

2019 급식지원 사업안내

2019년 5월 28일 (화)



경기도북부육아종합지원센터

1.사업명

2019 건강.영양교육 & 나트륨줄이기 우수보육프로그램



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

2. 목 적

1. 영.유아 건강증진을 위한 나트륨 줄이기 실천확대

2. 영.유아의 바른 식습관 형성 도모

3. 어린이집에서 나트륨 줄이기 우수사례 확산

4. 어린이집의 급식. 영양. 건강영역 향상 도모



3. 나트룸 줄이기 사업설명회

- 기 간 : 2019년 5월 ~ 10월
- 대 상 : 경기도북부지역 어린이집
- 우수보육프로그램 공모선정
- 선정기준 : 어린이집 급식지원교육 및 간담회 참석어린이집 * 교육의무참석과 세부선정기준
- 지원사항 : 교육정보제공 (온라인/오프라인) / 비 용 : 무료

우수보육프로그램 공모(9월 공지후 10월중)

우수보육프로그램 선정후 경기도지사상 포상 (4개소)- 11월초

*최우수상, 우수상, 장려상

우수보육프로그램 센터홈페이지를 통해 연구물 보급



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

4. 나트륨줄이기 사업 세부사항

- 1) 건강&영양 교육 2회, 간담회 1회 제공
- 2) 급식, 영양, 위생 – 자가체크리스트 제공
(시설.설비 및 환경,개인위생,원료사용,공정관리, 기타)
- 3) 어린이집에서의 나트륨줄이기 적용상담
- 4) 나트륨줄이기 우수보육프로그램 지원



5. 나트륨줄이기 교육일정



구 분	교 육		간담회
	1차	2차	
일시	5.28(화) 16:00~18:00	6.12(수) 6:00~17:00	6.12(수) 17:00~18:00
내용	어린이집 급식과 영유아 건강·영양교육	저염·저당식 교육	저염식생활과 프로그램 운영
강사	손수정 (구로구급식관리지원센터)	염마영 (도봉구급식관리지원센터)	
참석대상	조리사, 원장, 보육교직원		



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE



6. 관련참고자료 - 평가인증의 건강&영양부분

* 3차 통합지표 3영역 건강.안전 (3-2/3-3-3②)



영역3. 건강·안전

3-2 급·간식

3-2-1

영양의 균형을 고려한 급·간식을 제공하고 있다.

3-2-2

식자재의 구입·보관 및 조리공간을 위생적으로 관리하고 있다.

3-2-3

조리 및 배식과정을 청결하고 위생적으로 관리하고 있다.



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

3-3 건강 증진을 위한 교육 및 관리

2

영유아 및 교직원을 대상으로 **다양한 건강 및 영양교육**을 실시한다.

관찰

기록

면담

▶ (영유아)

- 발달수준에 적합한 보육활동 및 일상적 양육활동을 통해 건강·영양에 대한 교육적 경험을 자연스럽게 제공함
- 영아(만0~1세, 만2세)에게 개별 또는 소집단으로 일상적 양육을 통해 이루어짐

▶ 기록 확인 자료 : 식습관 지도, 건강 및 영양교육 관련 실행기록(보육일지, 관찰일지 등)

▶ (교직원)

- 모든 교직원이 건강 또는 영양 관련 주제의 교육을 연 1회 이상 받음
- 대상 : 원장, 종일제 보육교사, 조리원
- 내용 : 영유아 건강·영양 교육 실시 및 일상생활 지도에 도움이 되는 지식, 영유아 건강·영양 교육을 위한 교수 및 지도방법 등
- 방법 : 어린이집 자체교육, 외부 집합교육, 온라인 교육 등

※ 현장평가월 기준 1년 이내 실시기록 확인

▶ 기록 확인 자료 : 교직원(원장, 교사, 조리원 등)이 받은 건강 및 영양 관련 교육 기록



7. 나트룸줄이기 우수보육프로그램 공모일정

*심사개요

－ 심사절차 및 일정

구 분	일 정	심사 선정
1차 서류심사	10월 17일(목) 17시까지	2배수 선정후 프로그램 심사 (공지사항 공지) 경기도북부육아종합지원센터 대표메일 kgbc5767@hanmail.net 도착서류만 인정함 *파일명: 00시 00어린이집 나트룸줄이기 우수보육프로그램
2차 현장방문심사	10월 21일(월)~24일(목)	1차 서류 통과 공모작 *우수보육심사위원-센터장, 경기도청, 교수, 담당자 3인 1조로 일정 협의 후 진행예정
최종선정	11월 1일(금) 10:00	경기도북부육아종합지원센터 홈페이지 공지사항 공지

