

어렵지 않아요! 당신만을 위한 식생활 안전 도우미

식품안전섭취가이드 매뉴얼

식사 정보 입력

The screenshot shows the '식사정보' (Meal Information) page. The interface includes a header with navigation links, a main title '식사정보', and a sub-header '식사 입력 및 확인'. The page is divided into two main sections: a left sidebar for meal selection and a right main area for meal details.

Left Sidebar:

- 1** 하루동안 끼니별로 드신 음식을 입력해주세요. (Please enter the food you ate for each meal throughout the day.)
- 2** Buttons for meal selection: 아침 (Breakfast), 점심 (Lunch), 저녁 (Dinner), and 간식 (Snack).
- 3** Search bar with '음식검색' (Food Search) and a search icon.
- 4** Suggested items: 예시: 밥(공기밥), 탄당파게, 달걀말이, 멸치볶음, 배추김치 (Example: Rice (steamed rice), Tteokbokki, Jajalmyeon, Baked anchovies, Kimchi).

Main Area:

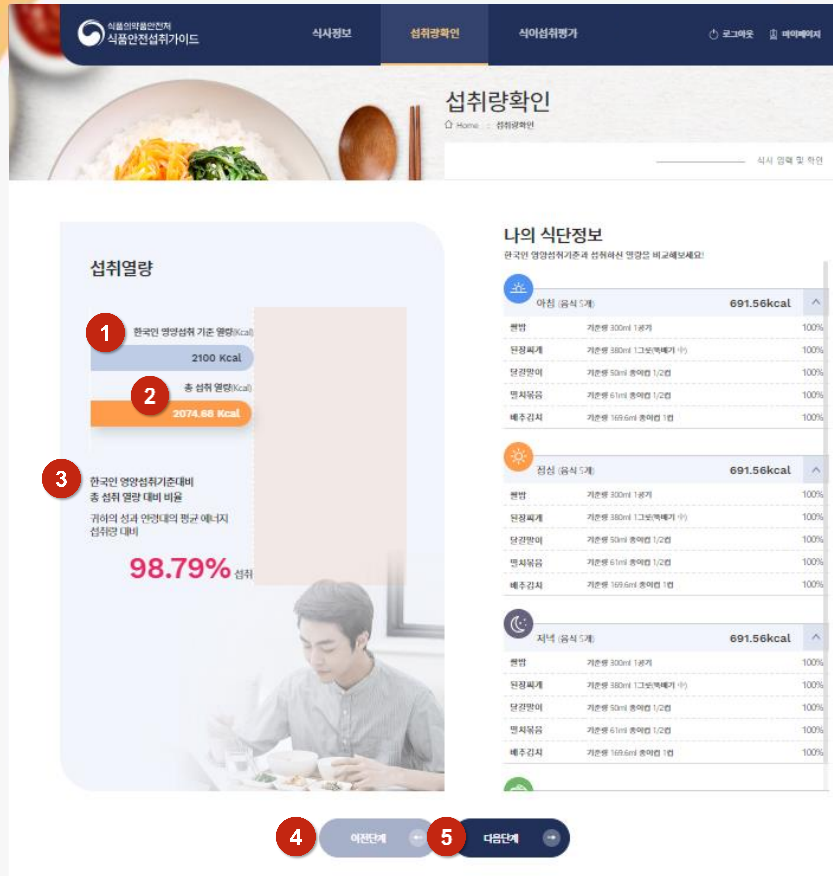
- 5** 예시식단입력 (Example Meal Plan Input) button.
- 6** Search results for '예시' (Example) showing items like 멸치볶음 (Baked anchovies) and 배추김치 (Kimchi) with their standard quantities and percentages.
- 7** Total calorie input section showing '691.56kcal'.
- 8** 이전식사와 동일해요 (Same as previous meal) button.
- 9** Input completion section with a '선택완료' (Select Complete) button.

