

우리아이 저염 식습관 형성하기



영유아의 나트륨 충분 섭취량

생후
0~5개월



충분 섭취량
110mg

생후
6~11개월



충분 섭취량
370mg

생후
12~24개월



충분 섭취량
810mg

아동기
(6세~8세)



충분 섭취량
1,200mg

영유아기는 **식습관이 형성되는 골든타임**입니다.
섭취량을 알고, 과한 섭취를 하지 않도록
주의하는 노력이 필요합니다.



영유아기 나트륨 섭취에 주의가 필요한 이유



나트륨 과다 섭취 시
성장과 발육에 중요한
칼슘과 아연 흡수에
방해가 됩니다.



짭맛으로 인한
갈증을 해소하기 위해
주스나 탄산음료를 찾게 되면
소아비만의 위험도
높아집니다.

우리 아이의 건강한 성장을 위해
조금 덜 짜게 먹기,
저염 식습관 실천해보아요~!



저염식단 형성하기



이유식에는 소금을
사용하지 않고
최대한 **나트륨 함유**
양념을 쓰지 않기



국과 김치는
아이용으로
싱겁게 만들기



시중에 판매되는
가공식품보다 **생과일**
과즙이나 채소 스틱, 말린
곡식류 등 칼륨이 함유된
음식을 활용하기



가급적 집에서 조리하고
음식에 대한
흥미를 높일 수 있도록
아이와 **다양한 활동과**
놀이 진행하기



저염식품 활용하기

일반 식품에서 25%이상 염도를 낮춘 저염식품을 활용하고
영유아용 전용 식품의 경우에도
나트륨 함량이 높을 수 있으니 **꼭 비교하고 구매**하세요!



나트륨 함량 비교하기

안전한 급식,
어린이급식관리지원센터와
함께해요!

건강한 급식, 밝은 미래
어린이급식관리지원센터가 함께합니다.



부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터