8. 나트륨줄이기 우수보육프로그램 공모안내

***경기도북부육아종합지원센터 홈페이지 → 공지사항 (9월중 공고)**

***자료안내 :세부선정기준 숙지**

어린이집지원 → 보육과정 →저염.저당 → 2019년 나트륨줄이기 우수보육프로그램 안내

한국아동복지재단

🔍

[Home](#) | [로그인](#) | [회원가입](#) | [사이트맵](#)

센터소개
가정양육지원
어린이집지원
정보마당
☰

어린이집 지원

- 보육행정 >
- 어린이집운영 >
- 보육교직원 >
- 보육교직원교육 >
- 보육교직원상담실 >
- 대체교사지원사업 >
- 보육권설정 >
- 보육개입** >
- ▶ 표준보육과정
- ▶ 3세도 누리과정
- ▶ 제령, 제감
- 자문실 >

☑️ 어린이집 지원, 보육과정, 제령, 제감

저영, 저당

총24건

번호	제목	첨부	작성일자	등록일	조회
[국지]	심각하게 악화되는현황		경기북부선원	2013-05-29	1520
[국지]	식용약물중독현황		경기북부선원	2013-05-27	782
[국지]	염도기준나트륨산출공식		경기북부선원	2013-05-27	2660
[국지]	나트륨줄여가 부모님들 안내		경기북부선원	2013-05-22	922
[국지]	식용약물중독(증상) 식용나트륨 사태의 한해		경기북부선원	2013-05-21	2969
[국지]	저염급식 실천사업 설문조사 (학부모용)		경기북부선원	2013-05-06	1318
241	2016년 저염식 우수프로그램 나트륨줄여가		경기북부선원	2017-11-15	263
240	2017 어린이집 급식제량 나트륨85%당 줄여가...		경기북부선원	2017-06-13	391
239	2017 어린이집 급식제량 관련 자료		경기북부선원	2017-05-31	376
238	2017 어린이집 급식제량 - 나트륨 줄여가...		경기북부선원	2017-05-31	279

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
»