- 1** 아침, 점심, 저녁, 간식 항목 중 하루식사량을 입력할 곳을 선택합니다.
- 2** 음식명을 직접입력하여 검색을 합니다.
- 3** 검색된 결과 항목을 선택하면 도움말과 식단을 보는 것이 가능합니다.
- 4** 음식 선택 시, 또는 끼니별 식단에서 **도움말** 을 클릭하면 사진과 함께 기준량 도움말을 볼 수 있습니다.
- 5** 식단 정보에 **예시식단 입력**을 클릭하여 기본값을 자동 입력을 할 수 있습니다.
- 6** 입력된 기준량을 기준으로 **섭취비율**을 선택해주세요.
예) 밥반공기 50%
- 7** 끼니에 입력된 음식의 **총 열량**을 보여줍니다.
- 8** **이전식사와 동일해요**를 선택해서 다음식사에 동일하게 적용할 수 있습니다.

The dialog box titled '이전식사선택' (Select Previous Meal) contains the instruction: '입력한 식사를 적용하고 싶은 항목을 선택하세요.' (Select the item you want to apply the entered meal to). Below the instruction are four buttons representing meals: 아침 (Breakfast), 점심 (Lunch), 저녁 (Dinner), and 간식 (Snack). At the bottom is a '선택완료' (Select Complete) button.

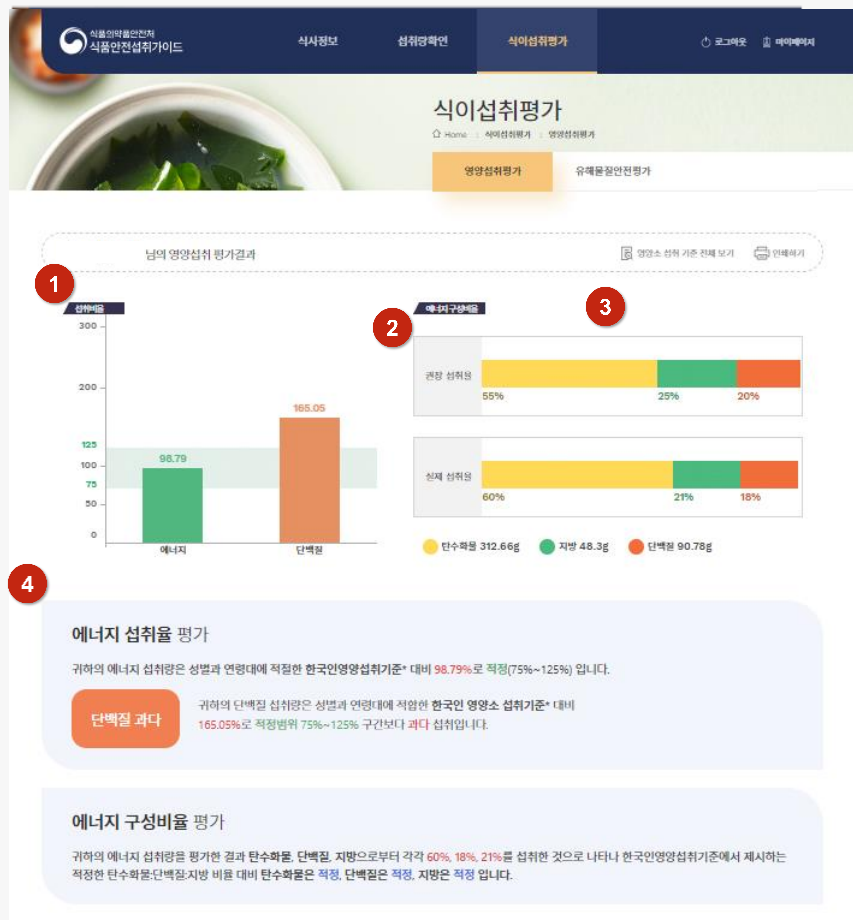
- 9** 하루 식사량을 입력 후 **입력완료** 버튼을 눌러 다음 단계로 이동합니다.

