



도(道) · 미(美) · 설(率) 하모니로 꿈과 행복을 만들어가는 시흥은행교육

## 시흥은행 교육활동 안내

담당: 영양교사

문의전화:  
070-7097-0217

### 당류란?

식품 속 모든 단당류와 이당류의 총합입니다.  
1-2개의 당으로 이루어져 있어 금방 분해돼  
우리 몸에 빠르게 흡수되는 것이 특징입니다.

### 당류는 무조건 나쁠까?

- 당류를 적당히 먹을 경우  
: 우리 몸의 에너지로 사용됩니다.
- 당류를 필요 이상 먹을 경우  
: 당은 지방으로 변해 우리 몸에 쌓입니다

### 달게 먹는 습관, 왜 고쳐야할까?

1. 영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.
2. 치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.

### 가공식품 속 당류

가공식품을 통해서 먹는 당류는  
하루에 50g을 넘지 않도록 합니다.

가공식품 속 당이 얼마나 많은지 확인해봅시다

1인 1회 분량 중 당류함량		
탄산음료 1컵	오렌지주스 1컵	스포츠음료 1컵
20g	20g	10g
아이스크림 1스쿱	떠먹는 요구르트 1개	시리얼 1컵
14g	6g	10g
비스킷 작은 1봉	딸기잼빵	초콜릿 반 개
10g	16g	18g

### 덜 달게 먹기 실천하기



- 갈증이 날 때, 탄산음료 대신 물을 마세요  
꼭 먹고 싶다면 크기가 작은 것을 선택해요



- 간식으로 과자와 같은 가공식품보다는  
과일과 채소를 먹어요.
- 영양표시의 당류의 양을 확인해요.  
비교해보고 당류가 적은 식품을 골라요.

영양정보		총 내용량 150ml
		97Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 81mg	4%	
탄수화물 12g	4%	
당류 10g	10%	
지방 3g	6%	
트랜스지방 0g		
포화지방 2g	13%	
콜레스테롤 12mg	4%	
단백질 5g	9%	
칼슘 156mg	22%	

영양정보		총 내용량 150ml
		136Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 90mg	5%	
탄수화물 20g	6%	
당류 18g	18%	
지방 4g	8%	
트랜스지방 0g		
포화지방 2.5g	17%	
콜레스테롤 15mg	5%	
단백질 5g	9%	
칼슘 150mg	21%	