

잠깐만요!

# 고열량·저영양식품 확인하고 가실게요!



## 고열량·저영양식품이란?

식품의약품안전처가 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만이나 영양 불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말합니다.

### 대상 어린이 기호식품

- 간식용 : 하루 중 일반적으로 섭취하는 식사외의 식품**
- ▶ 가공식품
    - 과자류 : 과자(한과류 제외), 캔디류, 빙과류 · 빵류 · 초콜릿류
    - 유가공품 : 가공유류, 발효유류(발효버터유, 발효유 분말 제외), 아이스크림류
    - 어육가공품 : 어육소시지 · 음료류 : 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료
  - ▶ 조리식품 : 제과·제빵류 및 아이스크림류

### 식사대용 : 하루 중 일반적으로 섭취하는 한 끼 식사를 대신할 수 있는 식품

- ▶ 가공식품 · 면류(용기면에 한함) : 유당면류, 국수 · 즉석섭취식품 : 김밥, 햄버거, 샌드위치
- ▶ 조리식품 : 햄버거, 피자

### 간식용

## 고열량·저영양 식품 판별하기

### 식사대용



[ 고열량·저영양 식품 목록 확인하기 ]  
식품의약품안전처 홈페이지(www.mfds.go.kr) → 알림 → 공고 → '고열량'으로 검색하여 확인가능

[ 학교 매점과 우수판매업소에서는 고열량·저영양 식품을 판매할수 없습니다 ]