3. 홈페이지: ☐

2019 나트륨중국어 우수보육프로그램 공모 신청서

어린이집명	원 장
어린이집 용 행 ☐ 우동점 ☐ 나리북지점 ☐ 입산점 ☐ 칠강 ☐ 칠강 ☐ 우포점 ☐	
영 원 ☐	원 원 ☐
계 별 연차식 ☐ 영 1차 ☐ 영 2차 ☐ 영 3차 ☐ 영 4차 ☐ 영 5차 ☐ 영 6차 ☐ 영 7차 ☐ 영 8차 ☐ 영 9차 ☐ 영 10차 ☐ 영 11차 ☐ 영 12차 ☐ 영 13차 ☐ 영 14차 ☐ 영 15차 ☐ 영 16차 ☐ 영 17차 ☐ 영 18차 ☐ 영 19차 ☐ 영 20차 ☐ 영 21차 ☐ 영 22차 ☐ 영 23차 ☐ 영 24차 ☐ 영 25차 ☐ 영 26차 ☐ 영 27차 ☐ 영 28차 ☐ 영 29차 ☐ 영 30차 ☐ 영 31차 ☐ 영 32차 ☐ 영 33차 ☐ 영 34차 ☐ 영 35차 ☐ 영 36차 ☐ 영 37차 ☐ 영 38차 ☐ 영 39차 ☐ 영 40차 ☐ 영 41차 ☐ 영 42차 ☐ 영 43차 ☐ 영 44차 ☐ 영 45차 ☐ 영 46차 ☐ 영 47차 ☐ 영 48차 ☐ 영 49차 ☐ 영 50차 ☐ 영 51차 ☐ 영 52차 ☐ 영 53차 ☐ 영 54차 ☐ 영 55차 ☐ 영 56차 ☐ 영 57차 ☐ 영 58차 ☐ 영 59차 ☐ 영 60차 ☐ 영 61차 ☐ 영 62차 ☐ 영 63차 ☐ 영 64차 ☐ 영 65차 ☐ 영 66차 ☐ 영 67차 ☐ 영 68차 ☐ 영 69차 ☐ 영 70차 ☐ 영 71차 ☐ 영 72차 ☐ 영 73차 ☐ 영 74차 ☐ 영 75차 ☐ 영 76차 ☐ 영 77차 ☐ 영 78차 ☐ 영 79차 ☐ 영 80차 ☐ 영 81차 ☐ 영 82차 ☐ 영 83차 ☐ 영 84차 ☐ 영 85차 ☐ 영 86차 ☐ 영 87차 ☐ 영 88차 ☐ 영 89차 ☐ 영 90차 ☐ 영 91차 ☐ 영 92차 ☐ 영 93차 ☐ 영 94차 ☐ 영 95차 ☐ 영 96차 ☐ 영 97차 ☐ 영 98차 ☐ 영 99차 ☐ 영 100차 ☐	어린이집 연락처 ☐ FAX ☐ E-mail ☐
주 소 ☐ 신촌 (우동점) ☐ 영 1차 (우동점) ☐ 영 2차 (우동점) ☐ 영 3차 (우동점) ☐ 영 4차 (우동점) ☐ 영 5차 (우동점) ☐ 영 6차 (우동점) ☐ 영 7차 (우동점) ☐ 영 8차 (우동점) ☐ 영 9차 (우동점) ☐ 영 10차 (우동점) ☐ 영 11차 (우동점) ☐ 영 12차 (우동점) ☐ 영 13차 (우동점) ☐ 영 14차 (우동점) ☐ 영 15차 (우동점) ☐ 영 16차 (우동점) ☐ 영 17차 (우동점) ☐ 영 18차 (우동점) ☐ 영 19차 (우동점) ☐ 영 20차 (우동점) ☐ 영 21차 (우동점) ☐ 영 22차 (우동점) ☐ 영 23차 (우동점) ☐ 영 24차 (우동점) ☐ 영 25차 (우동점) ☐ 영 26차 (우동점) ☐ 영 27차 (우동점) ☐ 영 28차 (우동점) ☐ 영 29차 (우동점) ☐ 영 30차 (우동점) ☐ 영 31차 (우동점) ☐ 영 32차 (우동점) ☐ 영 33차 (우동점) ☐ 영 34차 (우동점) ☐ 영 35차 (우동점) ☐ 영 36차 (우동점) ☐ 영 37차 (우동점) ☐ 영 38차 (우동점) ☐ 영 39차 (우동점) ☐ 영 40차 (우동점) ☐ 영 41차 (우동점) ☐ 영 42차 (우동점) ☐ 영 43차 (우동점) ☐ 영 44차 (우동점) ☐ 영 45차 (우동점) ☐ 영 46차 (우동점) ☐ 영 47차 (우동점) ☐ 영 48차 (우동점) ☐ 영 49차 (우동점) ☐ 영 50차 (우동점) ☐ 영 51차 (우동점) ☐ 영 52차 (우동점) ☐ 영 53차 (우동점) ☐ 영 54차 (우동점) ☐ 영 55차 (우동점) ☐ 영 56차 (우동점) ☐ 영 57차 (우동점) ☐ 영 58차 (우동점) ☐ 영 59차 (우동점) ☐ 영 60차 (우동점) ☐ 영 61차 (우동점) ☐ 영 62차 (우동점) ☐ 영 63차 (우동점) ☐ 영 64차 (우동점) ☐ 영 65차 (우동점) ☐ 영 66차 (우동점) ☐ 영 67차 (우동점) ☐ 영 68차 (우동점) ☐ 영 69차 (우동점) ☐ 영 70차 (우동점) ☐ 영 71차 (우동점) ☐ 영 72차 (우동점) ☐ 영 73차 (우동점) ☐ 영 74차 (우동점) ☐ 영 75차 (우동점) ☐ 영 76차 (우동점) ☐ 영 77차 (우동점) ☐ 영 78차 (우동점) ☐ 영 79차 (우동점) ☐ 영 80차 (우동점) ☐ 영 81차 (우동점) ☐ 영 82차 (우동점) ☐ 영 83차 (우동점) ☐ 영 84차 (우동점) ☐ 영 85차 (우동점) ☐ 영 86차 (우동점) ☐ 영 87차 (우동점) ☐ 영 88차 (우동점) ☐ 영 89차 (우동점) ☐ 영 90차 (우동점) ☐ 영 91차 (우동점) ☐ 영 92차 (우동점) ☐ 영 93차 (우동점) ☐ 영 94차 (우동점) ☐ 영 95차 (우동점) ☐ 영 96차 (우동점) ☐ 영 97차 (우동점) ☐ 영 98차 (우동점) ☐ 영 99차 (우동점) ☐ 영 100차 (우동점)	FAX ☐ E-mail ☐
동 의 사 랑 ☐	어린이집 연락처 ☐ FAX ☐ E-mail ☐
2019년 ☐ 월 ☐ 일	2019년 ☐ 월 ☐ 일

