



www.mfds.go.kr

MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY



식품의약품안전처
363-951 충북 청원군 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운
Tel. 043-719-2314 Fax. 043-719-2300



깨끗하고 바른 당신! 세상을 밝힙니다.

건강한 식생활 실천해 보아요!



식품의약품안전처
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY

건강한 식생활 실천해 보아요!

⇒ 목차 1

- 1, 학교와 집에서 실천해 보아요! 04
- 식중독 예방을 위해 실천해 보아요, 04
- 카페인 섭취를 줄여보아요, 08

⇒ 목차 2

- 2, 마트에서 식품을 살때
확인해 보아요! 10
- 영양표시 확인해 보아요, 10
- 고열량 · 저영양 식품에 대해 알아보아요, 12
- 스마일 마크 확인해 보아요, 15



1. 학교와 집에서 실천해 보아요!



식중독 예방을 위해 실천해 보아요.



식중독이란 무엇인가요?

상한 음식을 먹거나, 병균이 들어간 음식을 먹게 되면 음식에 들어간 병균으로 인해 우리 몸이 아파게 되는 것입니다.



식중독을 일으키는 병균들을 알아보까요?

다음과 같은 병균들은 음식에 들어가서 독을 내뿜거나 음식을 통해 몸에 들어가서 병을 일으킵니다.



노로바이러스



황색포도상구균



살모넬라



장염비브리오



대장균0157



리스테리아



캠필로박터



클로스트리디움 퍼프린젠스



식중독에 걸리면 어떻게 되나요?

식중독에 걸리면 다음과 같은 증상이 나타날 수 있어요.

- 배가 아파요,
- 몸에서 열이 나요,
- 속이 메스껍고 토하게 되요,
- 설사를 해요.

⇒⇒⇒ 건강한 식생활 실천해 보아요!



복통



구토



설사



발열



식중독, 어떻게 하면 예방할 수 있을까요?

손을 씻어요!

손을 씻으면 손에 붙어있는 균들이 내 몸 속으로 들어가는 것을 막을 수 있어요.



손은 언제 씻어야 할까요?

학교에서

1. 급식을 받기 전 손을 씻습니다.
2. 급식을 배급하기 전 손을 씻습니다.
3. 운동장에서 놀다 온 후, 체육 수업을 하고 돌아온 후 손을 씻습니다.
4. 화장실에 다녀온 후 손을 씻습니다.

집에서

1. 음식을 먹기 전 손을 씻습니다.
2. 놀이터에서 놀다 온 후 손을 씻습니다.
3. 학원에 다녀온 후 손을 씻습니다.
4. 애완동물을 만진 후 손을 씻습니다.
5. 외출하고 돌아온 후 손을 씻습니다.

🦋 병원균이 많은 곳을 알아볼까요?

놀이터, 화장실, 휴대폰, 컴퓨터 마우스 등에는 병원균이 많이 살고 있어요.
이런 곳에 다녀오거나 휴대폰, 컴퓨터 마우스를 만지는 경우 특히 손을
깨끗이 씻어야 해요.



🦋 올바른 손 씻는 방법을 알아볼까요?

손을 씻을 때는 비누를 사용하여 흐르는 따뜻한 물에 씻습니다.
손을 씻을 때는 다음과 같은 방법으로 씻으세요.



🦋 식중독 예방 3대 요령도 실천해 보아요!

식중독 예방 3대 요령을 실천하면 식중독은 두렵지 않아요. 손씻기,
음식 익혀먹기, 물은 끓여먹기! 간단하죠? 식중독 예방 3대 요령 실천으로
똑똑한 어린이가 됩시다.



※ 출처 : 식품의약품안전처-식중독예방수칙





카페인 섭취를 줄여 보아요.

카페인이란 무엇인가요?

커피, 차 잎 등에 들어 있어 식품에 많이 사용되고 있어요. 어린이들이 즐겨먹는 **콜라, 초콜렛, 에너지 음료, 커피가 들어간 아이스크림**까지 카페인인 다양한 식품에 널리 들어 있습니다. 특히 에너지 음료에는 다른 식품에 비해 카페인이 많이 들어가 있어요.



캔커피



콜라



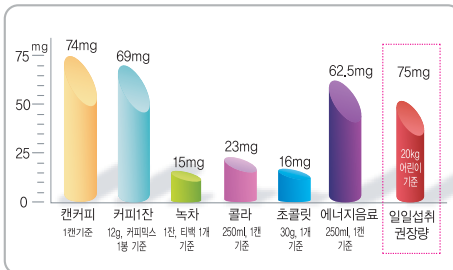
초콜릿



에너지 음료

고카페인 음료에 대해 알아보까요?

고카페인 음료란 카페인이 많이 들어 있는 음료로 마시면 힘이 나는 것 같은 느낌에 흔히 에너지 음료라고 부르고 있습니다. 이렇게 카페인이 많이 들어 있는 음료는 어른에 비해 어린이, 청소년에게 여러 가지 부작용 정도가 심할 수 있어 음료수 겉면에 '**고카페인 함유**' 문구와 카페인 함량, 주의문구가 표시되어 있어요. 이런 에너지 음료 한 병을 마시면, 어린이의 경우 **하루에 섭취해야 하는 카페인 함량을 초과하여** 섭취할 수도 있습니다.



