

# 당 줄이기 실천

## 01 당에 대해 알아보기

### ▶ 당이란?

- 당은 사람이 살아가는데 필요한 열량을 내는 탄수화물의 가장 작은 구성 단위로, 물에 녹으면 단맛을 냅니다.
- 당은 과일, 우유 등에 천연적으로 들어있고, 식품을 만들 때 첨가되기도 합니다.

### ▶ 당류를 과량 섭취할 경우



충치와  
잇몸질환 유발



지방 축적으로  
체중 증가



심혈관계질환  
유발

### ▶ 우리 아이들의 적정 당류 섭취 권고량

- 총 당류 섭취량은 총 에너지 섭취량의 10~20%로 제한

#### 만 1-2세

열 량 1,000kcal

1일 당류  
섭취 권고량 25g

#### 만 3-5세

열 량 1,400kcal

1일 당류  
섭취 권고량 35g



한국인 영양소 섭취기준 (2015)

## 02 당 섭취를 줄이는 방법

### 식재료 구매 시

- 가공식품보다는 천연식재료를 구매합니다.
- 가공식품 구매 시에는 영양성분 표시를 반드시 확인합니다.
- 신선한 식재료를 구매하고, 보관 방법에 맞추어 보관합니다.

### 조리 시

- 첨가당(설탕 등) 대신 자연당(과일, 양파 등)을 활용합니다.
- 재료가 신선하면 양념의 사용을 줄일 수 있습니다.
- 첨가당은 조리 후 메뉴를 제공하기 전에 넣어 단맛은 높이고 사용량을 줄입니다.

### 배식 시

- 음식의 적정 온도(60°C)를 맞추어 제공합니다.
- 소스와 드레싱은 뿌리지 않고, 찍어 먹도록 합니다.
- 구멍 뚫린 배식용 스푼을 사용해서 배식합니다.

## 03 영양성분 표시 확인하기

영양정보	총 내용량 00g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	00g	00%
나트륨	00mg	00%
탄수화물	00g	00%
당류	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
단백질	00g	00%

- 식품의 영양정보를 확인하면 다양한 영양성분의 함량을 비교할 수 있습니다.
- 비슷한 유형의 식품인 경우, 당류 함량을 확인하여 함량이 낮은 제품을 구매합니다.  
ex) 케첩의 당 함량 비교

제품명	일반 토마토 케첩	유기농 토마토 케첩	1/2 토마토 케첩	토마토 페이스트
100g 당 당류 함량	24g	22g	17g	2g

