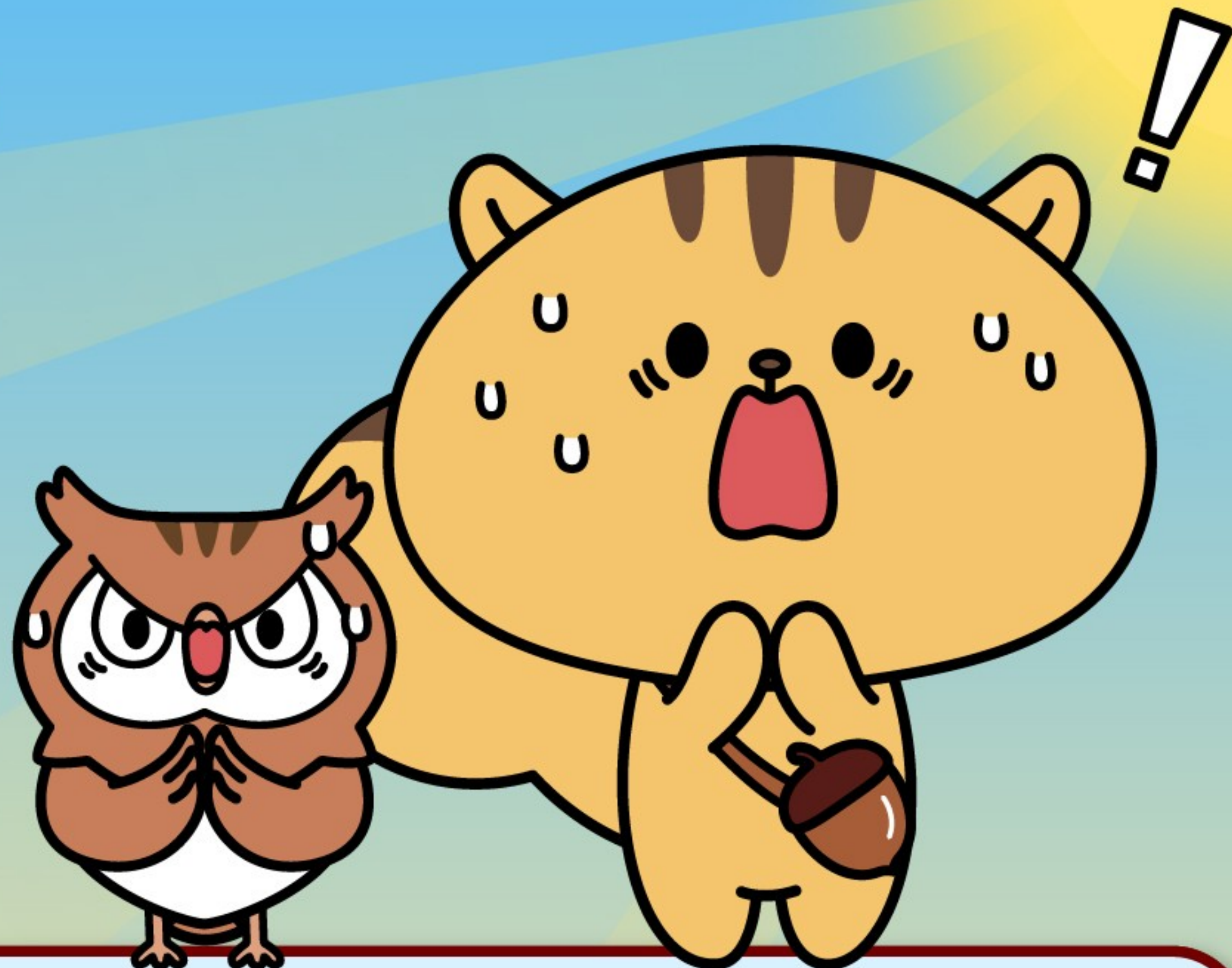


폭염 6대!

