

## 1. 영양표시란?

식품에 함유된 영양  
성분의 정보를 식품  
포장(정보표시면)에  
표시한 것

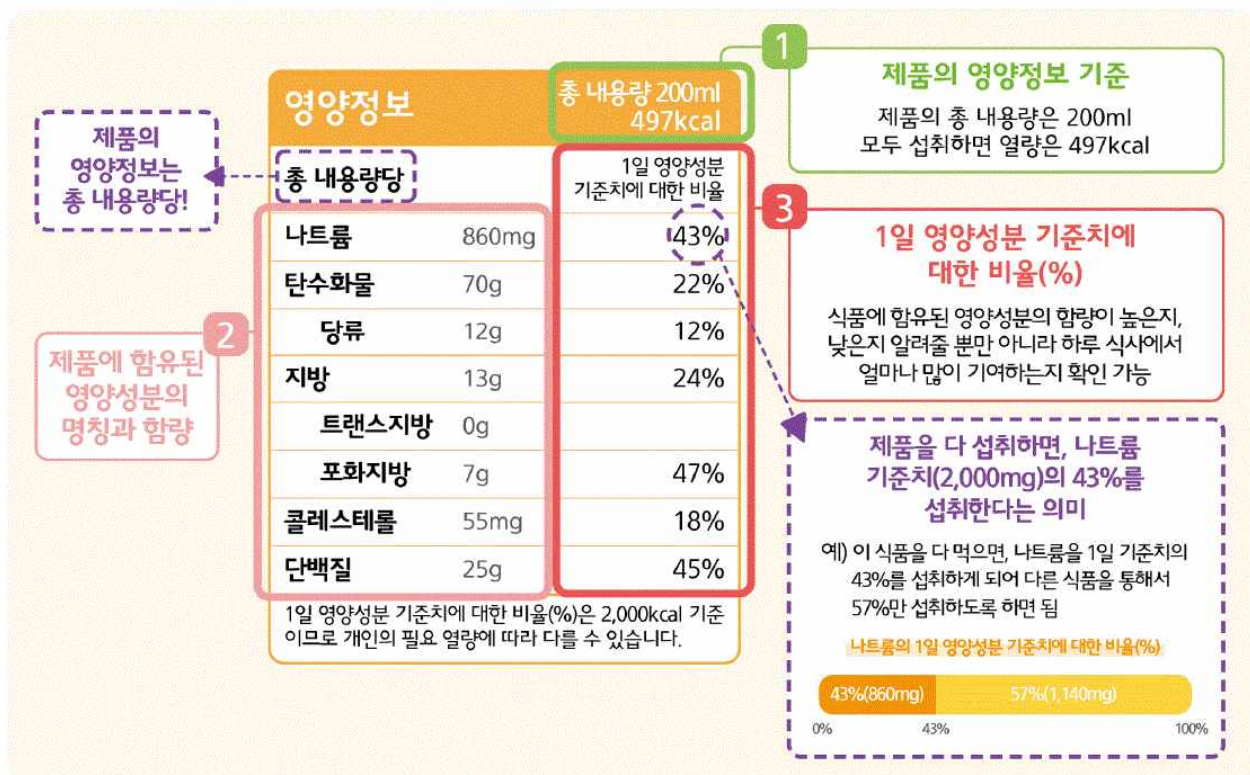


## 2. 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 식품에 대한 영양정보를 확인할 수 있음
- 제품들 간에 영양성분을 비교할 수 있음
- 건강에 더 나은 식품을 선택할 수 있음
- 영양 섭취를 스스로 관리할 수 있음



## 3. 영양표시, 무엇이 표시되어 있나요?



## 4. 영양표시, 어떻게 확인하나요?

- 1 영양정보 기준 확인
- 2 영양성분별 함량 확인  
- 섭취하는 사람의 건강상태에 맞춰  
영양성분의 함량을 확인
- 3 1일 영양성분 기준치에 대한  
비율(%) 확인



**영양정보** 총 내용량 150ml 97kcal

1일 영양성분 기준치에 대한 비율

영양성분	량	비율(%)
나트륨	81mg	4%
탄수화물	12g	4%
당류	10g	10%
지방	32g	1%
트랜스지방	0g	
포화지방	2g	13%
콜레스테롤	12mg	4%
단백질	5g	9%

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



**영양정보** 총 내용량 150ml 136kcal

1일 영양성분 기준치에 대한 비율

영양성분	량	비율(%)
나트륨	90mg	5%
탄수화물	20g	6%
당류	18g	18%
지방	4g	7%
트랜스지방	0g	
포화지방	2.5g	17%
콜레스테롤	15mg	5%
단백질	5g	9%

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

A 제품

B 제품