



# 고열량 · 저영양 식품 알아보기!

## 01 고열량 · 저영양 식품이란?

- ✓ 식품의약품안전처가 정한 기준보다 **열량이 높고 영양가가 낮은 식품**으로써, 비만등의 질병을 유발 할 수 있는 어린이 기호식품을 말합니다. (어린이 식생활안전관리 특별법, 제2조(정의) 제5호)
- ✓ **어린이의 비만과 영양 불균형을 초래**할 우려가 있는 초콜릿류, 탄산음료, 햄버거, 피자 등의 **고열량·저영양 식품을 구분해서 섭취**하는 것이 우리 아이 건강에 중요합니다.

## 02 고열량 · 저영양 식품에는 어떤 것 들이 있나요?

식사대용

과자류  
(한과류는 제외)  
초콜릿류  
아이스크림류  
제과·제빵류  
탄산음료

간식용

유탕면류  
햄버거  
피자  
김밥  
샌드위치

\* 상세 내용은 식품안전나라 홈페이지를 참고해주세요!

## 03 영양성분표를 보고 고열량·저영양 식품은 판별할 수 있어요.

- ✓ 아래 영양성분 예시를 보고 각각의 식품이 고열량 · 저영양 식품인지 판별해 봅시다.(1회 제공량 기준)

