

영양표시를 보면 건강이 보여요!

영양표시는 식품에 함유된 영양성분의 정보를 식품포장에 표시하여 소비자가 자신의 건강에 더 나은 제품을 선택할 수 있도록 돕는 역할을 합니다.

※ **영양성분표 활용법**(식품 포장의 영양정보를 확인!)

· 자신의 건강에 관심을 가져야 할 영양성분 확인

✓ **영양성분표**: 영양성분의 양과 비율을 표시한 것

* 표시대상 성분: **열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 단백질** 등



① 체중조절을 위해 **열량** ② 심혈관계질환의 예방 및 관리를 위해 **지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤**
 ③ 고혈압 예방 및 관리를 위해 **나트륨** ④ 비만과 당뇨병 예방 및 관리를 위해 **당류** ▶ **기준치보다 적게 먹기!**

제품 선택 시(예: 요구르트)

영양정보		총 내용량 90 g	85 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨 60mg	3 %		
탄수화물 14g	4 %		
당류 13g	13 %		
지방 1.7g	3 %		
트랜스지방 0g			
포화지방 1g	7 %		
콜레스테롤 5mg	2 %		
단백질 3.2g	6 %		

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

제품 비교 시(예: 흰 식빵과 통밀빵)

흰 식빵		총 내용량 420 g	1,290kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨 1,800mg	90 %		
탄수화물 276g	84 %		
당류 54g	54 %		
지방 11.4g	22 %		
트랜스지방 0 g			
포화지방 0.6g	4 %		
콜레스테롤 36mg	12 %		
단백질 21g	38 %		

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

통밀빵		총 내용량 420 g	1,085kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨 1,610mg	80 %		
탄수화물 224g	68 %		
당류 42g			
지방 11.9g	23 %		
트랜스지방 0 g			
포화지방 0.7g	5 %		
콜레스테롤 35mg	12 %		
단백질 21g	38 %		

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

- 제품 앞면 총 열량을 확인
본 제품은 90g(85kcal)이므로 한 포장을 다 먹으면 85kcal를 섭취하게 됩니다
- 영양성분 표시단위(예: 총 내용량 등) 확인
본인이 실제로 먹은 양과 비교합니다
- 현명한 선택: 지방이 적은 요구르트를 원한다면, 지방의 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 비교하여 낮은 제품을 선택합니다

- 영양성분 표시단위(예: 총 내용량, 100g당 등) 확인
본인이 실제로 섭취한 양과 비교합니다.
- 영양성분 함량 비교
일반 식빵이 통밀 식빵에 비해 열량과 나트륨이 높은 것을 알 수 있습니다.

알고 있나요?
건강을 위해 열량, 지방이 적게 든 요구르트를 선택하는 것이 좋습니다.

알고 있나요?
건강을 위해 통밀빵을 선택하는 것이 좋습니다.

