

취학 전 어린이
영양지수



절제편

1. 단 음식·단 음료
2. 패스트푸드·가공육



1. 단 음식·단 음료



2차시 절제편

취학 전 어린이
영양지수



○ 단 음식·단 음료를 많이 먹으면 어떻게 될까요?



똥똥해져요.



충치가 생겨요.



계속 먹고 싶은 생각이 들어요.



○ 덜 달게 먹으려면 어떻게 해야 할까요?



초콜릿 우유, 바나나맛 우유 대신
흰 우유를 마세요.



탄산음료 대신
물을 마세요.

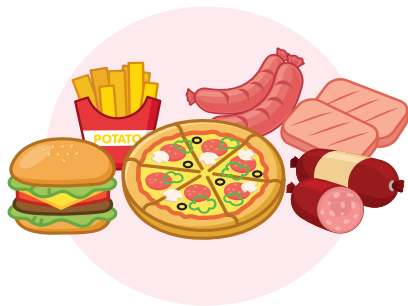


단 음료
대신 생과일을 먹어요.

취학 전 어린이
영양지수



2. 패스트푸드·가공육





패스트푸드, 가공육에는 어떤 식품이 포함되나요?

패스트
푸드

- 패스트푸드에는 **햄버거, 피자, 닭튀김** 등이 포함돼요.

가공육



- 가공육*에는 **햄, 소시지, 베이컨** 등이 포함돼요.

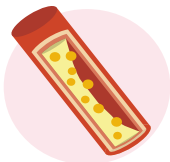
*가공육 : 향미를 증진하거나 장기간 저장하기 위해
가공된 육류

2차시 절제편

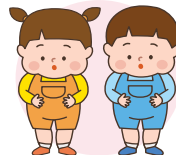
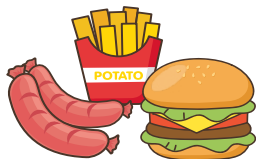
취학 전 어린이
영양지수



❶ 패스트푸드, 가공육을 많이 먹으면 어떻게 될까요?



혈액이 끈적끈적해져요.



똥똥해져요.

열량, 지방



2차시

절제편

취학 전 어린이
영양지수

🕒 패스트푸드, 가공육을 먹을 때는 영양표시를 확인해요.



중량	278 g
열량	617 kcal
포화지방	13 g

열량, 지방



중량	219 g
열량	290 kcal
포화지방	1 g

영양표시를 보면서 **열량과 지방이 적게** 들어있는 메뉴를 선택해요.

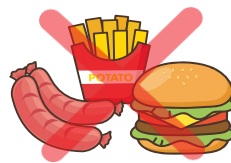
취학 전 어린이
영양지수



절제편 이것만은 꼭!



단 음식 적게 먹기



패스트푸드·가공육
적게 먹기