

## 영양성분표시, 함께 읽어볼까요?

### 이달의 소식

#### 1단계

제품 앞면의 총 열량을 확인한다.



#### 2단계

단위 내용량 (100g (1±), 1봉지 또는 1조각)을 확인한다.



#### 3단계

내가 먹은 양과 비교해본다.



제품의 영양정보는 총 내용량당

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인

영양정보		총 내용량 200g
		497kcal
	총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	867mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

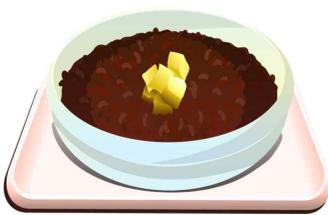
제품의 총 내용량은 200g 모두 섭취하면 열량은 497kcal

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

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있음

### 우리학교 안심쿠킹

## 고구마 팔죽



- 재료 준비 (4인 기준)  
팔 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g, 설탕 100g, 소금 50g
- 만들어 볼까요?  
1. 팔은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고 10분 정도 1차로 삶는다.  
2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팔이 폭무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.  
3. 팔의 1/4은 따로 건져두고, 나머지 팔은 으갠다.  
4. 팔물에 각독선 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.  
5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팔을 다시 넣고, 찹쌀가루를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.  
▶ 호두, 잣, 대추채 곁들여 먹으면 더욱 좋습니다 ^^

### 흥미진진 식품 이야기

우리 민족 전통 음식

# 팥죽

농지: 겨울 중 밤이 가장 긴~날

귀신을 물리치기 위해 먹음



‘새알심’은 나미만큼 넣어먹음

## 노로바이러스 식중독이란?



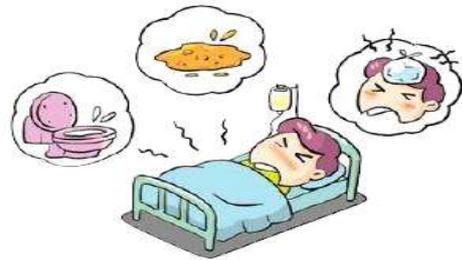
### 특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생



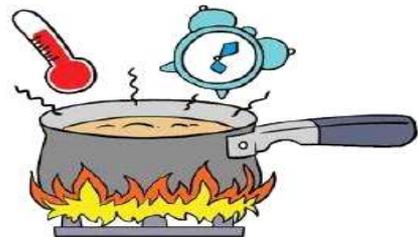
### 증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



### 예방법

- 음식물이나 물은 85°C에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음



## 노로바이러스감염 예방수칙!

- ★ 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ★ 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ★ 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ★ 환경 위생 관리
  - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
  - 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ★ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO



## 건강 간식, 어떻게 먹을까요?

### 이달의 소식

간식은 **식사로 충족시킬 수 없는 영양소를 보충**해줍니다. 또한 정서적 만족감을 주어 청소년기 생활에 중요한 역할을 합니다. 간식 섭취는 **1일 총열량의 10~20%**가 적당합니다. 식품군별 간식의 1회 섭취량을 참고하여 건강한 간식을 선택해봅시다.

#### ※식품군별 간식의 1회 섭취량

과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개
곡류 간식	찐감자 중 1개, 통밀식빵 1장, 씨리얼3/4컵
견과류 간식	호두 중 3개, 아몬드 18알, 땅콩 18알
유제품 간식	슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵, 요플레 1개
채소 간식	토마토 소 2개, 오이 1개

#### 예시

##### 간식 1. 견과류와 채소류

견과류 한 줌 125kcal  
채소스틱 1컵 20kcal



≈150kcal

##### 간식 2. 곡류와 우유유제품류

찐감자 1개 91kcal  
요플레 1개 103kcal



≈200kcal

##### 간식 3. 과일류와 우유유제품류

바나나 1개 160kcal  
우유 1컵 120kcal



≈300kcal

※ 참고: 남자 청소년 간식(약 250~500kcal), 여자 청소년 간식(약 200~400kcal)

### 우리학교 안심쿠킹

## 참치 주먹밥



#### ●재료 준비 (4인 기준)

참치캔 1개(200g), 밥 4공기, 양파 ½개, 실과 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

#### ●만들어 볼까요?

1. 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. 실과는 송송 썰고, 김은 부수거나 가늘게 채 썬다.
2. 양파는 다진 다음 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짰다.
3. 볼에 밥, 양파, 실과, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞은 다음 한입 크기로 만든다.

