



## 영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



맛있겠다~  
그런데 영양표시는  
어떤 순서로  
읽어야 하지?



### 1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

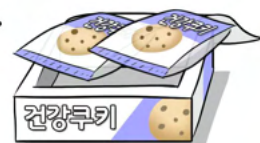
1회 제공량은  
1봉지입니다.  
(80g 285kcal)



### 2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로  
총 2회 제공량입니다.  
(160g 570kcal)



### 3단계

얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및  
영양성분의 양도 달라집니다.



1회 제공량과 제품 전체  
의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는  
영양성분의 양을 표시.  
영양성분 표시에는 열량,  
탄수화물, 당류, 단백질,  
지방, 포화지방, 트랜스  
지방, 콜레스테롤, 나트륨  
을 의무적으로 표시.

제품에 [칼슘 강화,  
철 풍부, 비타민C 풍부]  
와 같은 강조 표시를 한  
경우에는 추가로 영양  
표시를 해야 함.

## 영 양 성 분

1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열 량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당 류	23g	-
단백질	5g	8%
지 방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는  
어떤 내용이 있는지  
자세히 알아볼까요?

하루에 섭취해야 하는  
영양 성분의 양을  
100%라고 했을 때  
1회 제공량 섭취 시  
얼어지는 영양성분의  
비율을 표시





## 내 몸을 깨우는 스트레칭



자, 이제 시작해 볼까요?



### ◆ 스트레칭의 효과

1. 유연성 강화에 도움을 줍니다.
2. 운동의 수행, 습득, 조정 능력을 강화합니다.
3. 근육, 관절의 손상을 예방하여 부상의 위험을 줄여줍니다.
4. 몸에 쌓인 피로물질을 제거하는데 도움을 줍니다.
5. 근육의 과도한 긴장을 완화시킵니다.



### 내 몸을 깨우는 힐링 스트레칭 UCC만들기

위의 동작을 이용하거나 다양한 스트레칭 동작을 찾아 음악에 맞춰  
내 몸을 깨우는 힐링 스트레칭 UCC를 만들어 보세요.



교육부 학생건강정보센터