

학령기 어린이
영양지수



2차시

절제편

1. 단음식·가당음료
2. 기름진 간식·튀김류
3. 라면
4. 가공육
5. 과식



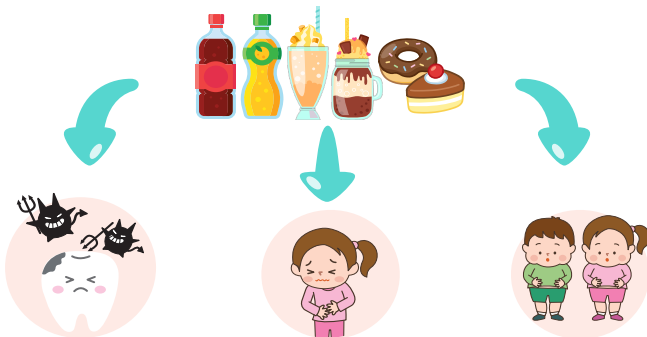
1. 단음식·가당음료



2차시 절제편

학령기 어린이
영양지수

② 단음식·가당음료를 자주 먹으면



충치가 생겨요.

영양 불균형을 초래해요.

살이 찌요.

★ Point!

첨가당의 하루 허용수준
50 g(2,000 kcal 기준)
흑당음료나 스무디 등 음료
한잔에는 60~90 g의 당이
들어있어요.





단음식·가당음료 대신 무엇을 먹으면 좋을까요?



과일이나 채소



차음료



물(생수)

달거나 기름지지
않은 통곡물빵생과일 주스나
채소주스

★ Point!

- 초콜릿, 사탕, 탄산음료 등과 같은 **단간식**은
가급적 먹지 않아요.
- 만약 먹는다면 **주 1회 미만**으로 먹어요.

학령기 어린이
영양지수



2. 기름진 간식·튀김류





기름진 간식·튀김류를 자주 먹으면..



지방을 너무 많이 섭취해서 비만해질 수 있어요.

- 우리 몸에 **좋지 않은 지방**이 많이 쌓여요.
- 혈액이 **끈적끈적**해져서 혈액 순환이 잘 안될 수 있어요.



2차시

절제편

학령기 어린이
영양지수



기름진 간식·튀김류를 어떻게 먹어야 할까요?



감자튀김, 고구마 튀김



기름진 스낵류



찐 감자, 고구마 등

**기름에 튀긴 간식대신
찌거나 삶은 간식으로 먹어요.**

- 가능한 먹지 않으며, 섭취 시
일주일에 1번 미만으로 줄여요.





○ 학교나 학원주변에서 간식을 사 먹을 땐...

- 가능하면 깨끗하고 위생적인 곳을 선택해요.
- **[어린이 기호식품 우수판매업소]** 인증 마크가 있는 곳을 활용해요.

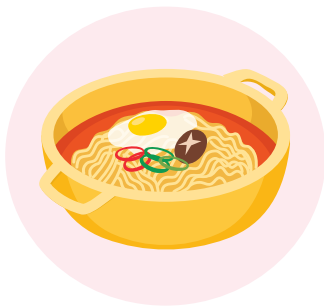
※ 어린이 기호식품 우수판매업소는 어린이의 건강에 유해한 음식물을 판매하지 않음을 인증 받은 업소를 말해요.



학령기 어린이
영양지수



3. 라면





라면을 자주 섭취하는 것은 왜 주의해야 할까요?

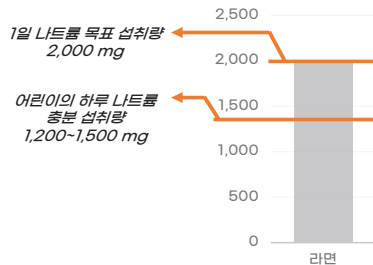
고열량, 고지방 식품으로 영양 균형이 깨질 수 있어요.

열량, 지방, 탄수화물 ↑

단백질, 식이섬유 ↓

라면 종류에는 나트륨이 많이 들어있어요.

- 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만,
많이 먹으면 고혈압이 생길 수 있어요.



라면의 나트륨 함량(mg)

2차시

절제편

학령기 어린이
영양지수

🕒 라면을 먹고 싶을 때는?

