

고열량·저영양 식품 바로 알기

◎ 고열량·저영양 식품이란 무엇일까요?

식품의약품안전처가 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만이나 영양 불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말합니다.

열량이나 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질 양은 적습니다.

(어린이 기호식품 : 식품위생법 또는 축산물 위생관리법에 따른 식품 중 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식물로서 대통령령으로 정하는 식품)

◎ 고열량·저영양 식품에는 어떤 것이 있을까요?



간식용 고열량·저영양식품

: 과자, 사탕, 빙과류, 빵, 초콜릿류, 음료 중 탄산음료, 유산균음료 등에서 1회 제공량당 열량 250kcal, 포화지방 4g, 당류 17g 중 어느 하나라도 그 양을 넘고 단백질이 2g을 넘지 않으면 고열량·저영양 식품입니다.



식사대용 고열량·저영양 식품

: 1회 제공량당 열량 500kcal나 포화지방 8g, 또는 당류 34g을 초과하는 제품은 단백질이 2g을 넘어도 고열량·저영양 식품입니다.

간식용	식사대용
과자류 중 과자(한과류는 제외), 캔디류, 빙과류, 빵류, 초콜릿류, 유가공품 중 가공유류, 발효유류(발효버터유 및 발효유분말은 제외), 아이스크림류, 어육 가공품 중 어육소시지, 음료류 중 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료	면류(용기면만 해당) 중 유탄면류, 국수, 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치
제과·제빵류 및 아이스크림류	햄버거, 피자

◎ 고열량·저영양 식품 판별하기

간식용



식사대용



◎ 어떤 간식을 먹는 것이 좋을까요?



1. 우유, 유제품 및 과일, 채소 섭취 위주로 간식을 선택합니다.
2. 어린이 기호식품 품질인증 제품을 구매합니다.
3. 식품의약품안전처에서는 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품에 대하여 어린이 기호식품 품질인증 제품에 스마일 마크를 표시하므로 간식을 선택할 경우 **스마일 마크 표시**를 확인합니다.

◎ 영양적인 간식, 현명하게 고르기

1. 간식으로 과자류 콜라 대신 채소와 과일, 우유를 골라요.
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
 - 비타민, 무기질, 섬유소를 보충하기 위해 과일 주스, 샐러드와 함께 섭취합니다.

우유·유제품류 (일일 권장량)	우유 2컵 (400ml)	치즈 2장 (40g)	먹먹는요구르트 1컵(200g)
과일류 (일일 권장량)	사과 중간크기 ½개	귤 중간크기 1개	토마토 소 1개

2. 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식은 줄입니다.
 - 사탕처럼 단 식품, 팝콘처럼 짠 식품은 줄여요.
 - 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
3. 패스트푸드(햄버거, 피자)와 가공식품은 적게 먹도록 합니다.
4. 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인하세요.

◎ 고열량·저영양 식품 구별방법

1. 인터넷포털사이트 검색 :
 - '고열량 저영양 식품' 검색하세요.
 - 제품 포장지에 표시된 영양표시정보를 입력하면 판별이 가능합니다.
2. 홈페이지 이용 :
 - 고열량 저영양 식품 판별 프로그램 사이트 바로 가기(식품의약품안전처)
 - <http://www.mfds.go.kr/jsp/page/decintro.jsp>
 - 제품 포장지에 표시된 영양표시정보를 입력하면 판별이 가능합니다.
3. 스마트폰 '앱' 이용하기
 - 앱스토어에서 'new 고열량 저영양 식품 알림-e'를 다운로드합니다.
 - 앱을 실행하여 첫 화면에 '식품판별', '제품명 검색', '바코드 인식' 중 실행합니다.
 - 식품 판별 : 제품의 식품유형 선택 ⇨ 제품명, 1회 제공량, 총중량 표시
 - ⇨ 제품 포장지의 영양성분을 입력 ⇨ 고열량 저영양 식품 판별
 - 제품명 검색 : 제품명 입력하고 해당 제품군을 선택 ⇨ 고열량 저영양 식품 판별
 - 바코드 인식 : 제품에 표기된 바코드를 폰 카메라로 사진 찍기
 - ⇨ 고열량 저영양 식품 판별