### 흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋음

# 참치

영어로는 tuna = '바라다'라는 어원



참치는 붉은살 생선

∴ 운동량이 많아서 산소 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는것

## 식품안전표시 확인하세요!

- 위생을 약속하는  
**유통기한**  
1
- 안전한  
**재료성분**  
2
- 건강관리를 도와주는  
**영양성분**  
3
- 믿을 수 있는  
**식품이력**  
4
- 안전한 사용  
**식품용 용기 포장**  
5

### 1 유통기한 이렇게 확인하세요.



### 2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.

원재료명: 전란액(계란·국산), 박셀링, 영양강화밀가루(소맥분·밀·아국산, 영양강화제), 소트린  
부분경화유, 대두, 프라토올리고당, D-소르비톨, 식물성유지, 우유, 전지방분말, 기타엿, 글리세린, 이눌린, 이눌린  
주황, 커피산, 우황제, 산도조절제, 난형분, 커티신분말, 계, 감시럽류, 과일주, 정제소금, 합성착향료(카스타드향, 비닐리향,  
브렌디향, 팜추출물, 유황제, 버터민트, 일크릿시럽, 폴리락트산, 커티신 0.06%, 올리고당 2.7%



일일섭취 허용량을 확인하세요.

- 어린이 기호식품품질인증 제품에는 다음과 같은 첨가물은 안됩니다.

녹색3호, 적색2호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 청색2호, 황색4호, 황색5호

### 3 영양성분 이렇게 확인하세요.



#### 영양표시 제목

'영양성분' 또는 '영양정보'  
라고 적힌 표를 찾습니다.

#### 표시영양소의 종류

영양성분으로는 열량, 탄수화물,  
단백질, 지방, 나트륨 함량이  
표시되어 있습니다.

#### 영양소의 함량

식품의 단위 중량 당 포함된  
각 영양소들의 함량입니다.

영양성분		
1회분량 1봉지(30g) 총 10회 제공량(10봉지, 300g)		
1회분량 당 함량	%영양소기준치	
열량	150kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	8g	17%
포화지방	6g	38%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	1000mg	50%

%영양소 기준치: 1일 영양소  
기준치에 대한 비율

#### 표시기준분량

식품의 단위 중량을 확인  
합니다.

#### %영양소기준치

1일 영양소 기준치에 대한  
비율로, 하루에 먹어야 할  
분량에 비해 얼마가 들어있는  
지를 쉽게 알 수 있습니다.

## 식품안전표시 확인하세요!

위생을 약속하는

유통기한

1

안전한

재료성분

2

건강관리를 도와주는

영양성분

3

믿을 수 있는

식품이력

4

안전한 사용

식품용 용기 포장

5

### 4 식품이력추적제를 확인하세요.



070641000504



#### 농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.farm2table.kr](http://www.farm2table.kr) (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인



000187707433



#### 쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.mtrace.go.kr](http://www.mtrace.go.kr)(쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인



0526011100066



#### 수산물이력제

- 인터넷 : [www.fishtrace.go.kr](http://www.fishtrace.go.kr)(수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

### 5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.



합성수지제  
젖병류

- 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초)
- 분유는 전기레인지에 데우지 않습니다.



합성수지제  
밀폐용기류

- 탄산음료 및 발효식품은 단기보관
- 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가)  
(PP, PC : 전자레인지 사용가능)



레토르트 식품  
용기 · 포장

- 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리  
(전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐)
- 조리시 안전 온도 - 110℃



랩, 일회용장갑,  
팩

- 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용
- 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.



유리, 도자기,  
법랑제품

- 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다.
- 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다.  
(적화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등)
- 납 및 카드뮴규격을 확인한다.