* 본 공모는 「유아교육법」 제35조 제2항, 제36조 제2항, 제37조 제2항, 제38조 제2항, 제39조 제2항, 제40조 제2항, 제41조 제2항, 제42조 제2항, 제43조 제2항, 제44조 제2항, 제45조 제2항, 제46조 제2항, 제47조 제2항, 제48조 제2항, 제49조 제2항, 제50조 제2항, 제51조 제2항, 제52조 제2항, 제53조 제2항, 제54조 제2항, 제55조 제2항, 제56조 제2항, 제57조 제2항, 제58조 제2항, 제59조 제2항, 제60조 제2항, 제61조 제2항, 제62조 제2항, 제63조 제2항, 제64조 제2항, 제65조 제2항, 제66조 제2항, 제67조 제2항, 제68조 제2항, 제69조 제2항, 제70조 제2항, 제71조 제2항, 제72조 제2항, 제73조 제2항, 제74조 제2항, 제75조 제2항, 제76조 제2항, 제77조 제2항, 제78조 제2항, 제79조 제2항, 제80조 제2항, 제81조 제2항, 제82조 제2항, 제83조 제2항, 제84조 제2항, 제85조 제2항, 제86조 제2항, 제87조 제2항, 제88조 제2항, 제89조 제2항, 제90조 제2항, 제91조 제2항, 제92조 제2항, 제93조 제2항, 제94조 제2항, 제95조 제2항, 제96조 제2항, 제97조 제2항, 제98조 제2항, 제99조 제2항, 제100조 제2항, 제101조 제2항, 제102조 제2항, 제103조 제2항, 제104조 제2항, 제105조 제2항, 제106조 제2항, 제107조 제2항, 제108조 제2항, 제109조 제2항, 제110조 제2항, 제111조 제2항, 제112조 제2항, 제113조 제2항, 제114조 제2항, 제115조 제2항, 제116조 제2항, 제117조 제2항, 제118조 제2항, 제119조 제2항, 제120조 제2항, 제121조 제2항, 제122조 제2항, 제123조 제2항, 제124조 제2항, 제125조 제2항, 제126조 제2항, 제127조 제2항, 제128조 제2항, 제129조 제2항, 제130조 제2항, 제131조 제2항, 제132조 제2항, 제133조 제2항, 제134조 제2항, 제135조 제2항, 제136조 제2항, 제137조 제2항, 제138조 제2항, 제13

[illegible]

9. 나트륨줄이기 우수보육프로그램 실천방법

1. 나트륨줄이기 일일확인점검표

→ 매일 작성후 익월 5일까지 센터 송부

2. 월별 급식지원 운영 점검표

→ 월1회 작성후 익월 5일까지 센터 송부

3. 나트륨줄이기 프로그램 계획안 작성 및 운영

→ 10월 공모

10. 운영에 따른 관련사이트 안내



- ▶ 싱겁게먹기센터 (<http://www.saltdown.com>)
 - 교육 동영상 (싱겁게 먹게 된 피노키오)
 - 싱겁게 먹기 송
- ▶ 식품의약품안전청>건강과영양>나트륨줄이기>메뉴개발 >나트륨을 줄인 건강메뉴
(<http://www.foodnara.go.kr>)
- ▶ 식품의약품안전청>영양건강정보>어린이건강메뉴
(<http://www.foodnara.go.kr>)
- ▶ 식품의약품안전청>영양표시정보
([http://www.foodnara.go.kr /na-down](http://www.foodnara.go.kr/na-down))
- ▶ 경기도북부육아종합지원센터 홈페이지
어린이집지원 > 보육과정 > 저염.저당



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

식품의약품안전청 나트륨 줄이기 소책자

나트륨 섭취를 줄입니다!



