

식품안전 및 영양 식생활 교육자료(3분기)

□ 영양표시란 무엇일까요?

- 식품의 영양정보를 과자, 음료수, 빵, 캔디, 초코릿 등의 식품 포장에 표시한 것을 말합니다.



□ 영양표시 읽는 요령

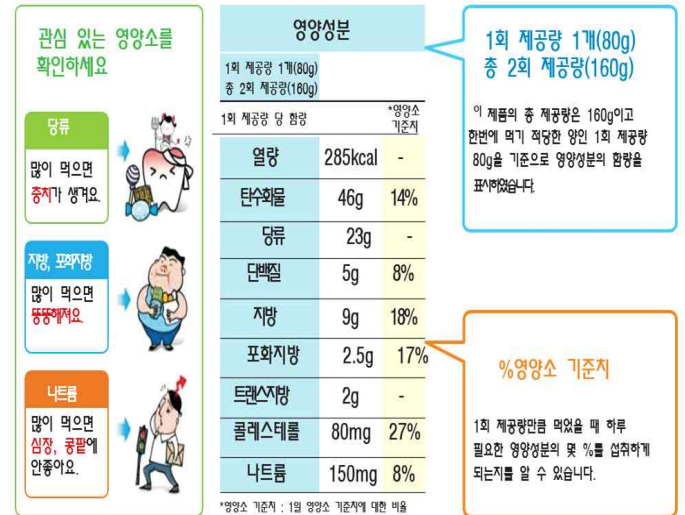


□ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



□ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.

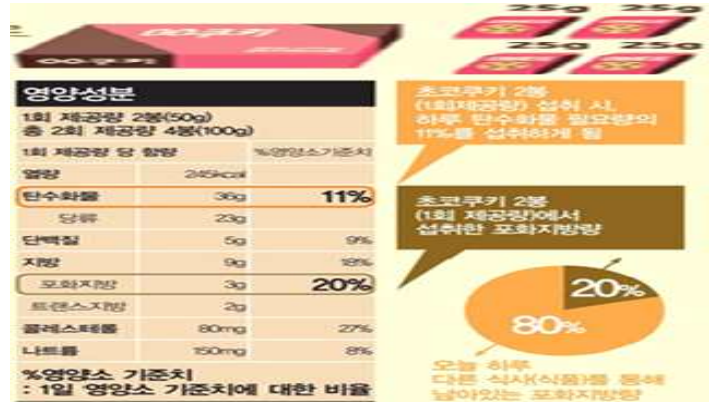


□ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

- 영양성분함량을 비교하여 다 더 건강한 제품을 선택할 수 있어요



Q. 쿠키 한 상자에서 섭취하는 영양성분은 얼마나 될까?



[자료 출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라 리플렛]