

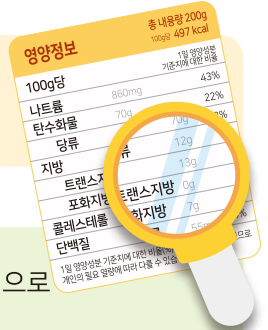
영양표시에 대해 알아보아요!

영양표시제도란 무엇일까요?

- 제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달하여 자신의 건강에 도움을 줄 수 있는 제품을 선택할 수 있게 도와주는 제도예요.

영양표시란 무엇일까요?

- '열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨' 등을 나타낸 것으로 영양표시를 통해 제품이 가진 영양성분과 양에 대한 정보를 알 수 있어요.



영양표시 확인 방법

1

영양정보 기준 확인!

제품의 총 내용량은 200g,
100g당 열량은 497kcal이므로
모두 섭취하면 열량은 994kcal가 돼요.

2

'총 내용량 당', '100g(ml)당', '1봉지당' 등 기준치 확인!

이 제품을 '100g' 먹었을 때
아래 영양성분만큼 먹게 돼요.

3

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

영양정보

2 100g당

3 나트륨	860mg	4 1일 영양성분 기준치에 대한 비율	5 43%
탄수화물	70g		22%
당류	12g		12%
지방	13g		24%
트랜스지방	0g		
포화지방	7g		47%
콜레스테롤	55mg		18%
단백질	25g		45%

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

4

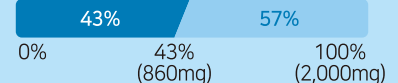
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인!

식품에 함유된 영양성분의 함량이
하루 식사 중에서 얼마만큼
차지하는지 확인할 수 있어요.

5

제품의 100g을 먹으면 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 먹는다는 의미!

나트륨의 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)



QUIZ 빈칸에 영양성분 명칭을 적고, 오른쪽 퍼즐에 숨어있는 명칭을 찾아보아요!

영양표시란 , 탄수화물, ,
, , 포화지방, 트랜스지방,
콜레스테롤, 등을 나타낸 것으로 제품이 가진
영양성분과 양에 대한 정보를 알 수 있어요.



물고기 '물고기' '물고기' '물고기' '물고기' '물고기'

지	구	시	금	치
방	석	소	식	탁
문	당	나	트	룸
선	류	요	리	열
단	백	질	본	량

