



영양표시! 확인해요

영양표시란?

가공식품에 들어있는 영양소에 대한 정보를 제품 포장에 표시한 것을 말하며, 소비자가 식품을 현명하게 선택할 수 있게 도와줍니다.

영양표시 읽는 방법 : 3단계를 기억해요

1 포장지 앞면 총 열량 읽기

포장지 앞면의 총 열량은 한 포장을 다 먹었을 때의 열량입니다.
내가 하루 동안 섭취해야 하는 총 열량과 비교해 봅시다.



여학생
2,000kcal

남학생
2,400kcal

중학교 1학년 1일 필요 총 열량
나이나 체중, 신체 활동량 등에 따라
필요한 열량은 다를 수 있어요.



영양정보

2 총 내용량 97g
350 kcal

총 내용량당

1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 1,790mg	90%
탄수화물 70g	22%
당류 4g	4%
지방 3.6g	7%
트랜스지방 0g	
포화지방 1g	7%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 10g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로
개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

* 표기된 표준 조리법대로 조리시 100g(국물포함)당
나트륨 함량은 360mg 입니다.

2 1회 제공량 영양성분 확인하기

1회 제공량

제품의 총 제공량이 몇 회인지 확인하고 "1회 제공량"이 공급하는
영양성분의 종류와 양을 읽어 봅니다.

100g, 100ml당 함량

100g, 100ml당 함량 영양성분을 확인하여 다른 제품들과의
영양량을 비교해서 읽어 봅니다.

3 현명하게 선택하기

<%영양소 기준치>를 사용하여 하루에 필요한 영양소의 몇 %가
제품에 들어 있는지 확인하고 현명하게 선택해요. 현명한 선택이란
몸에 필요한 영양소(비타민, 단백질, 식이섬유, 칼슘)는 많이 먹도록
하고, 많이 먹으면 몸에 좋지 않은 영양소(포화지방, 트랜스지방,
콜레스테롤, 나트륨)는 적게 먹는 것입니다.

가. 나. 다. 약속하고 다짐하기

가능한 건강에 좋은 음식을 먹도록 노력하자!

신선한 음식을 먹는 것이 가장 좋고, 가공식품을 먹을 경우에는 영양
표시를 확인하여 건강에 좋은 음식을 먹도록 해요.

나의 건강을 위해서 꼭 확인하자!

아동 비만이 늘어나는 이유는 과다한 열량섭취 때문이고, 몸이 피곤 하게
느껴지는 것은 몸에 좋지 않은 영양소를 많이 먹었기 때문이에요.

다시 확인하고 고르자!

여러 제품들을 비교해 보고 내 몸에 가장 좋은 음식을 스스로 선택
하도록 해요.

표시 영양소

열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방,
콜레스테롤, 단백질 등입니다.



당류

많이 먹으면
충치가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면
똥똥해져요



나트륨

많이 먹으면 심장,
콩팥에 안 좋아요.

전주성현유치원

12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
혼합잡곡밥(5) 김치수제비국(5.6.9) 간장찜닭(15) 콩나물무침(5.6) 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13) 감귤 배추김치(9)	귀리밥 들기름막국수(3.5.6.16) 팥이버섯된장국(5) 모듬채소찜(13) 한우사태수육(15.16) 단호박튀김(1.5.6) 깍두기(9)	후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 감자수프*크루통 (2.5.6.13.16) 풀면무침(5.6) 치커리감귤샐러드(1.2.4.5 6.12.14.19) 생등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	찰흑미밥 조랭이떡국(1.16) 검은콩자반(5.6.13) 도토리묵무침 목살갈비구이(5.6.10.13.18) 방울토마토(12) 배추김치(9)	찰현미밥 꽃게탕(5.8.17) 닭갈비(13.15) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) 사과 배추김치(9)
12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 브로콜리무침(1.5) 소시지야채볶음 (5.6.10.12.16) 코다리강정(4.5.6.12.13) 곱창돌김 배 배추김치(9)	귀리밥 들깨미역국 진미채고추장조림 (1.2.5.6.17) 소불고기(5.6.13.16) 달걀말이(1) 홍시 깍두기(9)	순두부달걀국(1.5) 단무지 짜장밥(1.5.6.10.13.16.18) 찹쌀탕수육(1.5.6.10.12.1 3.18) 망고푸딩 배추김치(9)	찰흑미밥 어묵국(1.5.6) 감자채볶음 돈육쏘야(2.5.6.10.12.16.18) 표고호박볶음 바나나 배추김치(9)	찰현미밥 맑은콩나물국(5.6) 열무된장지짐 달걀말이(1) 닭다리살데리야끼구이 (5.6.13.15) 황금향 배추김치(9)
12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 소고기달걀장조림(1.5.6.16) 콩나물무침(5.6) 달고기까스&타르소스 (1.2.5.6.13) 사과 배추김치(9)	귀리밥 한우갈비탕(1.15.16) 연근조림 고추장불고기(10) 어묵잡채(1.5.6) 파인애플 깍두기(9)	혼합잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.7.18) 차돌박이떡볶이 (1.5.6.12.13.16) 우리쌀크란차킨*뿌링스즈닝 (5.6.12.13.15) 요구르트(뽀로로)(2) 배추김치(9)	찰흑미밥 김치청국장(5.9.10) 고등어무조림(7) 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15) 유채나물된장무침 매론 배추김치(9)	찰현미밥 소고기무국(16) 단호박돼지갈비찜(5.10.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 감귤 새알단팔죽(13) 배추김치(9)
12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
찰흑미밥 열갈이된장국(5) 야채피클 돈까스/아이스크림/사과(10) 레드벨벳케이크(1.2.5.6) 토마토치즈카프레제 (1.2.5.6.12) 딸기 배추김치(9)	귀리밥 김치콩나물국(5.6.9) 한우두부조림(5.16) 세발나물무침 훈제오리&머스타드(1.2.5.6) 미니슈크림붕어빵(1.2.5.6) 배추김치(9)		찰흑미밥 아욱된장국(5) 콩나물부추무침(5.6) 애호박전(1.6) 닭다리살바베큐구이 (6.12.13.15) 감귤 배추김치(9)	찰현미밥 차돌된장찌개(5.16) 소갈비찜(5.6.13.16) 돌나물오이무침 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) 사과 배추김치(9)

◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판

◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