

 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	국내산	국내산	국내산	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치		너비아니			함박스테이크			치킨까스		
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			닭고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유③ ④메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6~29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

흰우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러엘팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

'당류 줄이기'의 더 많은 정보를 확인해보세요.



'어린이 기호식품 품질인증제도'에 대해 알아보세요.



⑤ '건강한 여름나기 당류 줄이기' 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 선택하기



여름철 음료 및 빙과류 대신 제철 과일 먹기



어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품 선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹기

어린이·사회복지급식관리지원센터 이유정

 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	24[월]	25[화]	26[수] 짹짹데이	27[목]	28[금] 여름캠프
오전간식	닭가슴살죽⑮	브로콜리치즈죽②	양송이죽⑤⑥	김가루찜살죽	현미영양죽⑤⑥
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 청경채맑은국 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 당근숙나물⑤ 백김치	차조밥 숙갓어묵국⑤⑥ 단호박오리불고기⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치
오후간식	●복숭아 우유②	잔치국수⑤⑥	●바나나 우유②	●과일요거트범벅②	쌀시리얼 우유②
열량/단백질	615/26	670/24	646/24	633/28	707/24

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	국내산	국내산	국내산	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치		너비아니			햄박스테이크			치킨카스		
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			닭고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유③④메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲산 ※ ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6~29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



출처: 세종 판매 편의식품 영양성분 표시기준(2025.11기준)

③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

흰우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러멜팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

'당류 줄이기'의 더 많은 정보를 확인해보세요.



'어린이 기호식품 품질인증제도'에 대해 알아보세요.



⑤ '건강한 여름나기 당류 줄이기' 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 선택하기



여름철 음료 및 빙과류 대신 제철 과일 먹기



어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품 선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹기