

발행처 :
발행일 :
원 장 :

3월 가정통신문

부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

달콤한 습관 줄이기: 저당 실천법

당을 많이 먹으면 우리 몸에서 어떤 일이 일어날까요?



충치 위험이 증가해요!

특히 어린이는 치아가 약해서 충치가 빨리 생겨요.



집중력 저하가 발생해요!

달달한 음식을 과하게 먹으면 혈당이 급격히 올라가서 우리 몸이 혈당을 급격히 낮추기 위해 인슐린이 과다분비 되는데 이때 뇌에서 공급받는 에너지가 부족해져요.



기분이 급격히 불안정해져요!

당을 섭취하면 쾌락 호르몬인 도파민과 심리적 안정감을 주는 호르몬인 세로토닌이 분비되어 잠깐 기분이 좋아지지만, 우리 몸이 혈당을 급락시키면서 피곤함, 짜증, 불안을 느껴요.



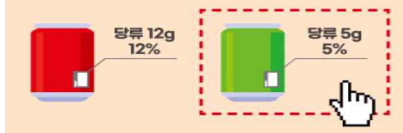
당 줄이는 방법! 저당 실천법!

1 구매할 때 실천해요!

가공식품 보다
자연식품을 선택해요



가공식품 구매 시
당 함량이 적은 제품을 선택해요



**저칼로리, 저당에
현혹되지 않아요!**

설탕과 비슷한 단맛을 내는 당알코올은
과량 섭취 시 설사를 유발해요

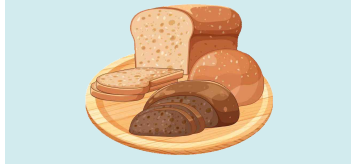
에리스리톨, 자이리톨, 만니톨 등

2 아이들과 지켜요!

소스와 드레싱은
따로 먹어요



크림빵, 초코빵 대신 통밀빵,
플레인 제품을 이용해요



간식은 과자나 사탕 대신,
과일, 고구마, 견과류를 먹어요!



♥ 아이와 함께 만들어 보는 저당 레시피 ♥

오트밀바나나구이

재료: 오트밀 60g, 바나나 2개, 달걀 1개, 올리브유 2t



1 바나나 1개는
슬라이스 해주세요



2 바나나 1개와 오트밀과 달걀을
섞어 반죽을 만들어주세요



3 팬에 올리브유를 둘러서
반죽을 올리고 바나나를
얹어주세요

완성!



Tip!

조리 후 시간이 지나면
바나나에서 수분이
나오므로 바로
섭취하는 것이
좋습니다!