바·람·직·한·소·바·자·되·기

차 레

1 소금 섭취와 건강

- 그것이 알고 싶다, 소금! ----- 03
- 소금, 얼마나 먹는 것이 좋을까? ----- 04
- 소금 과다섭취, 건강에 미치는 영향은? ----- 05

2 나트륨 섭취 줄이기

- 식품의 선택과 구매
- 현명한 식품 고르기 및 구매하기 ----- 06
- 식품 선택, 구매시 요령 ----- 07
- [빙고게임] 고, 저나트륨 식품 찾기 ----- 08
- 영양 표시
- 영양표시 바로 알기 ----- 10
- 가공식품의 신호등 표시 ----- 10
- 외식의 영양표시 ----- 11
- 영양표시 확인하는 요령 ----- 13
- 외 식
- 현명한 외식 선택하기 ----- 14
- 저나트륨식을 위한 외식 요령 ----- 15
- 식 사
- 식탁에서 똑똑하게 먹기 ----- 16
- 조 리
- 소금 1g 바로알기 ----- 18
- 양념류의 나트륨량 비교 ----- 18
- 조리방법이 달라지면 어떻게 될까? ----- 19
- 친해지자 저나트륨식 상급제 조리하기 ----- 19
- 생선·육류·채소·국물 조리할 때 ----- 20
- 저나트륨식 조리를 위한 요령 ----- 21
- 자기 서약서 작성하기 ----- 22

3 저나트륨 식생활 지침 ----- 23



소금 섭취와 건강

그것이 알고 싶다, 소금!

소금은 짠맛을 냅니다.

주된 성분은 나트륨(Na)과 염소(Cl)로
염화나트륨(NaCl)이라고도 불리죠~

나트륨 40%, 염소 60%로
이루어져 있습니다.



소금양 = 나트륨량 x 2.5로 계산합니다.

예) 라면 한봉지의 나트륨량 : 2000mg = 2g
소금으로 환산하면? $2g \times 2.5 = 5g$



나트륨은 우리 몸에서 중요한 역할을 합니다.

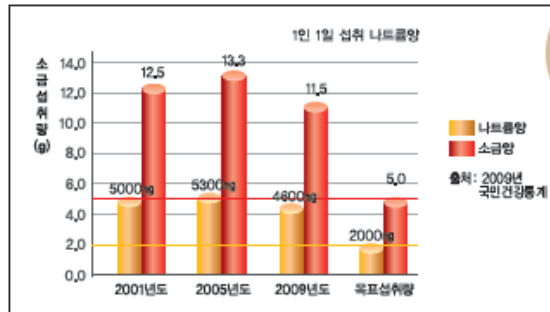
1. 삼투압, 신체평형 유지 : 몸 속 수분량을 조절합니다.
2. 신경자극전달 : 신경의 신호전달을 도와줍니다.
3. 근육수축 : 근육이 잘 움직일 수 있도록 합니다.
4. 영양소의 흡수와 수송 : 소화된 영양소 흡수를 도와줍니다.



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

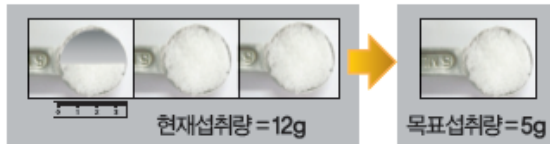
소금, 얼마나 먹는 것이 좋을까?

현재 우리나라의 1일 소금 섭취량은 약 12g 정도입니다.
나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만, 매우 적은 양으로도 충분하므로,
1일 소금 섭취량을 5g으로 줄이는 것이 바람직합니다.



나트륨의
1일 목표섭취량은
2000mg(소금 5g)으로
1작은술 정도에
해당합니다.

소금 섭취량 줄여야겠죠?
지금 먹고 있는 것은
너무 많은 양입니다.



현재 섭취량은 목표 섭취량의 2.5배



저나트륨식이란?

하루 소금 섭취량을 5g 정도로 제한하는 식사로,
나트륨으로는 2000mg (2g) 에 해당합니다.
조리시에 1작은술 이내의 소금만 사용하도록 합니다.

4 나트륨 섭취를 줄입니다

소금 과다섭취, 건강에 미치는 영향은?

과다한 소금 섭취는 고혈압 뿐만 아니라, 뇌졸중(뇌출혈, 뇌혈전증),
심장질환(허혈성 심장병, 심부전), 신부전증 및 골다공증,
위암 등을 일으킬 수 있습니다.



저나트륨식 실천해볼까요?

나의 몸이 한층 더 건강해집니다.

- 고혈압을 예방하고 치료할 수 있습니다.
- 관상동맥심장질환 사망률이 16~30% 감소합니다.
- 뇌졸중 사망 위험이 23~49% 감소합니다.
- 위암, 골다공증 발병 위험이 줄어듭니다.
- 몸의 부기가 줄어들고 혈액순환에 도움을 줍니다.

