

즐거운 방학, 어린이 간식 건강하게 즐기는 법!

겨울방학 시즌이다. 아이들의 영양 균형과 올바른 식습관이 더욱 요구되는 시기이기도 하다. 식약처는 겨울방학을 맞은 어린이를 대상으로 건강하고 균형 잡힌 식생활 실천을 유도하기 위해 올바른 간식 선택 요령을 적극 알리고 있다.

글 / 식생활안전과 구용의 연구관

우리나라 어린이(만 12~18세)는 타 연령군에 비해 '라면, 빵류, 과자류, 아이스크림, 햄버거, 피자, 튀김류' 등과 같은 고열량·저영양 식품군을 자주 섭취하는 반면 가공식품 등을 구매할 때 영양표시를 확인하는 비율이 낮은 실정이다. 어린이들이 이러한 영양불균형을 극복하고 올바른 식습관을 가지기 위해서는 간식 하나도 올바르게 선택하는 지혜가 필요하다.

※가공식품 구매 시 영양표시 확인('12년 국민건강영양조사) : 12.2%(6~11세), 23.8%(12~18세)

어린이들의 균형 잡힌 올바른 간식 선택 요령은 다음과 같다. 우선 겨울방학 기간 중 학교급식 중단 등으로 부족해질 수 있는 영양소 보충을 위해 칼슘 등 무기질이 풍부한 우유·유제품과 과일 및 채소류 섭취를 늘리는 것이 바람직하다.

※어린이 칼슘섭취량('12년 국민건강영양조사) : 권장섭취량 대비 60% 미만



우유는 일일 2컵(400ml) 섭취가 바람직하며, 우유 소화가 힘든 어린이는 하루에 치즈 2장(40g), 우유를 원재료로 한 아이스크림 1컵(200g), 떠먹는 요구르트 1컵(200g) 등을 선택하여 섭취함으로써 부족할 수 있는 칼슘 섭취에 도움을 줄 수 있다. 과일류는 일일 100g을 섭취하는 것이 바람직하고 사과는 중간크기 1/2개, 귤은 중간크기 1개, 포도는 15알 정도에 해당한다. 패스트푸드점을 이용하는 경우에는 세트 메뉴보다는 단품 메뉴를 선택하고, 음료는 탄산음료보다 우유·주스 등으로 디저트는 감자튀김 대신 샐러드 메뉴를 선택하는 것이 열량 섭취를 줄일 수 있다. 어린이 간식을 마트 등에서 구매할 때에는 안전하고 영양을 고루 갖춘 '어린이 기호식품 품질인증마크(스마일마크)'가 표시된 제품인지를 확인하고 구매하는 것이 바람직하다.

여기서 잠깐!

- 햄버거·감자튀김·콜라(세트메뉴) : 열량(979kcal), 단백질(27g), 나트륨(1,386mg), 당류(40g), 포화지방(15g)
- 햄버거·샐러드·오렌지 주스(세트메뉴) : 열량(935kcal), 단백질(28g), 나트륨(1,361mg), 당류(36g), 포화지방(14.4g)
- 어린이기호식품 품질인증제품이란? 고열량·저영양 식품이 아닌 영양을 고루 갖춘 식품(26개사 103개 제품)으로 '식품나라'홈페이지에서 확인 가능

'고카페인 함유' 표시가 있는 에너지 음료, 커피 등은 성장기 어린이가 과잉 섭취 시 가슴 두근거림, 불면증, 성장저해 등을 초래할 수 있으므로 섭취를 자제하고 대신 물을 마신다. 또한, 식품 구매 시 포장의 영양표시를 꼼꼼히 따져 열량, 지방, 당, 나트륨 등의 과다섭취로 인한 비만, 당뇨, 고혈압 등 영양 불균형을 예방한다.