



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

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

나 나의 건강을 위해서 꼭 확인하자!
 아동 비만이 늘어나는 이유는 과다한 열량섭취 때문이고, 몸이 피곤하게 느껴지는 것은 몸에 좋지 않은 영양소를 많이 먹었기 때문이에요.

다 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
 뚱뚱해져요



나트륨
 많이 먹으면 심장,
 콩팥에 안 좋아요.

전주성현유치원

				12/1(금) !오므라이스(1.2.5.6.12.13.16) !들깨수제비국(5.6) !단무지 !밀떡볶이(1.2.5.6.10.16.18) !안심너겟(1.2.5.6.15) !딸기 !배추김치(9)
12/4(월)	12/5(화)	12/6(수)	12/7(목) *채식*	12/8(금)
!참쌀밥 !닭다리누룽지탕(15) !콩나물야채볶음(5.6.13.18) !콩고물뿌린꿔바로우(1.2.5.6.10.15) !스테비아방울토마토(12) !깍두기(9)	!찰흑미밥 !차돌박이된장찌개(5.16) !느타리버섯볶음 !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) !치즈갈릭연어스테이크(5.12) !샤인머스켓 !배추김치(9)	!참쌀밥 !콩파오치킨파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) !꼬치어묵국(1.5.6) !쪽파김무침 !딸기 !배추김치(9)	!참쌀밥 !영양전복죽(18) !순살아귀콩나물찜(5) !들깨버섯무나물 !감자버터구이(2) !파인애플 !배추김치(9)	!토마코펜찜쌀밥(12) !순두부찌개(1.5.10) !배추나물 !오징어볶음(17) !소고기육전(1.16) !황금향 !배추김치(9)
12/11(월)	12/12(화)	12/13(수)	12/14(목)	12/15(금) *채식*
!녹차카테킨밥 !시금치된장국(5) !와인수육(10.13.15) !오이쌈장무침(5.6) !청경채두부무침(5) !파인애플 !배추김치(9)	!찰흑미밥 !홍합무국(18) !소갈비찜(5.6.13.16) !꼬시래기무침 !깻잎전(1.5.6.10.15.16) !감굴 !배추김치(9)	!찰흑미밥 !소고기미역국(16) !시래기된장지짐 !등심찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) !애기새송이버섯볶음 !사과 !배추김치(9)	!강황쌀밥 !김치청국장(5.9.10) !청포묵김가루무침 !오리불고기 !치킨치즈두부전(1.2.5.6.15) !골드키위 !배추김치(9)	!토마코펜찜쌀밥(12) !돼지고기김치찌개(5.9.10) !메추리알장조림(1) !시금치고추장무침 !사과소스바베큐립(10) !배 !배추김치(9)
12/18(월)	12/19(화)	12/20(수)	12/21(목)	12/22(금)
!녹차카테킨밥 !낙지연포탕(16.18) !콩나물무침(5) !소고기잡채(1.5.6.16) !고추장불고기(10) !감굴 !배추김치(9)	!참쌀밥 !달걀국수(6.15.16) !도토리묵무침 !멸치볶음 !단호박튀김(1.5.6) !방울토마토(12) !깍두기(9)	!참쌀밥 !들깨떡국(1) !브로콜리무침 !어묵볶음(1.5.6) !가자미까스(5.6) !샤인머스켓 !배추김치(9)	!강황쌀밥 !한우갈비탕(1.15.16) !두부조림(5) !미나리초무침 !김부각(5.6) !우리쌀눈사람케이크(1.2.5.6) !깍두기(9)	겨울방학

◇ 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)

※12/7 콩나물찜(두절콩나물 사용)은 국내산 수급이 어렵고, 품질이 좋지 않아 불가피하게 수입으로 대체하여 운영 예정.

◇ 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

◇ 우리유치원은 '저탄소 채식의 날' 시범 운영 학교로 **K-Fruit Day**를 운영하여 지역산 또는 국내산 과일을 12월 한 달간 매일 제공합니다.