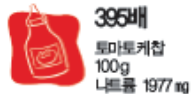
출처: J Clin Hypertens. 2004; 16: 373-381



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

나트륨 섭취 줄이기 식품의 선택과 구매

현명한 식품 고르기와 구매하기

 밀가루 100g 나트륨 2mg	 토마토 100g 나트륨 5mg	 감자 100g 나트륨 2mg	 돼지고기(구운것) 100g 나트륨 34mg
 33배 식빵 100g 나트륨 66mg	 13배 토마토주스 100g 나트륨 63mg	 114배 후렌치후라이 100g 나트륨 227mg	 16배 돈가스 100g 나트륨 541mg
 965배 라면 1개 (스프포함) 나트륨 1930mg	 395배 토마토케첩 100g 나트륨 1977mg	 202배 해쉬브라운 100g 나트륨 403mg	 35배 햄(구운것) 100g 나트륨 1203mg

출처 : 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음(제품에 따라 달라질 수 있습니다).



아하~ 그렇구나!

식품을 가공할 때 색을 더 좋게 하기 위한 발색제, 더 오래 보존하기 위한 보존제 등을 사용하는데, 이러한 물질에는 나트륨이 들어 있습니다.
소금 외에도 M.S.G(mono sodium glutamate), 맛소금, 다시다, 방부제, 베이킹파우더, 소다 등 눈에 보이지 않는 식품첨가물에도 나트륨이 들어 있으니 주의해야 합니다.

식품 선택, 구매시 요령

1 가공식품, 통조림, 반조리식품보다 **신선한 식품**을 구매합니다.

- 가공식품 코너보다 농수산물 식품 코너를 먼저 쇼핑합니다.
- 가능한 신선한 과일과 채소를 구입합니다.



2 양념에 재운 고기나 만들어 파는 **반찬 구입을 줄입니다.**

- 양념된 고기보다는 생고기를 구입합니다.
- 자반보다는 소금을 뿌리지 않은 싱싱한 생선을 구입합니다.
- 젓갈, 장아찌, 조림 등 파는 반찬은 되도록 구입하지 않습니다.



3 다양한 **저나트륨 양념 재료**를 구매합니다.

- 마늘, 통깨, 들깨가루, 식초, 후추 등을 준비합니다.
- 미나리, 쑥 등 다양한 향미 채소를 이용합니다.



4 **영양표시**를 확인하고 **저나트륨 식품**을 선택합니다.



하루에 먹게 되는 나트륨양은?

우리가 하루에 먹게 되는 나트륨양은 식품 자체에 함유된 나트륨, 가공식품 속의 나트륨, 조미료 및 양념류 속의 나트륨을 모두 더한 값이 됩니다.

식품자체에 함유된
나트륨

+

가공식품
속의 나트륨

+

조미료 및 양념류
속의 나트륨

따라서 나트륨 섭취량을 줄이기 위해서는 **가공식품의 구매 및 섭취를 줄이고, 조미료 및 양념류의 사용을 줄여야** 합니다.



나트륨 섭취 줄이기 영양 표시

영양표시 바로 알기

영양표시는 식품의 영양정보를 식품포장에 표시한 것을 말합니다.

영양 성분	
1회 제공량 (1개90g)	
총 1회 제공량(90g)	
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치
열량	270kcal
단수수분	46g 14%
당류	23g
포화지방산	5g 10%
트랜스지방	5g 10%
나트륨	150mg 3%

영양표시는
포장지 뒷면, 앞면
모두에서
확인할 수 있어요.



가공식품의 신호등 표시

나트륨 함량의 높고 낮음에 따라
빨강, 노랑, 초록으로
알아보기 쉽게 표시를 하고 있습니다.



나트륨이 적게 들어있어요
나트륨이 보통 들어있어요
나트륨이 많이 들어있어요

지 방	포화지방	당 류	나트륨
00g	00g	00g	00mg
100%	100%	100%	100%

지 방	포화지방	당 류	나트륨
00g	00g	00g	00mg
100%	100%	100%	100%



외식의 영양표시

가공식품 등에 실시하던 식품의 영양표시가 음식으로 확대되었습니다.

주요 패밀리 레스토랑 및 고속도로 휴게소, 일부 음식점과 빵집에서도 영양표시를 실시하고 있습니다.



영양표시를 시행하는
음식점인지 아닌지
마크를 보면 쉽게 알 수
있습니다.



