

## <고열량·저영양식품에 대하여>

### 고열량·저영양식품이란?

열량, 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질의 양은 적은 식품으로  
열량은 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만과 영양불균형을 초래할 수 있습니다.

### 고열량·저영양식품 판별하기

☞ 1회제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기

#### ☆간식용☆



#### ☆식사용☆



### 똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하나! 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.

믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.

샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.

찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.

