

영양성분표시, 함께 읽어볼까요?

이달의 소식

1단계
제품 알면의 총 열량을 확인한다.



2단계
단위 내용량 (100g, 1봉지 또는 1조각)을 확인한다.



3단계
내가 먹은 양과 비교해본다.



제품의 영양정보는 총 내용량당

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

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인

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 높은지, 낮은지 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 푹 무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.
3. 팔의 1/4은 따로 건져두고, 나머지 팔은 으갠다.
4. 팔물에 각득선 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 전통음식

팔죽

동지: 겨울 중 밤이 가장 긴~날

귀신을 물리치기 위해 먹음



‘새알심’은
나이만큼 넣어먹음

● 노로바이러스 식중독이란?

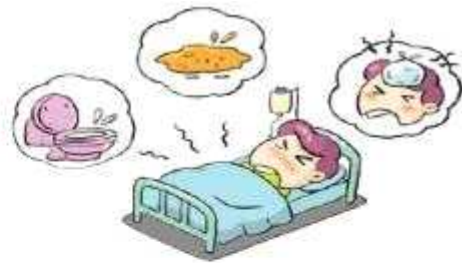
특징

- 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



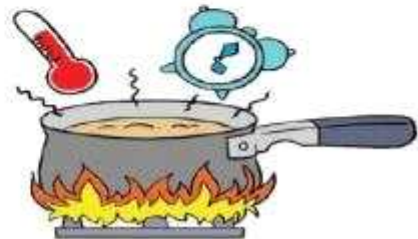
증상

- 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