행동요령



본격적인 무더위
• 폭염특보 **33°C**

무더위 기상상황 확인

더운 시간대 야외활동 자제

야외활동시 신체노출 최소화

***실내온도 26~28 유지**

시원한 장소 휴식

충분한 수분섭취

가족 또는 이웃의 안전 살피기

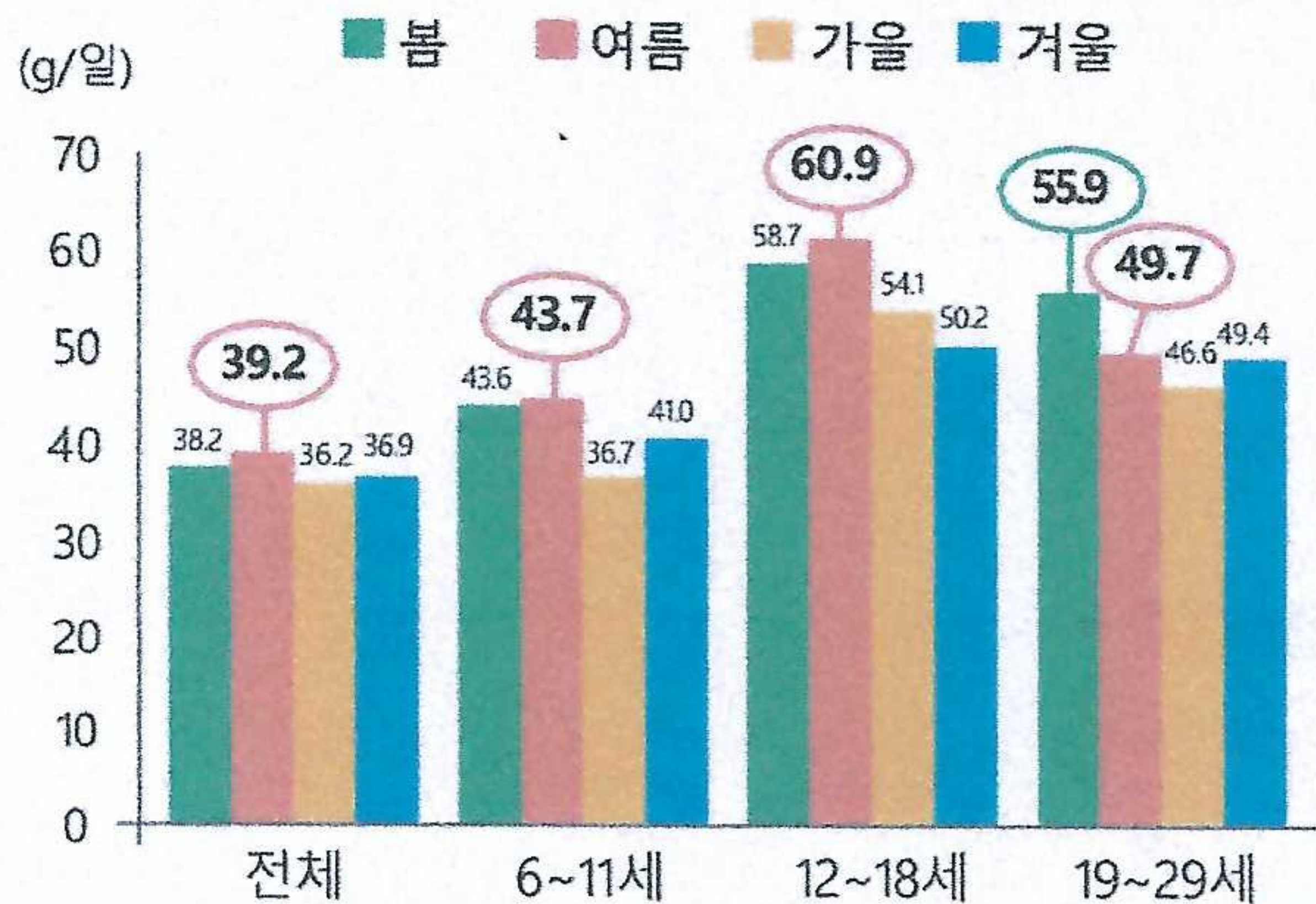


행정안전부

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

1 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량

- 여름철 12~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류 섭취가 가장 높음



2 식품별 당류 함량

WHO섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6~29세 어린이·청소년·청년은 권고량 초과)



출처: 시중 판매 편의식품 영양성분표시기준(2025.11기준)

3 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

흰우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형주스(180ml)



30g

케러멜팝콘(60g)



29g

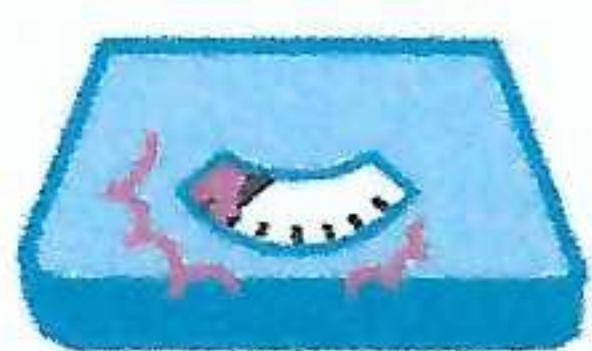
초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음료(250ml)

4 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및
대사증후군



심혈관계질환

‘당류 줄이기’의
더 많은 정보를
확인해보세요.



‘어린이 기호식품
품질인증제도’에
대해 알아보세요.



5 ‘건강한 여름나기 당류 줄이기’ 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을
위해 시원한 물, 탄산수
선택하기



여름철 음료 및 빙과류
대신 제철 과일 먹기



어린이 음료 등은
가급적 품질인증 마크
제품 선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을
적게 담아 덜 달게 먹기