

# 우리 아이 간식, 어떤 걸 선택하면 좋을까?

어린이 기호식품  
품질인증

식품의약품안전처

더 건강한 우리 아이 간식을 위해 품질인증을 받은 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

## ‘어린이 기호식품 품질인증’이란?

어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질을 인증한 마크입니다.

## 품질인증 식품은 왜 좋은가요?



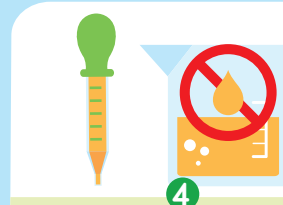
식품안전관리인증(HACCP)  
기준에 적합식품



당류, 포화지방, 열량이 적은 식품



단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등  
영양성분을 강화한 제품  
※ 과채주스는 당류 미첨가!



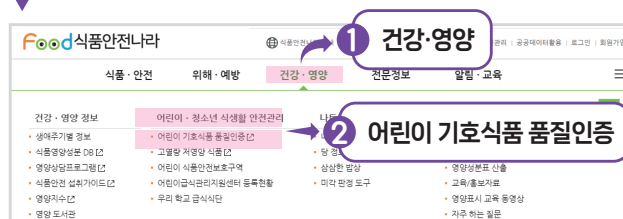
식품첨가물 중  
식용타르색소, 보존료를  
사용하지 않은 제품

## 품질인증 식품은 어떤 것이 있나요?

10개 유형 총 486개 제품이 인증받았어요!('23.12.31.기준)

과·채주스	302개
과·채음료	53개
혼합음료	47개
캔디류	21개
가공유류	20개
발효유류	20개
과자	15개
빙과류	4개
어육소시지	2개
유산균음료	2개

## 품질인증 식품은 어디서 확인할 수 있나요?



건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증



알림 → 공지/공고 → 공지

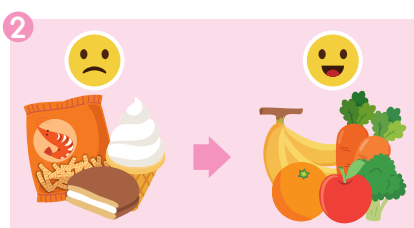
## 품질인증 식품 외에 당류 섭취를 줄이기 위한 간식 선택 방법은 어떤 것이 있나요?

1

• 영유아 1일 당류 섭취 기준 •

연령(월령)	섭취 기준량
0~5개월	13.8g
6~11개월	17.5g
1~2세	25g
3~5세	35g

간식을 고를 때 영양정보를 확인해 당 함량이 적은 것으로 선택해요!



과자, 빵, 아이스크림 대신  
과일을 선택해요!



탄산음료 대신 당류가 없거나 적은  
물, 탄산수를 선택해요!  
탄산음료나 과채 음료를 마셔야 한다면,  
양을 반으로 줄여서 마셔요!