



영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



맛있겠다~
그런데 영양표시는
어떤 순서로
읽어야 하지?



1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

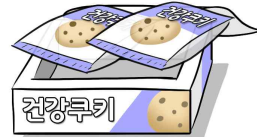
1회 제공량은
1봉지 입니다.
(80g 285kcal)



2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

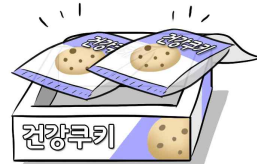
2봉지가 들어 있으므로
총 2회 제공량 입니다.
(160g 570kcal)



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

