

영양표시, 꼼꼼하게 확인하고 건강하게 먹자!

- '영양표시 확인 캠페인' 실시 -



- 영양표시의 중요성 -

① **영양표시는 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있도록 도와줍니다.** 건강에 대한 소비자들의 관심이 높아지면서, 건강과 직접적인 영향을 미치는 식생활에 대한 관심도 높아지고 있지만, 실제로 건강한 식생활을 위한 구체적인 실천방법을 제대로 알고, 실천하는 비율은 그다지 높지 않은 실정입니다. 예를 들어 당뇨병환자나 당뇨병 가족력을 가진 일반인이 제품에 들어있는 '당'의 함량을 안다면 스스로 당 섭취를 조절할 수 있으므로 건강관리에 큰 도움이 될 것입니다. 마찬가지로 고혈압 환자들이 제품에 들어있는 나트륨의 함량을 알 수 있다면 나트륨 함량이 더 적은 제품을 고르려고 노력하게 될 것입니다.

② **영양표시는 생산자가 자사 제품이 가진 영양적 특성을 알릴 수 있도록 해줍니다.** 영양표시를 통해 식품산업체는 소비자들에게 자사 제품이 타사 제품보다 영양적으로 우수하고, 건강에 좋은 제품이라는 것을 알릴 수 있습니다. 예를 들어 소비자들이 나트륨이 적거나 지방 함량이 적은 제품을 선호한다면 식품산업체는 제품에 사용되는 식염이나 지방의 양을 줄일 수 있는 방안을 적극적으로 연구하고 제품을 개발하게 될 것입니다.

이렇게 개발된 제품들에는 "저나트륨" 혹은 "저지방" 등의 표현을 하여 이것을 홍보할 수 있습니다. 이로 인해 전 국민이 가공식품으로부터 얻는 나트륨과 지방의 섭취량이 감소될 수 있을 것입니다.

③ **영양표시는 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.** 식품산업체가 자발적으로 모든 자사 제품에 영양표시를 하고, 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택하기 위해 영양표시를 활용하게 되면, 건강에 중요한 영양소의 섭취를 조절할 수 있게 됨으로써 질병의 발생 및 치료에 영향을 미쳐 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.

영양표시
체크 포인트!

● **제품의 영양정보는 총 내용량당!**

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량당		
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

● **제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!**

● **제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다**

● **제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!**



● **% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요**

출처 : 식품의약품안전처 블로그 (<http://blog.naver.com/kfdazzang/>)



1월 학교급식 식단 안내

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠
고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기
타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을
보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전
화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있
도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

1 Wed



신 정

2 Thu

- 잡곡밥
- 아욱된장국 5.6.13.
- 편육굴소스조림 5.6.10.18.
- 슈크림붕어빵 1.2.5.6.
- 양파간장절임 5.6.13.
- 무말랭이무침 5.6.17.
- 배추김치 9.13.

3 Fri

- 검정쌀밥
- 돈육김치찌개 5.6.9.10.13.
- 봉추찜닭 5.6.13.15.
- 크림소스너비아니구이 1.2.5.6.10.13.15.16.18.
- 참나무물찜 5.6.
- 배추김치 9.13.

6 Mon

- 찰기장밥
- 얼큰수제비국 5.6.9.
- 돼지안심찜스테이크 1.2.5.6.10.12.13.
- 쌈다시마/초장 5.
- 상추된장무침 5.6.13.
- 배추김치 9.13.
- 함초김구이

7 Tue

- 찰보리밥
- 청국장찌개 5.6.
- 돈육맛초킹강정 1.2. 5.6.10.11.12.13.15.16.
- 해물볶음우동 5.6.9.13.17.18.
- 깍두기 9.13.
- 뿌찌젤리 1.2.5.

8 Wed

- 곤드레밥 1.5.6.10.13.
- 유부팽이장국 5.6.13.
- 회오리감자튀김 5.6.
- 미니링도넛 1.2.5.6.
- 배추김치 9.13.

9 Thu

- 검정쌀밥
- 들깨무채국 5.6.9.
- 불닭볶음 5.6.12.13.15.
- 김치전 1.5.6.9.13.
- 시금치무침 6.
- 배추김치 9.13.
- 요구르트(아쿠르트) 2.

10 Fri

- 찰기장밥
- 빼앗는감자탕 5.6.9.10.13.
- 미역줄기볶음 5.
- 간풍코다리 1.5.6.13.
- 두부찰도그를 1.2.5.6.10.
- 무생채 9.
- 배추김치 9.13.

13 Mon

- 현미찰쌀밥
- 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.
- 떡볶이/오징어튀김 1.5.6.13.17.
- 콩나물파채무침 5.
- 깍두기 9.13.
- 굴

14 Tue

- 차수수밥
- 황태미역국 5.6.13.
- 빼앗는닭갈비 5.6.13.15.
- 양배추찜 5.6.18.
- 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.12.13.
- 배추김치 9.13.

15 Wed

- 김가루후리가케현미밥 1.5.13.
- 베테랑칼국수 1.5.6.13.18.
- 치즈감자크로켓/치즈볼 1.2.5.6.15.16.
- 군고구마
- 무생채 9.

16 Thu

- 버섯카로틴쌀밥
- 근대된장국 5.6.
- 돼지고기오븐구이 5.6.10.
- 무말랭이무침 5.
- 친환경상추쌈 5.6.
- 배추김치 9.13.
- 비요프(초코링) 1.2.

17 Fri

20 Mon

21 Tue

22 Wed

23 Thu

24 Fri



설 날

27 Mon

28 Tue

29 Wed

30 Thu

31 Fri

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판