

‘당’이란 무엇일까요?

‘당’은 우리 몸에 중요한 에너지원이지만, 과다하게 섭취할 경우 여러 대사 질환의 위험률을 높일 수 있어요.

* 과잉 섭취 시 문제점 : 충치, 비만, 당뇨, 고혈압

당류의 섭취 기준은 어떻게 될까요?

0~5개월: 13.8g / 6~11개월: 17.5g / 1~2세: 25g / 3~5세: 35g

아이들의 연령에 맞춰 **1일 권장 당 섭취량**을 넘지 않게 주의해요! (총 에너지(kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취 권장)

일상 속 저당 식습관 만들기

1 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 섭취해요.



탄산음료 1잔(200ml)
당 17g 함유



레몬 한 조각을 넣은
생수 1잔(200ml) 당 0g 함유

2 음식을 조리할 때 설탕 대신 천연 식재료를 사용해요.



토마토케첩(30g)
당 6g 함유



토마토페이스트(30g)
당 4g 함유



토마토(30g)
당 1g 함유

3 당이 많은 간식 대신 신선한 과일을 선택해요.



과자·빵·아이스크림 대신
과일을 선택하여 당 섭취를 줄여요.

4 가공식품을 구매할 때 영양 표시의 당 함량을 꼭 확인해요.

- ① 총 내용량 확인하기
 - ② 당류 함량 확인하기
 - ③ 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 확인 후 나에게 맞는 식품을 선택하기
- * 가공식품을 통한 당류는 1일 열량의 10% (50g) 이내로 섭취하세요.



영양정보		
총 내용량당		
1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨	35 mg	2 %
탄수화물	25 g	24 %
당류	24 g	24 %
지방	0.8 g	1 %
트랜스지방	0 g	0 %
포화지방	0 g	0 %
콜레스테롤	0 mg	0 %
단백질	2 g	4 %

5 어린이 음료를 선택할 때 품질인증마크 제품을 선택해요.

일반제품보다 품질인증을 받은 혼합음료·과채음료가
당 함량이 평균 14~38% 적게 포함되어 있습니다.



일반제품



품질인증을 받은 제품