

영양표시 확인하기

1 '1회 제공량'과 '총 제공량'을
보세요.

1회 제공량 2봉(50g)
총 2회 제공량 4봉(100g)

2 내가 섭취한 총 열량은?

영양 성분		
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	2%

* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

3 '%영양소기준치'를
확인하세요.

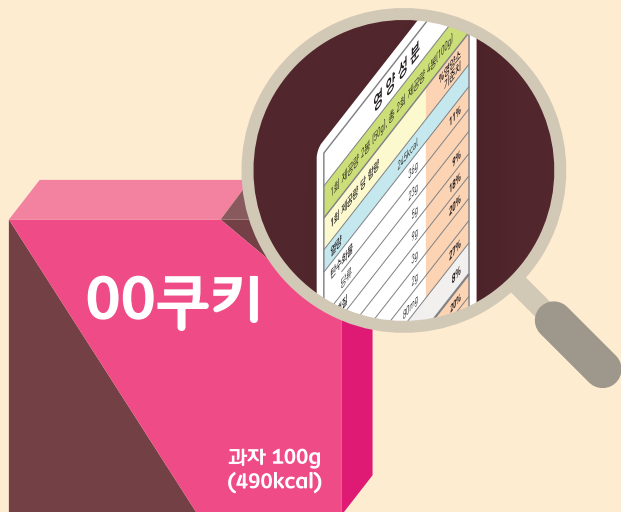
스마트 건강지킴이

‘영양표시’



나는 얼마나 먹을까?

영양표시를 볼 때, 가장 먼저 확인할 것은 ‘나는 이 과자를 얼마나 먹는지’입니다.
제일 먼저 **1회 제공량**과 **총 제공량**을 확인하여, 나는 몇 회 제공량을 먹는지를 알아봅니다.



1회 제공량이란?

평균적으로 한번 먹는 양입니다.
식약처가 정한 기준 범위 내에서 제품크기, 포장단위 등을 고려하여 자율적으로 설정됩니다.



총 제공량이란?

한 포장의 전체 중량으로서 몇회의 ‘1회 제공량’에 해당되는지를 나타냅니다.
제품 크기, 포장단위 등에 따라 1회 제공량과 같을 수도 있고, 여러 개의 1회 제공량이 모여 총 제공량이 될 수도 있습니다.
ex) 총 2회 제공량: 한 포장 안에 2회 제공량이 있습니다.



1회 제공량과 총 제공량 확인하기

이 과자는 2봉이 1회 제공량이고
전체 한 박스 포장 안에는 총 2회 제공량의 과자(4봉)가 있다는 의미입니다.

영 양 성 분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(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	2%
* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		



2봉, 즉 ½박스를 먹는다면 1회 제공량을 먹는 것입니다.



4봉, 즉 1박스를 다 먹는다면 총2회 제공량을 먹는 것입니다.

%영양소 기준치를 알면 영양표시가 쉬워져요

영양성분 함량만 보면 그 양을 어떻게 이해해야 할지 난감하죠!
그럼 이제 %영양소 기준치를 보세요!

체중이나 혈압에 관심있어요?
다음의 영양성분을 확인하세요!



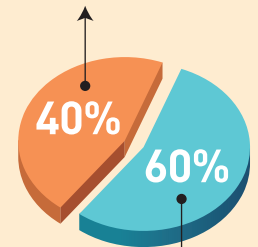
%영양소 기준치는 하루 다양한 식사를 통해서
단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질은 최소 100이 되도록,
포화지방, 콜레스테롤, 나트륨은 100이 넘지 않도록 하세요!

영양성분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(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	2%
* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

하루에 필요한
영양성분의 양
(영양소 기준치)을
100%라고 할 때,
해당 식품에
함유된 영양성분
함량의 비율입니다.

하루 단백질
필요량의 9%를
섭취한다는 의미
입니다.

Oo과자 4봉(2회 제공량)에서
섭취한 포화지방량



Oo과자 4봉(2회 제공량)을 다먹으면
포화지방 %기준치는 40%가 되므로,
다른 식사(또는 식품)를 통해서 60%만
섭취하도록 하세요.

다른 식사(식품)를 통해
남아있는 포화지방량

영양표시 읽는 요령

영양표시를 보고 내게 맞는 식품을 선택해 보세요.

1단계

1회 제공량과 총 제공량 확인하기

- 이 제품의 1회 제공량은 2봉이고, 전체 한 박스포장 안에 2회 제공량(4봉)이 있습니다.
- 2봉을 먹으면 1회 제공량만큼 먹는 것이고, 4봉을 먹으면 2회 제공량만큼 먹는 것입니다.



영 양 성 분

1회 제공량 2봉(50g)
총 2회 제공량 4봉(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

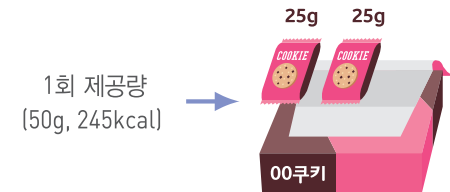
2%

* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

2단계

열량 확인하기

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



3단계

%영양소 기준치 확인하기

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

