

# 아이들을 위한 음료 선택하기...



## 알고 계십니까?

- 청량 음료나 다른 가당 음료를 규칙적으로 마시는 아이들은 과체중이 될 확률이 더 높습니다.
- 뉴 사우스 웨일즈 주에서는 6학년 남학생들의 55%와 6학년 여학생들 중 40%를 조금 못 미치는 수의 학생들이 하루에 청량 음료를 한 컵 이상 마시는 것으로 조사되었습니다. 그런데, 이 수치가 8학년을 보면 남학생들의 경우는 거의 60%까지, 여학생들의 경우는 40% 이상으로 증가한 것으로 나타났습니다.

## 물

물을 마시면 과일 음료와 주스, 청량 음료, 스포츠 음료, 가미된 미네랄 워터와 같은 음료수에 함유되어 있는 당분과 열량을 섭취하지 않고 갈증을 해소할 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 가당 음료수 대신 물을 마시면 충치 예방에도 도움이 될 수 있을 뿐만 아니라 수도물 속에 녹아 있는 불소 성분이 어린이들의 뼈와 치아가 튼튼하게 발달되도록 도와주기도 합니다.

## 우유

우유는 훌륭한 칼슘 공급원으로서 튼튼한 뼈와 치아 발달에 중요한 식품입니다.

- 저지방 우유를 2세 이상의 아이들에게 적극 권장해야 합니다. 저지방 우유는 포화 지방 함량이 낮고, 따라서 열량이 낮다는 점 이외에는 전지 우유와 똑 같은 영양분을 함유하고 있습니다.
- 2세 미만의 아이들은 2세 이상의 아이들보다 열량 요구량이 더 높기 때문에 저지방 우유를 마시면 안 됩니다.

## 과일 주스

과일 주스는 비타민 C를 함유하고 있기 때문에 종종 건강한 식품으로 간주됩니다. 그러나, 작은 컵 한잔 분량 (125ml)이면 어린이를 위한 비타민 C 일일 권장량이 충족되기 때문에, 그 이상을 마실 경우 과도한 당분과 열량을 공급해서 과체중 유발 요인이 될 수 있습니다. 따라서, 주스보다는 섬유질을 공급해주는 과일을 하나 먹는 것이 더 좋습니다.

## 청량 음료, 코디얼, 스포츠 음료

일반적인 청량 음료와 코디얼, 스포츠 음료, 가미된 미네랄 워터는 당분 함량과 열량이 매우 높습니다. 이러한 음료수들은 건강한 식습관에 꼭 포함되어야 할 품목이 아니고, 매일이 아니라 가끔 한번씩 정도만 소비해야 할 것입니다.

(Q4 Live Outside the Box 2005 교사 자료에서 발췌)

## 아이들에게 물을 마시도록 권장하는 아이디어

- 바깥에 나갈 때 마다 물병을 반드시 지참하십시오.
- 여름에는 열린 물병을 아이의 도시락통에 넣어 주십시오.
- 집에 가당 음료 대신 냉수를 항상 준비해 두십시오.
- 아이들이 운동을 할 때는 스포츠/에너지 음료보다는 물을 마시도록 권하십시오.
- 주스나 스포츠/에너지 음료, 코디얼을 마시는 양을 점진적으로 줄여 나가서 아이가 부담없이 물로 대체할 수 있게 해 주십시오.
- 아이들에게 가당 음료를 줄 때는 작은 컵을 사용하고, 마시는 횟수와 양을 제한하십시오.

## 유의 사항

- 항상 가당 음료만 권하면, 아이들이 그냥 물을 선택하려고 하지 않을 것입니다.
- 가끔 아이들에게 가당 음료를 권하려면, 당분이 조금만 들어간 음료를 선택하는 것이 더 좋습니다. 그런 음료수는 아이에게 당분을 지나치게 많이 공급하거나 점점 더 강한 단맛의 음료수를 찾게 만드는 습관도 들이지 않으려면 갈증 해소를 위해 많은 양 (500ml까지)을 소비해도 괜찮습니다.

건강한 식습관과 운동에 관한 자세한 정보가 다음 웹사이트에 소개되어 있습니다:

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)