

식품안전표시를 알아봅시다!

영양성분표시를 확인해요!

영양표시

- 「식품위생법」에 근거한 '영양표시'란 식품에 들어있는 영양소의 양(量) 등 영양에 관한 정보를 표시하는 것을 말합니다.
- 식품의 영양적 특성에 대한 정보를 일정한 기준과 방법에 따라 제공하고 있어 소비자의 알 권리 및 식품선택권을 보장하고, 자신의 건강에 나은 제품을 선택할 수 있도록 도와줍니다.

1 1회 제공량과 총 제공량 확인

- ▶ 이 제품의 1회 제공량은 2봉, 총 2회 제공량(4봉)이 있습니다.
- ▶ 2봉을 먹으면 1회 제공량 만큼, 4봉을 먹으면 2회 제공량 만큼 먹는 것입니다.



영 양 성 분

1회 제공량 2봉(50g), 총 2회 제공량(100g)

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	12%

%영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

2 열량확인

- ▶ 1회 제공량당 열량이 표시되어 있으므로 2봉(1회 제공량)을 먹으면 245kcal, 4봉(2회 제공량)을 먹으면 490kcal를 섭취하는 것입니다.

3 %영양소 기준치 확인

- ▶ 1봉(1/2제공량)을 먹으면 칼슘 필요량의 10%를 섭취합니다.
- ▶ 4봉(1박스)를 다 먹으면 칼슘 필요량의 40%를 섭취합니다.

어린이 기호식품 영양성분 함량 표시방법

「어린이 식생활안전관리 특별법」에 근거하여 어린이 기호식품은 당류, 지방, 포화지방, 나트륨 함량을 **녹색(낮음)**, **황색(보통)**, **적색(높음)**으로 신호등과 같이 표시합니다.

영양성분	색깔표시	함량
당 류	00g	(00%)
지 방	00g	(00%)
포화지방	00g	(00%)
나트륨	00mg	(00%)

그 외 식품안전표시를 알아봐요!

식품이력

식품의 생산부터 판매까지 모든 이력정보를 기록·관리하여 소비자에게 제공하는 제도

농산물이력제 (농림축산식품부)
<http://www.naqs.go.kr/f2t>



수산물이력제 (해양수산부)
<http://www.fishtrace.go.kr>

쇠고기이력제 (농림축산식품부)
<http://www.mtrace.go.kr>



식품이력추적관리제도 (식품의약품안전처)
영·유아식품, 건강기능식품, 조제유류
www.tfood.go.kr



인증마크



어린이기호식품품질인증 (식품의약품안전처)

식품의약품안전처장이 정한 품질인증기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도



식품안전관리인증기준(HACCP) (식품의약품안전처)

식품의 생산부터 유통까지 전 과정에서 발생할 수 있는 위해 요소를 사전에 예방하는 위생관리 체계



농산물우수관리인증(GAP) (농림축산식품부)

농산물의 안전성을 확보하기 위하여 생산, 수확, 포장단계까지 철저한 관리를 통해 인증하는 제도

6월 식품안전·영양·식생활 교육

정말 안돼요! 고열량·저영양식품, 똑똑하게 먹어요!

고열량·저영양식품이란?

열량, 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질의 양은 적은 식품으로 열량은 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만과 영양불균형을 초래할 수 있습니다.



고열량·저영양식품 판별하기

1회제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기

☆간식용☆



☆식사용☆



똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하나! 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.

믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.

샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.

찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량·저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.



편식이란?

골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려 먹는 것을 말합니다.



편식의 원인은 무엇일까요?

- ☆ 이유기에 다양한 맛을 접하지 못했을 때
- ☆ 혀의 감수성이 예민할 때
- ☆ 부모나 가족의 편식습관이 있을 때
- ☆ 음식을 억지로 먹도록 강요당한 적이 있거나 구토, 복통 등의 불쾌한 경험이 있을 때

편식의 문제점은 무엇일까요?



편식 고치기

- ☆ 맛있다고 한 가지 음식만 먹지 않습니다.
- ☆ 가끔 또래 친구들과 모여서 식사를 합니다.
- ☆ 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹습니다.
- ☆ 간식은 조금만 먹습니다.
- ☆ 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어 봅니다.

올바른 식사지침

- ☆ 채소, 과일, 우유제품을 매일 먹습니다.
- ☆ 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹습니다.
- ☆ 영양소가 풍부한 식품을 간식으로 먹습니다.
- ☆ 아침밥을 꼭 먹습니다.
- ☆ 음식을 낭비하지 않습니다.
- ☆ 식사예절을 지킵니다.

부모님께!

밥상머리 대첩에서 승리하는 길 👉 사람, 사랑 그리고 함께!

- ☆ 자극적인 음식은 어릴 때부터 피하기
- ☆ 부모의 태도 바꾸기
 - 👉 먹기 싫어하는 아이를 쫓아다니며 한 수저라도 더 먹이려는 노력부터 멈춰야 합니다.
- ☆ 다양한 요리법 개발하기
- ☆ 식사시간을 방해하는 요소 치우기
 - 👉 식사 시간이 부모나 아이에게 모두 즐거운 시간이어야 합니다.
- ☆ 아이도 음식에 흥미를 느끼게 됩니다.
- ☆ 아이와 함께 요리하기