- 튀기지 않은 **면류** 선택하기
- 스프 적게 넣기
- **달걀, 채소, 버섯류** 넣고 끓이기
- **생 채소** 등 싱거운 반찬과 함께 먹기
- 라면 **국물은 적게** 먹기

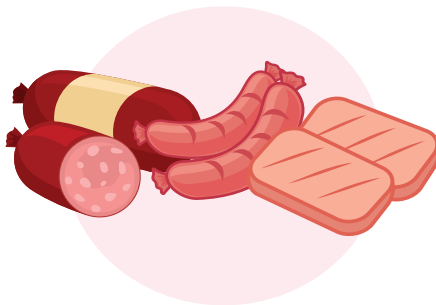
☆ Point!

라면은 자주 먹지 않도록 해요!
일주일에 1회 이하로!!!





4. 가공육



2차시

절제편

학령기 어린이
영양지수

가공육이란?

- 가공육은 돼지고기, 소고기를 이용해 만든 **햄, 소시지, 베이컨** 등을 말해요.
- 가공육은 가공 과정에서 **식품첨가물**을 넣어서 만들어요.



햄



소시지



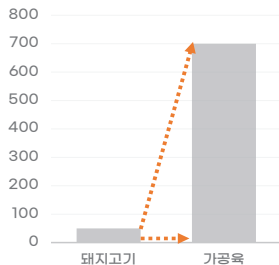
베이컨





왜 가공육 섭취를 제한해야 할까요?

나트륨 함량(mg)



자료 : 식품의약품안전처, 통합식품영양성분 DB

☆ Point!

- 가공육을 만들 때 **나트륨이 많이 들어가요**. 일반 육류보다 나트륨이 10배 이상 많아요.
- 가공육은 육류보다 **단백질은 적고, 나쁜 지방이 많아서**, 많이 먹으면 건강에 좋지 않아요.



2차시 절제편

학령기 어린이
영양지수

가공육은 어떻게 먹어야 할까요?

1 조리 전 데친 후 사용



2 직화보단 삶거나 끓이기



3 신선한 채소, 과일과 함께



★ Point!

- 가공육류는 가능하면 적게 먹어요.
- 2주일에 1번 미만 먹어요.



5. 과식



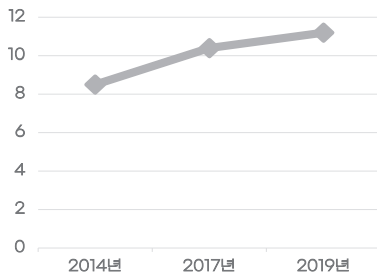
2차시

절제편

학령기 어린이
영양지수

과식을 주의해야하는 이유?

비만어린이의 비율(%)



출처 : 2019 국민건강통계, 2020

- 최근 우리나라 어린이의 **비만 비율이 증가**하고 있어요.
- **과식과 폭식은 비만으로 이어질 수 있으므로** 조심하는 것이 필요해요.





🕒 과식할 때가 많다면 다음과 같이 해 보세요.

- 정해진 시간에 규칙적으로 먹어요.
- 식사는 **천천히** 하고, 음식은 **충분히 씹어요**.
- 식사 때 **식이섬유가 많은 채소반찬**을 먹어요.
- **맵고 짜지** 않게 먹어요.
- **패스트푸드**와 **인스턴트 음식**은 가급적 **적게** 먹어요.
- 식탁에서 식사하는 동안 **다른 일**은 하지 않아요.



2차시

절제편

학령기 어린이
영양지수

🕒 식사할 때 TV나 스마트폰을 보는 것은 왜 피해야 할까요?

- 음식물을 제대로 씹지 않고 삼켜서 **소화불량을 유발**할 수 있어요.
- 가족들이 즐겁게 **대화하는 시간이 적어져요.**
- TV나 스마트폰을 보면서 식사하면 **식사량이 10% 늘어나고, 비만위험은 40% 증가**한다고 해요*.

출처 : 헬스조선. 스마트폰 보면서 식사하면 어떤 문제 생기나 봤더니... (2018.02.13)





절제편 이것만은 꼭!



빵과 과자의
지방 함량 확인하기



라면 섭취 시 국물은
먹지 않기

과식하지 않고
적당량 먹기



당이 적은 음료
선택하기

가공육은 적게 먹기



위생적으로 판매하는
음식 먹기