함께 해 봅시다!

점심으로 햄버거를 먹으려고 합니다. 영양표시를 확인해 봅시다.
어떤 것을 선택하는 것이 좋을까요?



중량(g/ml)	100
열량(kcal)	255
당(g)	6
단백질(g)	13 22%
포화지방(g)	4.7 31%
나트륨(mg)	480 24%



중량(g/ml)	114
열량(kcal)	305
당(g)	6
단백질(g)	16 26%
포화지방(g)	7 49%
나트륨(mg)	720 36%



나트륨 섭취 줄이기 외 식

현명한 외식 선택하기

(1인분 기준)

한식

김치찌개	702	시고기 육개장	697	칼국수	2,682	순두부찌개	968	김치찌개	814	된장찌개	644	고동어찌짐	538
------	-----	---------	-----	-----	-------	-------	-----	------	-----	------	-----	-------	-----

粥食

자장면	848	빔빔	1,067	자장밥	759	장미밥	645	궁만두	590	마미두부	460	빔수육	489
-----	-----	----	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

일식

알밥	1,045	우동	1,423	로일국수	1,138	유부초밥	636	생선초밥	1,096	참치피알밥	423	알밥	984	돈가스알밥	2,753
----	-------	----	-------	------	-------	------	-----	------	-------	-------	-----	----	-----	-------	-------

가양식·퓨전요리

라면	1,830	물냉면	1,950	죽이까페	1,000	통조림밥	1,810	이불아기	1,000	피자	584	닭튀김	401	후라이드 치킨	190
----	-------	-----	-------	------	-------	------	-------	------	-------	----	-----	-----	-----	---------	-----

출처 : 식품안전관리원, 2006, 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009, Can Pro의 자료를 이용하여 계산하였음.
(조리방법, 재료에 따라 달라질 수 있습니다.)

저나트륨식을 위한 외식 요령

1 가능한 건강 식단, 저나트륨 메뉴를 선택합니다.

- 패스트푸드나 맵고 짜고 자극적인 음식은 되도록 피합니다.
- 삶거나 굽거나 데친 요리 등 가능한 저나트륨 메뉴를 택합니다.
- 스프보다는 샐러드를, 후식으로는 과일을 선택합니다.



2 주문할 때에는 '싱겁게' 해달라고 요구합니다.

- 덜 짜게, 싱겁게 해달라고 미리 요구합니다.
- 소스를 적게 뿌리거나 따로 달라고 요구합니다.



비빔밥, 비빔국수 등의
고추장, 간장 양념장은
덜어 내고 적게
먹습니다.

외식은
집에서 만든 음식보다
나트륨양이 많습니다.
가능한 집에서 식사를 하거나
도시락을 이용하는 것이
좋습니다.



나트륨 섭취 줄이기 식 사



식탁에서 똑똑하게 먹기

1 고나트륨 식품은 가능한 적게 먹습니다.

- 피클, 단무지, 김치, 젓갈, 장아찌 등은 적게 먹습니다.
- 짭짤한 간식, 비스킷, 치즈나 마른 안주 등을 적게 먹습니다.



2 국, 찌개, 국수, 라면의 국물은 가능한 적게 먹습니다.



국물보다 건더기 위주로

- 국물이 있는 메뉴는 건더기 위주로 먹습니다.
- 국물에 밥을 말아먹지 않습니다.
- 작은 국그릇에 담아 먹습니다.

생라면이 완성됩니다.

이제 요리를 완료해서 나트륨 섭취량을 조절하시기 바랍니다.
(국물의 양을 권장량 : 2000 mg)

국물 섭취량	나트륨 총 섭취량	국물 양의 적정비율
건더기만 섭취시	760 mg	38 %
국물 1/2 섭취시	1350 mg	68 %
국물 모두 섭취시	1930 mg	97 %

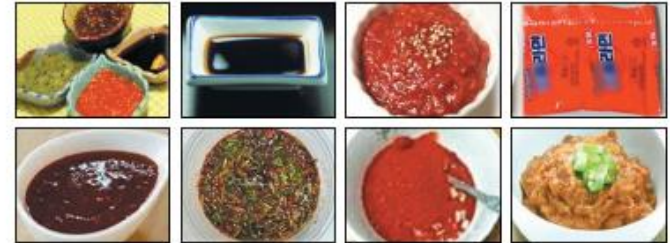
라면을 끓일 때
채소와 함께 넣어
먹으면 나트륨 배설에
도움이 됩니다.

