



2022학년도  
12~1월

# 학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

## 건강한 간식이 나를 건강하게 만든다!

### ● 간식이란?

간식은 부족한 영양소를 보충해주고 다음 식사에 영향을 주지 않아야 합니다. 좋은 간식은 성장에 도움을 주지만 좋지 못한 간식(스낵, 라면, 초콜릿, 콜라 등)에는 나트륨, 당, 트랜스 지방이 다른 간식들보다 많이 포함되어 있어서 건강에 해롭습니다.

### ● 몸에 해로운 간식을 건강한 간식으로 바꿔서 먹고 식사와 식사 사이에 조금씩만 먹도록 해요.



좋지 않은 간식	문제점	꼭 먹어야 한다면.... 이렇게 하세요.
라면	탄수화물과 지방이 많고 단백질과 비타민이 부족	달걀과 채소를 첨가하고, 국물의 섭취량을 줄임
햄버거, 콜라	총에너지와 지방의 섭취량이 높고 비타민은 거의 없음	햄버거와 야채샐러드를 곁들여 먹고, 콜라 대신 오렌지주스나 우유를 섭취
후라이드 치킨	지방이 많고, 비타민이 부족	튀김보다 구이 치킨을 선택하고, 우유나 오렌지주스 또는 과일과 함께 섭취
스낵과자	탄수화물과 지방이 많고, 단백질과 비타민이 부족	섭취하는 과자의 양을 반으로 줄이고, 우유 또는 오렌지주스를 함께 섭취