



5월 영양소식지

학산중 고등학교 

영양표시란?



영양표시 확인 방법 과 5월의 절기



영양표시란?

영양표시란 식품의 주표시면에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것.

영양성분표를 확인함으로써 달라지는 것

식품에대한 영양정보를 확인(비타민, 당, 단백질,나트륨, 알레르기등)
제품간의 영양성분을 비교함으로써 자신에게 더 맞는 제품을 찾을 수 있다.
당이나 나트륨, 지방을 관리함으로써 건강에 유의할 수 있습니다.

처음으로

알아보기



영양표시 확인하는법 3단계



영양정보

총 내용량 00g
000kcal

총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

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

영양정보 기준 확인

영양성분별 함량 확인

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)확인



함량 별 %

1일 영양성분 기준치란?

하루 에너지 섭취량이 2.000kcal 일때 기준으로
각 영양성분별 필요량으로 정함

제품의 영양 정보 기준

영양정보의 기준단위

- 총 내용량(1포장) - 100g 또는 100ml
- 단위(내용량(1조각 등) - 1회 섭취참고량 (1수저 등)

연령별 칼로리

나이

남

여

12-14세

2,400kcal

2,000kcal

15-18세

2,700kcal

2,000kcal

19-29세

2,600kcal

2,100kcal

30-49세

2,400kcal

1,900kcal

영양표시 활용하기

영양표시를 확인하여
식품 섭취하기

체중조절을 위해 **열량**

고혈압의 예방 /관리를 위해 **나트륨**

비만과 당뇨병의 예방 /관리를 위해 **당류**

심혈관계질환의 예방/ 관리를 위해 **지방, 트랜스지방,
포화지방, 콜레스테롤**

● 이달의 절기

● 입하

이달의 절기 24절기 중 일곱 번째 절기. 양력으로 5월 6일 무렵이며, 여름의 시작 되었음을 알리는 절후 이다.
이때가 되면 봄은 완전히 퇴색하고 산과 들에는 신록이 일기 시작하며 개구리 우는 소리가 들린다.

절기 관련음식

쑥설기(쑥버무리)는 멥쌀가루에 연한 쑥을 섞어 만들어 이른 봄의 향취를 가장 잘 느낄 수 있는 떡으로 쑥버무리, 또는 애병(艾餅)이라고 불리어지며 향긋하고 쫄깃한 쑥설기의 독특함이 나른한 봄날의 미각을 살려 내기에 충분하다.

● 소만

24절기 중 여덟 번째 절기. 양력으로는 5월 21일 무렵이고 음력으로는 4월에 들었으며, 소만(小滿)은 입하(立夏)와 망종(芒種) 사이에 들어 햇볕이 풍부하고 만물이 점차 성장하여 가득 찬다[滿]는 의미가 있다.

절기 관련음식

봄 냉이의 연한 뿌리를 캐서 끓여먹는 국. 냉이는 겨자과에 딸린 두해살이풀로 깃꼴로 깊이 찌진 잎이 뿌리에서 무더기로 나며 봄과 여름에 흰 꽃이 피는데 어린 잎이나 순을 먹는다. 길가에나 밭에 저절로 자라며 한자어로는 제채(薺菜)라 한다.