섭취량 확인



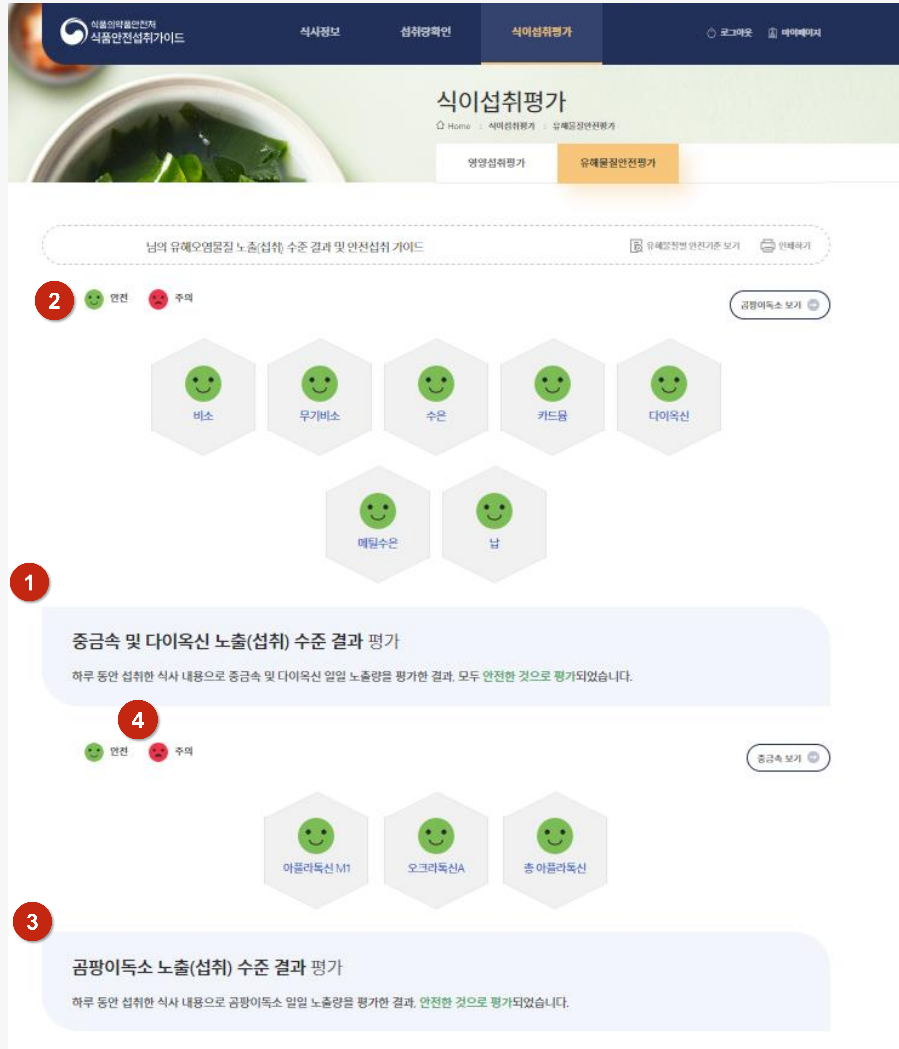
- 1 한국인 영양섭취 기준 열량이 표시됩니다.
- 2 식사정보에서 입력한 나의 식단정보의 총 열량이 표시됩니다.
- 3 연령대의 평균 에너지 섭취량과 나의 섭취열량을 비교하여 대비 비율을 알려드립니다.
- 4 이전단계(식사정보) 화면으로 이동합니다.
- 5 항목 확인이 끝난 후 다음단계 버튼을 클릭하여 이동합니다.

