

## 우리 아이를 위한 나트륨 섭취 줄이기

### • 나트륨이란? •



모든 동물에게 필요한 **다량 무기질**의 하나로 다양한 역할을 합니다. **천연식품** 중에도 함유되어 있으나 **소금**으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

### • 과량섭취 할 경우? •



뇌졸중



위장병

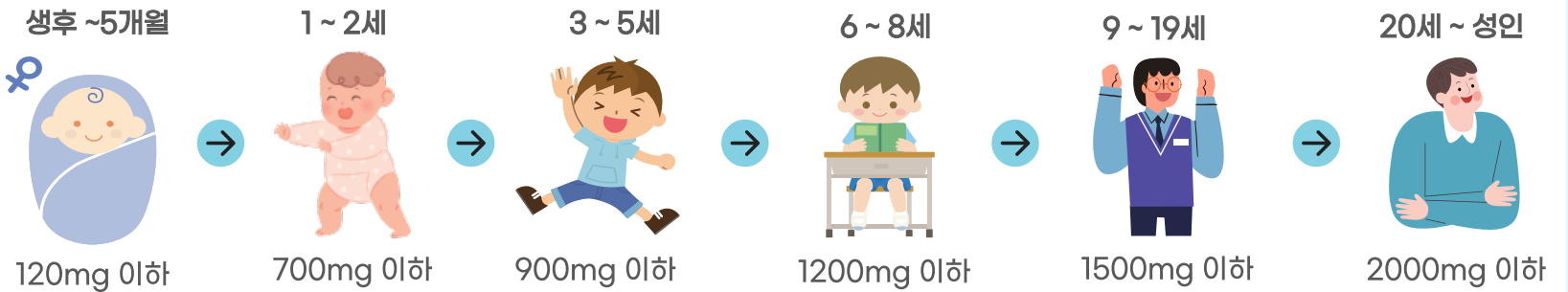


고혈압

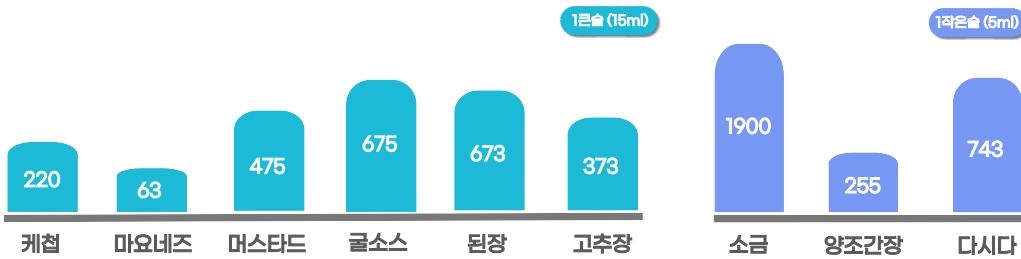


골다공증

### • 연령별 1일 나트륨 권장섭취량 •



### • 양념류 속 소금의 함량 •



1큰술의 양념을 사용할 때의 나트륨 함량은 적게 함유가 되어 있으나, 조리 시 여러 가지 소스를 혼합하여 사용하는 경우가 많으므로 **조금씩만** 사용하는 습관이 필요해요!

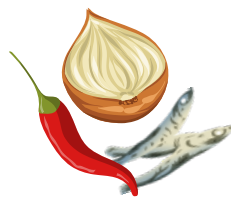
### • 나트륨 줄이기 이렇게 실천해요! •



국, 찌개, 라면의 국물은 적게 먹고 건더기 위주로 먹기



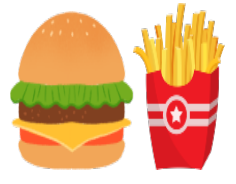
하루 한끼는 국 대신 송농 먹기



소금 대신 멸치, 다시마, 고추, 양파 등 사용



식탁에서 소금 추가로 뿌리지 않기



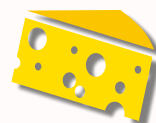
패스트푸드, 인스턴트 식품 섭취 자제

### 영양표시를 살펴봐요!



영양정보		총 내용량 200g 100g당 497kcal
100g당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
<b>나트륨</b>	860mg	43%
탄수화물	70g	22%

### 나트륨 배출을 도와주는 식품



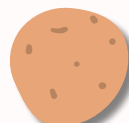
치즈



우유



아몬드



감자



바나나



시금치