

우리아이 저염 식습관 형성하기



영유아의 나트륨 충분 섭취량

| 생후 0~5개월 | 생후 6~11개월 | 생후 12~24개월 | 아동기 (6세~8세) |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | | | |
| 충분 섭취량 110mg | 충분 섭취량 370mg | 충분 섭취량 810mg | 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 방해**가 됩니다.



짠맛으로 인한 갈증을 해소하기 위해 수스나 탄산음료를 찾게 되면 **소아비만의 위험도 높아**집니다.

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.