섭취평가결과-영양섭취평가



- 1 에너지 섭취율 그래프입니다.
총 에너지와 단백질 섭취율을 그래프로 보여줍니다.
75~125범위 구간이 **적정**수준입니다.
- 2 에너지 구성비율 그래프입니다.
권장 섭취율은 전 연령, 성별의 평균값을 적용한 기준입니다.
실제 섭취율(구성비)은 입력하신 끼니별 섭취음식을 기반으로 산출한 정보입니다.
- 3 에너지 섭취율에 대한 평가결과 가이드입니다.
- 4 에너지 구성비율 평가결과 가이드입니다.
권장 섭취율은 전체 평균값이므로 실제 섭취율과 비교 시 적정 범위에 약간의 차이는 있을 수 있습니다.

섭취평가결과-유해물질노출평가



유해물질에 대한 노출수준 평가는 '안전', '주의' 2단계로 평가하여 보여줍니다.
평가 결과에 '주의'로 판단된 유해물질이 있는 경우
'안전'으로 평가된 결과에 대해서는 따로 가이드 하지 않습니다.

- 1 중금속 및 다이옥신 노출수준 안전진단 결과입니다.
- 2 중금속 및 다이옥신 노출수준 안전진단 시 모두 '안전'으로 판단되었을 경우 총평을 보여줍니다.
- 3 곰팡이 독소 노출수준 안전진단 결과입니다.
- 4 곰팡이 독소 노출수준 안전진단 결과 '주의'로 판단되었을 경우
주요 요인이 된 식품들과 식품들에 대한 섭취가이드를 보여줍니다.

섭취 가이드는 오늘 입력하신 섭취음식에 대한 단기적 평가이므로
'주의'로 판단되었어도 크게 우려하실 필요는 없습니다.

섭취 가이드는 회원 가입을 통해 주기적으로 평가를 진행하셔서
일상 식생활에 대한 정확한 평가를 확인하시고,
섭취 가이드에서의 내용은 식생활에 대해 참고하시기 바랍니다.

마이페이지-내정보 조회, 수정

식품의약품안전처
식품안전습취가이드

식사항보

섭취량확인

식이섭취평가

로그아웃

마이페이지

마이페이지

Home : 마이페이지

평가이력조회

내정보조회수정

회원정보 조회수정

4

님께서 가입하신 회원 정보입니다.

회원탈퇴

① 기본정보

아이디 dmsqlqkr05 수정 불가

비밀번호

1

비밀번호변경

생년월일 19970521

② 추가정보

체중 70 kg

키 164 cm

③

수정완료

성별

남성

여성

1 비밀번호를 변경할 수 있습니다.

비밀번호 변경

현재비밀번호

신규비밀번호

3자 이상/영문 대소문자 숫자 및 특수문자 조합

비밀번호확인

비밀번호 일치

취소

비밀번호 변경

2 체중 / 키 정보를 변경할 수 있습니다.

3 수정결과를 반영합니다.

4 회원탈퇴 화면으로 이동합니다.

마이페이지-평가이력조회



식품의약품안전처
식품안전섭취가이드

식사정보

섭취량확인

식이섭취평가

로그아웃

마이페이지



마이페이지
Home : 마이페이지

평가이력조회

내정보조회수정

님의 유해물질노출 평가이력

1

시작일 ~ 종료일

검색

총 1개 조회되었습니다. 평가이력을 선택하시면 자세히 확인할 수 있습니다.

일자	2 총 섭취량(섭취율)	4 영양섭취평가	유해물질평가
3 2024.07.18	2074.68kcal(98.79%)	결과보기	결과보기

1

- 1 조회할 기간을 입력합니다.
📅 아이콘을 클릭하면 달력이 열립니다.
날짜를 선택하면 선택된 날짜가 입력됩니다.
- 2 끼니 별 섭취음식 및 섭취량, 섭취열량을 확인할 수 있습니다.
- 3 해당일자의 영양섭취평가결과를 확인할 수 있습니다.
- 4 해당일자의 유해물질 노출수준 진단결과와 가이드를 확인할 수 있습니다.