

냉동 핫도그 섭취 가이드

핫도그를 간식으로 드신다면..

- 간식은 끼니와 끼니 사이에 먹는 음식으로, **부족할 수 있는 영양소를 보충**하고 끼니 때 과식을 하지 않도록 도와주지만 잦은 섭취는 체중 증가의 위험이 있으므로 주의가 필요하고, **1회 50~200kcal** 정도가 적당해요.
- 제품의 영양표시정보를 확인하고, 건강한 제품을 선택하세요!
▶ **총 열량과 표시단위(1회 섭취참고량)**를 확인하시고, 가급적 **나트륨·당 함량이 낮은** 제품을 선택하는 것이 좋아요.

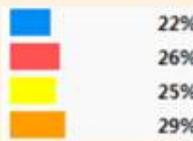
참고하세요!

- 소스는 **가급적 적게** 뿌리세요.

핫도그에 있는 **나트륨**에 소스의 나트륨 양이 더해지면, **일반인의 경우 29%, 어린이의 경우 49%**를 섭취하게 돼요.

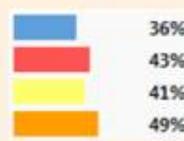


1일섭취기준(2,000mg) 대비율



핫도그(약 430mg)
 핫도그 + 케첩(약 520mg)
 핫도그 + 머스터드소스(약 495mg)
 핫도그 + 케첩 + 머스터드소스(약 585mg)

어린이 1일충분섭취량(1,200mg) 대비율



* 케첩(10g) : 나트륨 90mg, 머스터드(10g) : 나트륨 65mg

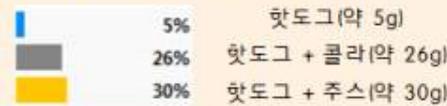


- 콜라와 주스에는 **당류**가 많이 들어있어요.

핫도그와 같이 먹으면 어린이의 경우 WHO 권고량의 70% 이상을 섭취하게 되어 조심해야 해요.

- 식약처의 일반인 1일 당류섭취기준치는 100g이지만,
- WHO 1일 당류 섭취권고량은 6-8세 여아의 경우, 37.5g 정도예요.

당류 일반인 1일섭취기준 (100g) 대비율



어린이 WHO 당류섭취권고량 (37.5g) 대비율



* 콜라(200ml) : 당류 21g, 주스(200ml) : 당류 25g

※ 출처:고등학교 식품안전·영양교육, 1일영양소섭취기준(식약처), 한국인영양섭취기준(6~8세 기준, 보건복지부, 2010)

주의 하세요!

- 조리 후 제품과 손잡이가 **뜨거워요**, 화상에 주의하세요!

뜨거운 치즈로 인해 입 주변에 화상을 입은 1372 소비자상담사례가 있어요.

※ 조리 후 껍질째 드실 때 뜨거울 수 있으니 조심하십시오