〈식품 중 카페인 함량〉



카페인을 많이 섭취하면 무엇이 나쁠까요?

카페인을 많이 섭취하면 잠이 안오거나, 심장이 두근두근하거나, 속이 메스꺼운 증상이 나타날 수 있어요. 특히 어린이는 어른보다 안 좋은 증상이 심하게 나타날 수 있어서 공부에 지장을 줄 수 있습니다. 시험을 잘 보려고 마신 에너지 음료가 시험을 망칠 수도 있다는 사실 알고 계셨나요?



이런 행동, 내 몸에 안 좋을 수 있어요!



● 에너지 음료 마시기



● 에너지 음료 + 이온 음료(포카리 XX) 섞어 마시기



● 에너지 음료 + 비타민제(레모X) 섞어 마시기



● 에너지 음료 + 자양강장제(바카X) 섞어 마시기



에너지음료 구입 시, 확인해 주세요!

어린이 여러분, 에너지 음료 구입 시 한번만 더 주의를 기울여 주세요! 슈퍼마켓이나 마트에서 '**고카페인 함유**'로 표시되어 있는 음료는 섭취하지 않기로 약속해요.



2. 마트에서 식품을 살때 확인해 보아요!



영양표시 확인해 보아요.

영양표시란 무엇인가요?

식품의 영양정보를 과자, 음료수, 빵, 캔디, 초콜릿 등의 식품포장에 표시한 것을 말합니다. 식품에 어떤 영양성분이 얼마만큼 들어있는지 영양표시를 확인하여 비교한 후 올바르게 선택하는 습관을 가져요.

적게 먹어야 할 영양성분에는 무엇이 있나요?

당류 - 많이 먹으면 충치가 생겨요.

지방, 포화지방 - 많이 먹으면 뚱뚱해져요.

나트륨 - 많이 먹으면 심장, 콩팥에 안 좋아요.

영양표시 어떻게 확인하나요?

제품을 구입하기 전에 제품 옆면이나 뒷면에 영양성분 표시를 먼저 확인해 보세요. 당류, 지방, 포화지방, 나트륨과 같은 영양성분은 주의해서 살펴 보셔야 해요.

관심있는 영양소를 확인하세요!

열량을 살펴볼까요? 이 제품을 다 먹게 되면 총 270kcal를 섭취하게 되요. 지방은 9g을 섭취하게 되네요. 하루에 섭취해야 하는 지방의 18%를 이 제품으로 부터 섭취할 수 있어요.

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	270kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
식이섬유	5g	20%
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

%영양소 기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

1회 제공량은 얼마만큼인지, 총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인해요!

이 제품의 총 제공량은 90g이고 1회 제공량이 90g으로 한 번에 다 먹을 수 있게 제품이군요. 해당 제품을 다 먹었을 때를 기준으로 영양성분의 함량을 표시 하였어요.

% 영양소 기준치를 확인해요!

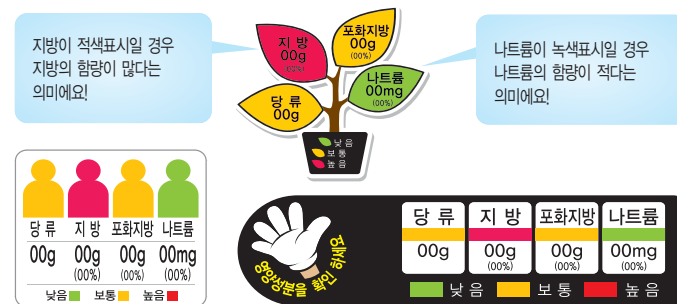
1회 제공량만큼 먹었을 때 하루 필요한 영양성분의 몇%를 섭취하게 되는지를 알 수 있어요. 식이섬유를 살펴볼까요? 이 제품을 먹으면 하루에 필요한 식이섬유의 20%를 섭취할 수 있어요.

건강한 식생활 실천해 보아요!



신호등 색상 영양표시에 대해 알아볼까요?

영양정보를 쉽게 이해할 수 있도록 영양성분(당류, 지방, 포화지방, 나트륨)의 높고 낮음을 빨강, 노랑, 초록 색상으로 표시하는 것입니다. 신호등 표시로 영양성분의 함량을 쉽게 확인할 수 있어요.



녹색 표시가 많다고 반드시 좋은 식품은 아니며, 빨간색 표시가 많다고 먹으면 안되는 식품은 아니에요. 영양성분별로 많고 적음을 의미합니다.



영양성분 표시 꼼꼼히 따져서 구매하기로 약속해요!

똑똑한 어린이는 간식을 구매할 때도 영양성분 표시를 꼼꼼히 따져서 구매한다는 사실 잊지 마세요!





