

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

Ⅰ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ “영양표시”는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

| | |
|--|---------------------|
| | 탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다 |
| | 단백질 1g은 4kcal를 냅니다 |
| | 지방 1g은 9kcal를 냅니다 |



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

Ⅱ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

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

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



Ⅲ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



총 내용량 당 영양표시 비교

당류의 경우,
더 낮은 함량의
제품을 선택할 수
있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

건강 체중을 유지해요.

★ 건강 체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 자신의 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미해요. 건강체중을 유지하면 몸과 마음이 건강하게 성장할 수 있고, 학습 능력이 좋아질 수 있습니다.

저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 허약해 운동하기 어려워요.
- 감기 등의 질병이 생기기 쉬워요.

비만이면?

- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.

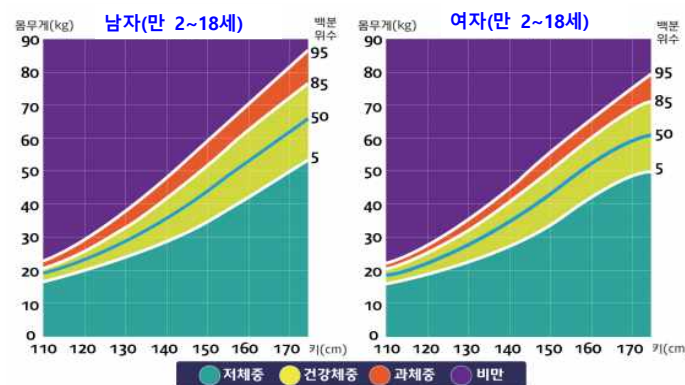
나의 체중은 건강 체중일까요?

자신의 현재 체중(kg)과 키(cm)를 통해 건강 체중인지 알 수 있어요.

※ 나의 성별(남,여), 키(cm), 체중(kg)을 적어요

※ 방법

- ① 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
- ② 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
- ③ 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 나의 체중이 건강 체중인지 평가해요.



| 구분 | 저체중 | 건강 체중 | 과체중 | 비만 |
|------|------|-------|-------|-------|
| 백분위수 | 5 이하 | 5~85 | 85~95 | 95 이상 |

건강 체중을 유지하는 식습관

- 규칙적으로 골고루, 적당히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어 천천히 먹어요.
- 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹어요.
- 밤 늦게 먹지 않아요.
- 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹어요.
- 과일과 채소를 충분히 먹어요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.

[자료, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



10월 학교급식 식단 안내



| | 10/1 Tue 국군의날 | 10/2 Wed 수다날 | 10/3 Thu 개천절 | 10/4 Fri |
|---|---|--|---|---|
| ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! *쌀:유기농 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 *갈치,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공페루산,다랑어:원양산 *낙지,꾸꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,우렁챙이(명게) 사용안함! | | 크래미달갈볶음밥(1.5.6.13.18) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 로제콘치즈떡갈비구이(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 누네띠네(1.2.5.6) 황도만다린샐러드(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.0/23.8/170.6/4.3 | | 찰흙미밥 한식잡채(5.6.10.13) 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치된장나물(5.6) 배추김치(9) 던킨도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.3/23.7/113.9/3.2 |
| 10/7 Mon | 10/8 Tue | 10/9 Wed 한글날 | 10/10 Thu | 10/11 Fri |
| 찰흙미밥 김치콩나물국(5.9) 계란찜(1) 건파래김자반(5) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 술리반반치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.8/37.5/221.9/4.3 | 작은밥 바지락칼국수(6.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 돼지수육*쌈장(5.6.10) 도토리묵무침(5.6) 배추겉절이(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/27.0/182.3/6.3 | | 닭구이마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18) 미역두부미소된장국(5.6) 미나리초무침(5.6.13) 어묵떡볶이(1.5.6.12.13) 김말이튀김(1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/26.7/154.5/5.2 | 차조밥 육개장(16) 비엔나케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 애호박버섯볶음(5) 두부구이&소고기양념장(5.6.13.16) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/23.5/213.9/2.6 |
| 10/14 Mon | 10/15 Tue | 10/16 Wed 수다날 | 10/17 Thu | 10/18 Fri |
| 현미밥 한우갈비탕(16) 도라지오이무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 미니사과꾸기(1.2.5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/32.0/111.2/4.6 | 찰기장밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 쟁강(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.7/27.0/227.3/3.4 | 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우아욱된장국(5.6.9) 참나물무침(5.6) 닭봉로스트(15) 배추김치(9) 마카롱(블루베리)(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.2/28.3/264.9/3.0 | 찰보리밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 순살아귀해물찜(5.6.9.13) 오이고추된장무침(5.6.13) 스팸구이(1.2.5.6.10.15.16) 각두기(9) 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/28.4/108.0/4.2 | 찰흙미밥 꼬치어묵국(1.5.6) 삼치김치초림(5.6.9.13) 비름나물(5.6) 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.5/31.1/241.9/2.3 |
| 10/21 Mon | 10/22 Tue | 10/23 Wed 수다날 | 10/24 Thu | 10/25 Fri |
| 버섯카로틴밥 돈갈비김치찌개(5.9.10) 메추리알장조림(1.5.6.13) 미나리무침 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.9/33.1/231.3/3.9 | 차수수밥 복어무국(1.5) 순살달걀비(5.6.13.15) 숙주나물 소시지모듬채소볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/30.3/81.3/2.8 | 짜장밥(5.6.10.13.16) 마라탕(2.5.6.10.13.15.16) 참나물겉절이 탕수육(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/21.9/78.7/5.6 | 찰흙미밥 청국장찌개(5.9) 쫄면야채무침(5.6.13) 돈육모듬구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/25.0/191.9/2.8 | 찰기장밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 오이양파무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 오징어튀김(1.5.6.12.17) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.0/30.9/181.6/6.8 |
| 10/28 Mon | 10/29 Tue | 10/30 Wed 수다날 | 10/31 Thu | |
| 차수수밥 시금치바지락살된장국(5.6.18) 계란찜(1) 양배추찜&우렁쌈장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 각두기(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 487.2/31.6/344.1/5.7 | 찰흙미밥 경상도식소고기무국(5.6.13.16) 순살안동찜닭(5.6.13.15) 미역줄기볶음(5) 치즈연어까스&애플사워크림(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 바움쿰(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.8/41.1/334.4/5.0 | 비빔밥(1.5.16) 시래기지짐(5.6.13) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 연양식반달불고기(2.16) 배추김치(9) 식혜 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철 532.9/22.9/100.0/2.9 | 찰보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 오리훈제&무쌈(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 베이컨감자채전(1.5.6.10) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.8/35.1/311.1/2.4 | |

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.iu-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단