



당류 건강하게 섭취하기



당류

당류는 60% 이상을 가공식품으로 섭취하고 있고, 그중 탄산음료, 커피 등의 음료류 섭취 비중이 높게 나타났습니다.
자신의 하루 총 열량의 10% 이내로 당류를 섭취하고,
가공식품보다는 과일·채소의 섭취 비율을 높이는 것이 당류 섭취를 줄이는 좋은 방법입니다.

천연당

식품에 **자연적으로 함유되어 있는 당**을 말합니다.
건강에 좋은 효과를 주려면
적정량 섭취가 필요합니다.

첨가당

식품에 **인위적으로 첨가된 당**을 의미합니다.
주로 가공식품에 많이 함유 되어 있으며,
첨가당 함량이 높은 식품의
섭취를 줄이는 것이 좋습니다.

과다섭취시 문제점



당류 건강하게 섭취 실천하기

구입 시



가공식품보다
자연식품 구입하기



영양정보를 확인하여
당 함량이 적은 식품을
선택하기

조리 시



설탕 대신 **양파, 파**
자연적인 단맛 내기



설탕, 올리고당, 물엿 대신
양파즙, 사과즙, 배즙을
사용하기

섭취 시



과자·빵·떡·아이스크림
보다 **과일** 선택하기



음료 선택 시 물 또는
탄산수 선택하기

부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 먹거리 안전 안내

- ★ 11월의 그린데이는 겨울철 비타민 C의 공급원이며, 천연소화제인 아밀레이스를 갖고있어 소화를 도와주는 채소 "무"입니다.
매주 목요일 **콩나물무밥/양념장 ▶ 쇠고기묵 ▶ 들깨무나물 ▶ 하얀무생채** 를 통해 우리 어린이들이 무와 친해질 거예요♥
- ★ 겨울철에 유행하는 호흡기 질환에 주의가 필요해요! 스트레스를 피하고 규칙적인 운동, 외출 후 손과 발을 깨끗하게 씻는 등 개인위생을 각별히 챙겨주세요~