



나트륨 (salt) 저감화 안내문

안녕하십니까?

경기 광주어린이급식관리지원센터

어린이 급식의 질적향상 및 올바른 식습관

형성을 통한 건강증진 사업으로

"저염실천어린이집"을 모집하오니

많은 참여 바랍니다.



나트륨 섭취 줄이기 캠페인

건강해지는 작은 습관!

2011년 우리 국민의 하루 평균 나트륨 섭취량은 4,831 mg으로 세계보건기구(WHO) 섭취 권고량 2,000 mg의 2.4배 이상입니다. 나트륨 과잉섭취는 고혈압, 뇌졸중, 신장질환, 위염 등의 발생률을 높이고 있습니다.



나트륨을 줄이는 습관

- ▶ 인스턴트식품 대신 자연식품을 선택하세요
- ▶ 천연재료를 다시마, 멸치, 미른 새우 등을 이용한 육수를 만들어 나트륨 함량을 줄이세요.
- ▶ 과일 등을 이용한 저염 소스를 만들어보세요.
- ▶ 조림보다 구이 등으로 조리방법을 바꾸어보세요.
- ▶ 저염재료를 이용하여 맛과 향을 즐기세요.
- ▶ 외식할 때 찌개, 탕 종류의 메뉴 선택 시 '덜짭게 해주세요'라고 요청하세요.



개 요 : 블루투스 염도계를 대여하여 어린이집에서 제공하는 국 또는 찌개류에 대한 적정염도(0.4%이하) 측정



모집기간 : 2017년 1월 6일(금) ~ 1월 20일(금)



참가대상 : 경기 광주센터 등록 어린이집



신청방법 : [광주시어린이급식관리지원센터 홈페이지\(gqcityfood@naver.com\)](mailto:gqcityfood@naver.com)



참가혜택 : 적정염도 준수 어린이집 선정하여 "지정서" 보급



기 타 : 센터 보유 염도계 수량 부족으로 부득이하게 4/4분기로 나누어 진행하고자 하오니 꼭 원하는 기간을 체크해 주세요.



궁금하신 사항 있으시면 경기 광주센터 영양팀(031-769-9494)으로 문의 주시기 바랍니다.



나트륨저감화 실천어린이집 운영 신청서



어린이집명		어린이집 소재지		Tel:	
				Fax:	
신청인	대표자명	급식소 운영형태			
	관리자명				
중식식수인원(명)		어린이집 사용식단			
나트륨저감화실천 제공신청기간		1분기 (1,2,3월)	2분기 (4,5,6월)	3분기 (7,8,9월)	4분기 (10,11,12월)
신청방법		○ 신청서를 작성하여 센터 이메일 (gjcityfood1@naver.com)로 신청함 ○ 센터 내 보유 염도계 수량에 따라 선착순으로 진행함 ○ 분기별 진행 사업으로 인해 어린이급식소에서 원하는 분기 지정함 (* 블루투스 염도계 a/s문의는 센터 영양팀(031-769-9494)으로 연락바람)			

저염실천어린이집 관리방안	예	아니오
○ 국물음식이 배식되는 동안 염도를 유지하기 위해 배식직전 국 또는 찌개류에 대한 염도를 확인한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ 국물음식의 기준 염도가 조리실에 게시되어 있다. (광주어린이급식관리지원센터 기준 : 0.4%이하)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ 국물음식을 1인1회 적정량 범위 내로 제공한다. (만1~2세: 100ml, 만3~5세: 140ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

『나트륨저감화 실천어린이집』 운영을 신청합니다.

년 월 일

신청인

(서명 또는 인)



광주시어린이급식관리지원센터