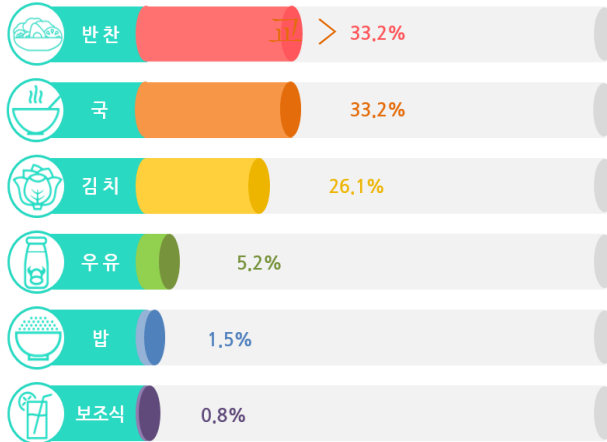


6월 영양정보자료(나트륨2탄)

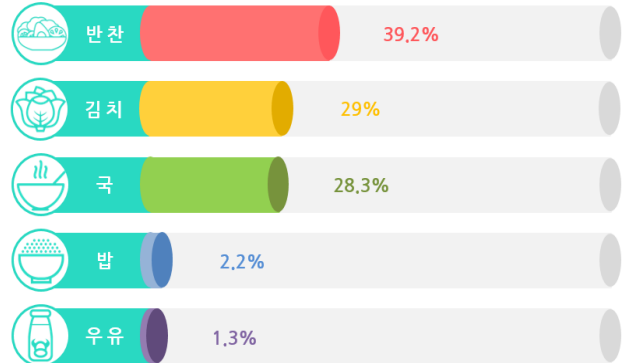
* 주제 : 나트륨 섭취현황 및 외식·가공식품 속 나트륨

학교급식 메뉴별 나트륨 섭취 현황

< 초등학교 >



< 중학교 >



출처: 2013년 학교급식 나트륨 줄이기 가이드

★ 초·중학교 모두 **반찬**에서 가장 많은 나트륨 섭취가 이루어지고 있으며, 그 다음으로 **국, 김치**가 나트륨 섭취의 상위권임을 나타내고 있습니다. 이 결과를 통해 학교급식에서도 나트륨을 줄인 음식의 필요성을 보여주고 있습니다.

외식 메뉴별 나트륨 함량



- ✓ 외식 시에도 식사량을 일정하게 유지하도록 합니다.
- ✓ 외식메뉴의 대부분은 열량이 높으므로 주의하도록 합니다.
- ✓ 자신의 식사 계획에 맞춰 다양한 식품군이 골고루 포함된 식사를 합니다.

출처: 식품의약품안전처

가공식품 속 나트륨

식품은 오래 보관하고, 색과 맛을 좋게 하기 위해서 나트륨을 넣는 게 좋겠군.



★ 식품을 가공할 때에는 맛이나 색을 더 좋게 하고, 오래 보존하기 위하여 나트륨을 넣습니다.

대표적으로 라면, 김치, 젓갈, 장아찌, 과자, 식빵, 햄버거와 같은 가공식품에는 나트륨이 많이 있기에 학교급식과 외식에서 가공식품의 섭취에 유의하여야 합니다

★ 자연식품을 가공하면 나트륨이 이만큼 많아져요!



나트륨 식품 신호등을 통한 나트륨의 위험도



초록불 식품은 자주 먹어도 괜찮아요

노란불 식품은 가끔 먹어야 해요

빨간불 식품은 자주 먹으면 안 좋아요