

발행처 :
발행일 :
원 장 :

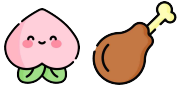
9월 가정통신문

간식 똑똑하게 골라요!

간식은 단순한 먹거리를 넘어 아이들의 건강한 성장을 위해 중요한 역할을 맡고 있어요.
하루 식사 사이에 제공되는 간식은 에너지를 보충하고 집중력을 높여주는 든든한 지원군이 됩니다.
이번 가정통신문을 통해 올바른 간식 선택 방법과 적절한 제공량에 대해 알아보아요.

간식은 얼마나 먹어야 할까요? - 간식은 하루 섭취 열량의 10~15%로 제공해주세요.

건강한 간식을 고르는 TIP💡



가공식품보다는 자연식품을 위주로 제공해주세요. (과일, 육류)



고열량·저영양식품은 피해요. (사탕, 짠 과자, 초콜릿)



간식에 질리지 않도록 다양한 종류를 제공해주세요.



식품의약품안전처에서 인정한 어린이기호식품품질인증마크를 확인해주세요.

고열량·저영양 식품이란?

식품의약품안전처장이 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품을 말해요!

*어린이의 비만과 영양불균형을 초래할 수 있어요.

영양성분표를 보고 고열량·저영양 간식을 판별해요

영양성분표시

열량	255kcal
탄수화물	26
당류	15
단백질	4
지방	6
포화지방	2
트랜스지방	0
트랜스지방	25
콜레스테롤	60

해당에서는 고열량·저영양 식품이 아닙니다.

1. 열량 250kcal 초과
2. 당류 17g 초과
3. 포화지방 4g 초과

고열량·저영양
식품이 아니에요!

4. 열량 500kcal 초과
5. 당류 34g 초과
6. 포화지방 8g 초과

고열량·저영양
식품이에요!

단백질 2g 미만

하나라도 해당되면
해당되지 않으면



어린이 기호식품 품질인증이란?

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기
위해 기준을 충족하는 식품의 품질을 인증해주는 제도예요.

어린이 기호식품 품질인증 기준

1. 안전에 관한 기준

- 식품안전관리인증(HACCP) 적용업소에서 생산한 제품

2. 영양에 관한 기준

- 고열량·저영양·고카페인 함유식품을 제외한 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품

3. 식품첨가물 사용에 관한 기준

- 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품을 사용하지 않은 식품