



설탕은 우리가 먹는 식품에서 단맛과 향미를 내요.  
하지만, 설탕을 과잉으로 섭취할 경우 몸에 해롭기 때문에 적절한 섭취를 해야해요.

## 얼마나 먹으면 될까요?

총 당류 섭취량은 총 에너지 섭취량의 10~20%로 제한하고, 식품의 조리 및 가공 시 첨가되는 첨가당은 총 에너지섭취량의 10% 이내로 섭취해요.  
가공 또는 조리할 때 첨가하는 당류(액상과당, 물엿 등)의 섭취량이 많아지지 않도록 주의해야해요.

\*첨가당의 주요 급원은 설탕, 액상과당, 물엿, 시럽, 농축과일주스 등이 있어요.

### 설탕을 적당량으로 섭취하면,

- 1 적절한 설탕의 섭취는 두뇌 활동을 도와주고, 우리 몸에 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.



활동을 해요



생각을 해요



운동을 해요

- 2 설탕의 종류에 따라 단맛의 차이는 있지만, 설탕은 식품에 들어가 단맛과 향미를 제공해요.



설탕과 설탕이 만나 달콤한 아이스크림,  
고구마튀김과 물엿이 만나 고구마맛탕을 만들어요

### 설탕을 과잉으로 섭취하면,

- 1 설탕을 많이 섭취하면 에너지에 쓰고 남은 당은 지방으로 저장되어 우리 몸을 뚱뚱하게 해요.



- 2 설탕은 입 안에서 박테리아에 의해 발효되면서 산이 생기는데, 이 산은 충치를 유발하게 해요.



치아에  
당이 붙어요



당은 박테리아를 만나  
산을 생성해요



산은 치아를 녹이고  
석회 만들어요



충치가  
생겨요

## 설탕이 얼마나 들어있을까?

사탕 1개에는 약 4g의 설탕이 들어있는데, 이 정도는 작은 숟가락 1개보다 조금 적은 양이에요.



주스 1잔



탄산음료 1잔



단팥빵 1개



초코시리얼  
1그릇



식빵 3쪽

## 설탕을 줄이고, 건강하게 섭취해요!



- 1 가공식품보다  
자연식품을 이용해요.



- 2 갈증이 날 때는 설탕이 많은  
탄산음료 대신 물을 마셔요.



- 3 갈증이 가공식품을 구매할  
때에는 영양표시를 확인해요.



- 4 식사 후에는 단 맛이 나는  
후식을 먹지 않아요.