

영양표시

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 과도한 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.

제철 식재료

산속의 쇠고기

표고버섯



🍄 영양 이야기

표고버섯은 송이버섯, 능이버섯과 함께 국내 3대 버섯으로 꼽히며 조선시대에 왕에게 진상했던 귀한 음식이다. 느타리과에 속하는 버섯으로 향과 맛이 좋고 단단한 조직의 식감이 고기와 비슷하다. 비타민D(뼈와 치아 건강, 골다공증 예방), 레티난(콜레스테롤 감소, 항암 효과), 베타글루칸(항당뇨, 면역증강, 피부재생 효능) 등 영양이 풍부하다.

💡 식재료 활용 꿀팁

표고버섯을 고를 때는 색이 선명하고 주름이 지지 않으며 갓이 약간 오므라든 것이 좋다. 물에 세척할 경우 수용성 영양분이 쉽게 빠져나가며 맛과 향기도 떨어지므로 솔이나 붓으로 먼지를 제거한다. 표고버섯은 익히지 않고 생으로 먹을 경우 복통, 설사 등이 유발될 수 있으므로 주의가 필요하다.

바다의 우유

굴



🦪 영양 이야기

굴에는 철분, 아연, 구리 등 다양한 필수영양소가 풍부해 빈혈예방에 도움을 주고, 셀레늄 성분은 대장암 세포를 억제하며 타우린이 많아 콜레스테롤 개선에 도움을 준다. 칼로리와 지방 함량이 낮아 다이어트에 도움을 주며 굴에 함유된 단백질, 마그네슘, 칼슘은 다이어트를 할 때 부족한 영양소를 보완해 준다.

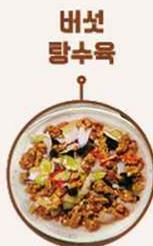
💡 식재료 활용 꿀팁

굴은 패주가 뚜렷하게 서있는 것, 동그스름하고 통통하게 부풀어 있는 것이 신선한 굴이다. 굴을 씻을 때는 소금을 물에 풀어 같이 씻어주어야 굴 고유의 맛이 빠지지 않는다. 레몬의 비타민 C는 Fe의 흡수를 돕고, 타우린의 손실을 예방하므로 생굴에 레몬즙을 뿌려 먹으면 좋다.

제철 식재료로 만드는 요리



버섯 볶음



버섯 탕수육



버섯 전골



굴밥



굴전



굴 미역국