라면 국물을 남기면
나트륨 섭취량을
줄일 수 있습니다.



3 양념장은 적게, 스프의 양은 반으로 줄입니다.

- 소스는 가능한 덜어 내고 적게 먹습니다.
- 비빔밥, 비빔국수 등의 고추장, 간장은 평소의 반으로 줄입니다.
- 라면 스프는 서서히 줄이도록 하여 반만 넣어 끓입니다.



4 채소와 과일을 충분히 섭취합니다.

- 신선한 채소와 과일은 나트륨 배설을 도와줍니다.
- 생 채소나 과일을 먹기 쉽게 미리 준비해 둡니다.



규칙적인 운동은
나트륨 배설을
도와줍니다.



식전의 물 한잔은
나트륨 섭취를 줄이고
배설을 도와줍니다.



나트륨 섭취 줄이기 조리

소금 1g 바로 알기

- 소금 1g을 바로 알아야 나트륨 섭취를 줄일 수 있습니다.
- 양념에 따라 소금 1g에 해당하는 양이 다릅니다.

소금 1g에 해당하는 양 : 소금 1/5작은술

출처: 국민고혈압사업단

양념류의 나트륨량 비교

자주 사용하는 양념류들,
소금 1작은술을 기준으로
다른 양념류의
나트륨량을 비교해볼까요?

양념류에는 소금보다는 나트륨량이 적게
함유되어 있지만, 다시다, 된장, 고추장, 굴소스는
나트륨량이 높답니다.



출처: 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음(재료에 따라 달라질 수 있습니다).

조리방법이 달라지면 어떻게 될까?

같은 식재료를 사용하여도 조리방법에 따라 나트륨양은 달라집니다.

흰 감자는 나트륨 함량이 포함되지 않은 것

(100g 나트륨함량)

• 자반 생선이나
통조림보다는
소금을 뿌리지
않은 생선을 구입하여
구워 먹어요.

• 육류, 생선, 채소를
양념없이 구워
희석한 간장에
찍어 먹어도 좋아요.

출처: 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009) 자료를 참고하였음(조리방법, 재료에 따라 달라질 수 있습니다).

찬해자자 저나트륨식! 상급게 조리하기

일반 식단	저나트륨식단
쌀밥(187g) 0g 순두부찌개(186g) 2g 고등어구이(129g) 3g 배추김치(40g) 1.1g 시금치나물(70g) 1.4g 소금량 7.5g (나트륨 3000mg)	찰떡밥(210g) 0g 저나트륨 순두부찌개(186g) 0.4g 고등어구이와 간장소스(40g) 0.2g 양배추겉절이(40g) 0g 시금치나물(70g) 0.5g 소금량 1.1g (나트륨 440mg)

출처: Can Pro를 이용하여 계산함(조리방법, 재료에 따라 달라질 수 있습니다)

상차림을
조금 바꾸어 볼까요?
비슷한 식단이지만,
조리방법을
조금만 바꾸면
저나트륨식
상차림을
만들 수 있어요.



자기 서약서 작성하기

서약서 작성 기본 원리!

- 자신의 문제점 파악을 꼼꼼히!
- 서약서는 가능한 구체적으로
- 내가 실천할 수 있는 범위에서
- 분명하고 현실적인 표현으로 간단명료하게
- 반복적으로 확인하여 실천의지를 굳건히

나의 문제점과 해결방법을 생각해봅시다.

- 나는 자반고등어를 좋아한다.
- 나는 국물음식을 좋아한다.
- 나는 식품 영양표시에 전혀 관심이 없었다.

- 생고등어를 구입하도록 노력한다.
- 국물음식의 국물은 반만 먹는다.
- 식품을 살 때 영양표시를 확인한다.

나의 결심을 적어봅시다.

- 나는
- 나는
- 나는
- 나는
- 나는
- 나는



저나트륨 식생활 지침

- 1 구매할 때 **영양표시** 중 나트륨량을 꼭 확인합니다.
- 2 가공식품과 인스턴트 식품은 **저나트륨 식품**을 선택합니다.
- 3 식품자체의 맛을 살리고 다양한 **천연향신료**를 사용합니다.
- 4 조리 후 식힌 다음 간을 합니다.
- 5 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- 6 신선한 **채소, 과일, 우유류**를 충분히 먹습니다.
- 7 외식시 '**싱겁게**' 해달라고 요구합니다.



감사합니다



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE