



[www.mfds.go.kr](http://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.

### 카페인은 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 카페인 많이 들어가 있어요.



캔커피



콜라



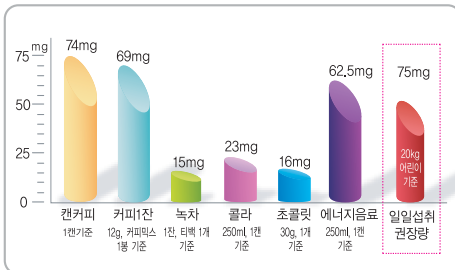
초콜릿



에너지 음료

### 고카페인 음료에 대해 알아보까요?

고카페인 음료란 카페인 많이 들어 있는 음료로 마시면 힘이 나는 것 같은 느낌에 흔히 에너지 음료라고 부르고 있습니다. 이렇게 카페인 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 섭취**할 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.

영양성분		
1회 제공량 1개 (90g) 총 2회 제공량 (90g)		
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!

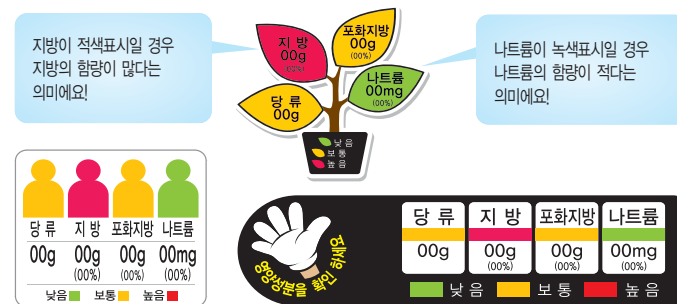
1회 제공량만큼 먹었을 때 하루 필요한 영양성분의 몇%를 섭취하게 되는지를 알 수 있어요. 식이섬유를 살펴볼까요? 이 제품을 먹으면 하루에 필요한 식이섬유의 20%를 섭취할 수 있어요.

## 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!





**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