

우리아이 저염 식습관 형성하기

1 영유아기 나트륨 충분 섭취량

- 생후 0~5개월 110mg / 생후 6~11개월 370mg
생후 12~24개월 810mg / 아동기(6세~8세) 1,200mg

2 영유아기 나트륨 섭취에 주의가 필요한 이유

- 나트륨 과다 섭취 시 성장과 발육에 중요한 **칼슘과 아연 흡수**에 방해가 됩니다.
- 짠맛으로 인한 갈증을 해소하기 위해 주스나 탄산음료를 찾게 되면 **소아비만의 위험도가 높아**집니다.

3 저염식단 형성하기



이유식에는 소금을 사용하지
않고 최대한 나트륨 함유
양념을 쓰지 않기



가공식품보다 생과일 과즙이나
채소 스틱, 말린 곡식류 등
칼륨이 함유된 음식 활용



저염식품 활용하기
일반 식품에서 25%이상
염도를 낮춘 저염식품 활용



국과 김치는 아이용으로
싱겁게 만들기



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



나트륨 함량 비교하기
영유아용 식품도 나트륨
함량이 높을 수 있으니
꼭 비교하여 구매