

# 우리아이 건강한 저염 식습관



우리 아이 식습관에 대해 고민 있으신가요? 아이의 식단에 나트륨이 꼭 필요하긴 하지만, 지나친 나트륨 섭취는 소아비만과 아토피, 우리 아이의 뼈 성장에도 영향을 미칠 수 있다고 합니다. 우리 아이의 건강한 성장을 위해 저염 식습관 형성에 도움이 되는 몇 가지 정보를 소개해드리니, 조금 덜 짜게 먹기와 저염 식습관을 실천해보세요.

## 우리 아이에게 필요한 나트륨은?

영유아기는 식습관이 형성되는 골든타임이므로, 나트륨 섭취량을 알고 과한 섭취를 하지 않도록 주의하는 노력이 필요해요. 아이 연령에 맞는 섭취량을 알고, 과한 섭취를 하지 않도록 주의하는 노력이 필요합니다.

생후 0~5개월



충분 섭취량  
110mg

생후 6~11개월



충분 섭취량  
370mg

생후 12~24개월



충분 섭취량  
810mg

아동기 3~5세



충분 섭취량  
1,000mg

## 나트륨 배출을 돕는 식재료

영유아기는 나트륨 과다 섭취 시 성장과 발육에 중요한 칼슘과 아연 흡수에 방해가 됩니다. 또한, 짠맛으로 인한 갈증을 해소하기 위해 주스나 탄산음료를 찾게 되면 소아비만의 위험도 높아집니다. 몸 속에 쌓여있는 나트륨들을 배출하는데 도움을 줄 수 있는 나트륨배출 음식 종류들을 소개해드립니다. 평소 쉽게 먹을 수 있는 음식들 위주로 알려드리니 참고하셔서 섭취해보세요.



섬유소와 칼륨이 풍부한 우렁은 나트륨 배출을 도와줘요



토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요. 생으로 먹어도 좋지만, 기름과 함께 먹으면 맛도 좋고 영양소의 흡수도 좋아요



뿌리채소인 연근 또한 칼륨이 풍부해 나트륨 배출을 도와주고, 조림류로서 식단에 많이 이용되고 있어요



감자는 칼륨이 풍부하고, 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요

## 일상 속 저염식단 실천하기

- 이유식에는 소금을 사용하지 않고 최대한 나트륨 함유 양념을 쓰지 않기
- 국과 김치는 아이용으로 싱겁게 만들기
- 시중에 판매되는 가공식품보다 생과일 과즙이나 채소 스틱, 말린 곡식류 등 칼륨이 함유된 음식을 활용하기
- 가급적 집에서 조리하고 음식에 대한 흥미를 높일 수 있도록 아이와 다양한 활동과 놀이 진행하기
- 일반 식품에서 25% 이상 염도를 낮춘 저염식품을 활용하고 나트륨 함량을 비교하여 구매하기