



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 영양표시의 중요성)

업 무 담 당

류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

영양표시, 꼼꼼하게 확인하고 건강하게 먹자!

- '영양표시 확인 캠페인' 실시 -



- 영양표시의 중요성 -

① **영양표시는 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있도록 도와줍니다.** 건강에 대한 소비자들의 관심이 높아지면서, 건강과 직접적인 영향을 미치는 식생활에 대한 관심도 높아지고 있지만, 실제로 건강한 식생활을 위한 구체적 실천방법을 제대로 알고, 실천하는 비율은 그다지 높지 않은 실정입니다. 예를 들어 **당뇨병환자나 당뇨병 가족력을 가진 일반인이 제품에 들어있는 '당'의 함량을 안다면 스스로 당 섭취를 조절할 수 있으므로 건강관리에 큰 도움**이 될 것입니다. 마찬가지로 고혈압 환자들이 제품에 들어있는 나트륨의 함량을 알 수 있다면 나트륨 함량이 더 적은 제품을 고르려고 노력하게 될 것입니다.

② **영양표시는 생산자가 자사 제품이 가진 영양적 특성을 알릴 수 있도록 해줍니다.** 영양표시를 통해 식품산업체는 소비자들에게 자사 제품이 타사 제품보다 영양적으로 우수하고, 건강에 좋은 제품이라는 것을 알릴 수 있습니다. 예를 들어 소비자들이 나트륨이 적거나 지방 함량이 적은 제품을 선호한다면 식품산업체는 제품에 사용되는 식염이나 지방의 양을 줄일 수 있는 방안을 적극적으로 연구하고 제품을 개발하게 될 것입니다. 이렇게 개발된 제품들에는 "저나트륨" 혹은 "저지방" 등의 표현을 하여 이것을 홍보할 수 있습니다. 이로 인해 전국민이 가공식품으로부터 얻는 나트륨과 지방의 섭취량이 감소될 수 있을 것입니다.

③ **영양표시는 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.**

식품산업체가 자발적으로 모든 자사 제품에 영양표시를 하고, 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택하기 위해 영양표시를 활용하게 되면, 건강에 중요한 영양소의 섭취를 조절할 수 있게 됨으로써 질병의 발생 및 치료에 영향을 미쳐 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

| 영양정보 | | 총 내용량 200g 497kcal |
|------------|-----------------------|-----------------------|
| 총 내용량당 | 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 | |
| 나트륨 860mg | 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 됩니다

제품에 함유된 영양성분의
명칭과 함량 확인!



% 1일 영양성분 기준치는
식품이 함유된 영양성분의
함량이 높은지, 낮은지 알려줄
뿐만 아니라 하루 식사에서
얼마나 많이 기여하는지도
확인할 수 있어요

★ 수능 앞둔 수험생의 학습능력에 도움이 되는 식사법 ★

1. **골고루 균형 있는 식사**를 하는 것이 가장 중요하다. 3끼 식사 특히 아침 식사를 하는 습관을 들이면 공부하는데 필요한 집중력이 커진다.
2. **아침 식사의 중요성** - 아침밥을 거르면 혈중 포도당을 떨어뜨려 건강을 해친다. 저녁 식사 이후 다음 날 아침까지 뇌활동 에너지인 포도당이 소모되는데 소모된 포도당의 보충을 아침 식사로 해야 한다. 혈중 포도당이 부족하게 되면 기력이 약해지고 집중력도 떨어지므로 공부하는 학생들의 뇌의 활동에 필요한 영양소를 갖춘 아침 식사를 해야 한다.

