



2021학년도
5월

학교급식소식

- 발행인 교 장
- 지 도 교 감
- 편 집 영양사
- 윗터골초등학교

• 문의처 : 영양관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

영양표시를 읽고 식품을 구입합시다 !!

영양표시제도란?

영양표시제도란 식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지를 포장에 표시하여 소비자에게 제품의 정확한 영양성분과 그 함량을 알게 함으로써 자신의 건강에 적합한 제품을 스스로 선택할 수 있도록 하게 하는 제도입니다. “영양성분” 또는 “영양정보”라고 표시되어 있으며, 보통 제품의 뒷면에 있습니다.

영 양 성 분		
1회 분량 1봉지(35g) 총 12회 분량		
1회 분량 당 함량		*%영양소기준치
열 량	150kcal	
탄수화물	23g	7%
단 백 질	2g	3%
지 방	6g	11%
나 트 른	55mg	2%
칼 슴	15mg	2%
*%영양소 기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율		

영양표시
제목

단위중량
(표시기준
분량)

표시
영양소
종류

%영양소
기준치

영양소
함량

표시영양소의 종류?

영양소란 생명유지, 활동 및 성장에 꼭 필요한 성분으로 우리가 먹는 식품에 있습니다.

영양성분으로는 **열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨** 함량이 표시되어 있습니다.(그 외에 칼슘이 추가적으로 표시되기도 합니다.)

단위중량과 영양소함량은?

식품의 단위중량을 확인합니다.

보통 100g당, 100ml당 또는 1회 분량 당으로 되어 있습니다.
(예시자료 제품의 경우 1회 분량은 35g이고, 총 12회 분량이 들어 있습니다.)

영양소함량이란 식품의 단위 중량 당 들어 있는 각 영양소들의 함량을 표시한 것입니다.

% 영양소 기준치란?

영양소기준치란 일반인이 하루에 섭취해야 할 영양소들의 양을 정해 놓은 것입니다.
%영양소기준치란 1일 영양소별 기준치에 대한 비율입니다. 하루에 섭취해야 할 분량에 비해 얼마나 들어있는 지를 쉽게 알 수 있습니다.
(예시자료 : 제품의 경우 1개를 먹으면 1일 지방기준치의 11%를 먹게 됩니다.)