고열량·저영양 식품에 대해 알아보아요.



고열량·저영양 식품은 무엇인가요?

어린이들이 자주 먹고 선호하는 식품(어린이기호식품) 중에서 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로 먹으면 똥똥해지거나 영양이 불균형해질 수 있는 식품이에요. 식품의약품안전처에서는 어린이들을 위해 학교와 우수판매업소에서는 고열량·저영양 식품을 팔지 못하도록 하고 있어요.

<참고> 어린이기호식품에 대하여 알아보까요?

어린이기호식품은 마트 등에서 판매되는 식품 중 어린이들이 자주 찾는 식품으로 간식용과 식사대용이 있어요.

간식용 - 과자류 중 과자(한과류는 제외), 캔디류, 빙과류, 빵류, 초콜릿류, 초코우유, 딸기우유와 같은 가공 유류, 마시는 요거트와 같은 발효 유류, 아이스크림류, 어육소시지 천하장사, 맥스봉, 과일채소 주스음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료

식사대용 - 컵라면(컵국수), 김밥, 햄버거, 샌드위치



고열량·저영양 식품은 어떻게 알 수 있나요?

내가 구입한 식품이 고열량·저영양 식품인지 궁금하다구요? 인터넷 포털사이트에서 '고열량·저영양'을 넣어 검색해 보세요. 제품에 표기된 영양 표시정보를 넣으면 바로 판별이 가능합니다. 또한 스마트폰용 앱으로 개발된 'New 고열량·저영양 식품 알림-e'를 스마트폰에서 무료로 다운받아 바코드를 찍으면 손쉽게 알아낼 수 있어요.



손쉽게 따라해 보세요!

-마트에서 내가 선택한 과자, 고열량·저영양 식품인지 확인해 보기-



● 앱스토어에서 'New 고열량·저영양 식품 알림-e'를 다운받아요



● 스마트폰을 들고 슈퍼마켓으로 갑니다.



● 'New 고열량·저영양 식품 알림-e'를 실행해요.



● 첫 화면의 '제품명 검색' 또는 '바코드 인식' 실행



● 제품명을 입력하거나 제품 바코드를 카메라로 찍기



● 고열량·저영양 식품 판별



고열량·저영양 식품, 줄여 보아요!

나를 똥똥하게 만들 수도 있는 고열량·저영양 식품, 몸짱이 되고 싶은 어린이라면 고열량·저영양 식품은 아닌지 한번 더 확인하고 제품을 구매하도록 해요!

⇒⇒⇒건강한 식생활 실천해 보아요!

⇒⇒⇒건강한 식생활 실천해 보아요!



고열량·저영양 식품이란?

식약처장이 정한 기준보다 열량이 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말합니다.

다음 도식도를 이용해 고열량·저영양 식품인지 판별해 보세요



어린이 기호식품 및 고열량·저영양 식품 판별 프로그램 관련 문의: 식생활안전과 043-719-2314

❗ 약교와 우수판매업소에서는 고열량·저영양 식품을 판매할 수 없습니다. ❗



스마일마크 확인해 보아요.



스마일 마크는 무엇인가요?

식품의약품안전처에서는 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 대하여 어린이기호식품 품질인증 (스마일마크 표시)을 해주고 있습니다. 제품 구입 시 아래와 같은 스마일 마크가 표시되어 있다면 안심하고 구입해도 좋습니다.



〈어린이기호식품 품질인증제품 마크(스마일 마크)〉



스마일 마크를 받은 제품은 무엇이 좋을까요?

스마일 마크를 받기 위해서는 식품의약품안전처의 엄격한 심사를 통과해야 되고, 안전하고 영양을 고루 갖추고 합성색소와 같은 식품첨가물을 사용하지 않은 제품이 심사에 통과할 수 있어요.



〈어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품〉

⇒⇒⇒건강한 식생활 실천해 보아요!

스마일 마크 제품 선택으로 안전한 식품을 구매할 수 있어요!

똑똑한 어린이라면 내 몸에 더 안전하고 좋은 식품을 선택하겠죠?
스마일 마크가 표시된 제품으로 안전하고 좋은 식품을 선택하기로 약속해요!



MEMO



건강한 식생활 실천을 위한 나의 다짐

나는 오늘도 건강한 식생활을 실천하겠습니다!

날짜	식중독 예방	카페인 줄이기	영양 표시 확인	고열량· 저영양 식품 줄이기	스마일 마크 확인	부모님 확인

MEMO



건강한 식생활 실천을 위한 나의 다짐

나는 오늘도 건강한 식생활을 실천하였나요?

날짜	식중독 예방	카페인 줄이기	영양 표시 확인	고열량· 저영양 식품 줄이기	스마일 마크 확인	부모님 확인

MEMO



건강한 식생활 실천을 위한 나의 다짐

나는 오늘도 건강한 식생활을 실천하였나요?

날짜	식중독 예방	카페인 줄이기	영양 표시 확인	고열량· 저영양 식품 줄이기	스마일 마크 확인	부모님 확인