

## 덜 달게 먹기, 이렇게 실천해요!



갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마셔요.



꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택해요.



가공식품보다 자연식품을 이용해요.



외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않아요.



조리를 할 때에는 설탕, 꿀, 물엿 등의 사용을 줄여요.



어린이들에게 칭찬이나 보상의 뜻으로 단 음식을 주지 않아요.



가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 확인해요.

영 양 성 분		
1회 제공량 1캔(250ml)		
총 1회 제공량(250ml)		
1회 제공량당 함량		%영양소 기준치
열 량	112kcal	%
탄수화물	28g	9%
식이섬유	0g	0%
당 류	27g	-
단 백 질	0g	0%
지방	0g	0%
포화지방	0g	0%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	0mg	0%
나 트 른	15mg	1%

\* % 영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율



덜 달게 먹기,  
건강한 식생활의  
시작입니다!



361-951 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운



덜 달게 먹기,  
건강한 식생활의  
시작입니다!



## 당, 무조건 나쁠까요?

- 당은 사람이 살아가는데 필요한 열량을 내는 탄수화물의 가장 작은 구성 단위로 물에 녹아 단맛을 냅니다.
- 당은 과일, 우유 등에 천연적으로 들어있고, 식품을 만들 때 첨가되기도 합니다.
- 당은 우리 몸에 반드시 필요한 영양소이지만 **과잉 섭취 시 몸에 해롭기 때문에** 적절한 당류 섭취를 위해 **가공식품에 첨가된 당류 섭취를 줄여야** 합니다.

## 달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?

달게 먹는 습관은 **충치, 비만** 등을 유발하여 우리몸에 해롭기 때문입니다.

- 치아를 부식시켜 **충치**를 일으킵니다.
- 영양불균형과 함께 **비만**의 원인이 됩니다.
- **당뇨병, 심장질환, 뇌졸중**의 위험을 높입니다.



## 당류, 얼마나 먹으면 될까요?

- 우리 국민의 총 당류 섭취기준은 하루 총 섭취 **열량의 10~20%(2,000kcal기준, 50~100g)**를 권장하고 있습니다.  
(한국인 영양섭취기준, 2010)

※총당류란 식품 내에 존재하거나 식품의 조리·가공시 첨가되는 단당류, 이당류의 합을 말합니다.

### [ 당류 50g이 들어 있는 식품의 양 ]



## 당류로부터 얻은 열량, 어떻게 소비할 수 있을까요?

얼마나 운동해야 그 열량을 소비할 수 있을까요?

