨 농도가 높아지면 삼투압에
의해 수분이 세포에서 혈관으로 이동해
혈액량이 증가하고 혈압이 높아집니다.

□ 나트륨을 적게 먹는 방법

- * 영양표시의 나트륨 양을 꼭 확인합니다.
- * 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- * 간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.

당

□ 당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은
분자로 이뤄진 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자
연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 해요

□ 당을 많이 먹으면 생기는 문제점



비만

영양불균형과
함께 비만의
원인이 됩니다.



당뇨병

당뇨병, 심장질환
, 뇌졸중 위험을
높입니다.



충치

치아를 부식시켜
충치를
일으킵니다.

□ 덜 달게 먹기 실천방법

- * 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.
- * 꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택합니다.
- * 간식으로 가공식품보다 과일, 채소를 먹습니다.
- * 영양표시의 당 함량을 꼭 확인합니다

10월 제철 식품



무: 하얗게 윤기가 있고 단단한
것이 좋으며, 매끈하고 상처가
없는 것을 고르는 것이 좋다.
그리고 초록색을 띠는 무청이
달린 무가 비교적 싱싱하다.



배: 수분이 날아가는 것을 막기
위해 배를 신문지나 키친타월로
싼 후 돌돌 말아 김치냉장고나
냉장고 신선실에 보관해야 한다.

