



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

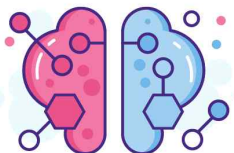
에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓ 두뇌는 에너지원으로 포도당만을 사용해요. 따라서 세끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침식사로 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?

- ✓ 세계 보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓ WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취시 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.



9월 학교급식 식단



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
원산지 표시			9/1	9/2(생일밥상)
<ul style="list-style-type: none"> * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:외국산, 아귀/가공품:외국산 * 낙지/가공품:베트남산/베트남산, 주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) 			<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5.) · 참치김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 가지나물(5.6.18.) · 목살쪽찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 알감자버터구이 (2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 검정쌀밥 · 한우미역국(13.16.) · 닭봉조림 (1.5.6.13.15.18.) · 김치전 (1.5.6.9.10.13.17.18.) · 울외장아찌무침 (5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 생일빵(1.2.5.6.13.)
9/5	9/6	9/7(수다날)	9/8	9/9
<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 감자수제비국 (6.9.13.) · 새송이장조림 (5.6.13.18.) · 쫄면(5.6.13.) · 불고기 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과젤리(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 발아현미밥 · 복어콩나물국 (5.9.13.) · 숯불한입돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 오리혼제(1.5.12.13.) · 포시래기무침 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 우영멸치볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 김치우동 (1.2.5.6.9.13.) · 찐양념무침 (5.6.13.) · 불닭팽이버섯구이 (5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀밥 · 쇠고기무국(5.13.16.) · 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) · 삼색나물(5.6.18.) · 모듬전(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 우리쌀송편(13.) 	
9/12	9/13	9/14(수다날)	9/15	9/16
	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 청경채무침 · 해물우동볶음 (2.5.6.9.12.13.16.17.18.) · 치즈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 애플망고쥬스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 토마토스파게티(마늘빵)(1.2.5.6.10.12.13.) · 단호박크림스프 (2.5.6.13.) · 김가루주먹밥(9.13.) · 자매이카치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥 · 꽃게된장국 (5.6.8.9.13.17.18.) · 돈사태김치찜 (5.6.9.10.13.16.18.) · 진미채도라지무침 (5.13.17.) · 야채달걀말이(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 오이소박이(13.) · 미니츄러스 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 서리태콩밥(5.) · 바지락순두부찌개 (1.5.18.) · 순살닭볶음 (2.5.6.13.15.16.18.) · 열무된장무침 (5.6.13.) · 가자미양념구이 (2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 토끼아피자 (1.2.5.6.10.12.13.18.)
9/19	9/20	9/21(수다날)	9/22	9/23
<ul style="list-style-type: none"> · 쌀밥 · 한우육개장(13.16.) · 콩나물무침(5.) · 햄,느리버섯전 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 고등어구이 (2.5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제호두파이 (1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 검정쌀밥 · 순두부달걀국 (1.5.9.13.) · 김치닭볶음탕 (5.6.9.13.) · 열갈이된장무침(5.6.) · 소세지야채볶음 (2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 오레오생크림와플 (1.2.5.6.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥+달걀후라이 (1.2.5.6.9.10.13.18.) · 꼬치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 두부조림(5.13.) · 고구마대김치(13.) · 황도아이스티(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5.) · 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 참나물무침(5.6.13.) · 떡볶이&김말이 (1.5.6.13.16.18.) · 갈치구이 (2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 감귤 	<ul style="list-style-type: none"> · 발아현미밥 · 한우설렁탕 (1.5.6.13.16.) · 오징어뽕튀김 (2.5.6.9.13.15.16.17.18.) · 고구마맛탕(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 오이소박이(13.)
9/26	9/27	9/28(수다날)	9/29	9/30
<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 물갈비 (5.6.10.13.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 파리고추멸치볶음 (5.6.13.18.) · 통살새우까스 (1.2.5.6.9.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 사과젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 바지락살미역국 (5.6.13.) · 오리불고기 (5.6.13.18.) · 고사리볶음 (5.6.9.18.) · 삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 찜빵 (5.6.9.10.13.17.18.) · 파파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 군만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 요구르트(2.) · 단무지무침 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 오리탕(5.6.13.18.) · 굴뱅이소면무침 (5.6.13.18.) · 숙주무침(18.) · 동그랑땡 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 애플파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥(6.) · 떡만두국 (1.5.6.10.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 오이탕탕이(13.) · 배추김치(9.13.) · 흑임자깨죽(13.) · 프렌치토스트 (1.2.5.6.13.)

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.