

영양표시, 어떻게 활용할까요?



제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 보다 더 건강한 제품을 선택하세요.

영양정보		총 내용량 200ml
총 내용량당		96kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨 13mg	1%	
탄수화물 24g	7%	
당류 16g	16%	
지방 0g	0%	
트랜스지방 0g	0%	
포화지방 0g	0%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 0g	0%	

영양정보		총 내용량 220ml
총 내용량당		108kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨 35mg	2%	
탄수화물 25g	7%	
당류 24g	24%	
지방 0.8g	1%	
트랜스지방 0g	0%	
포화지방 0g	0%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 2g	4%	

총 내용량당 영양표시 비교

당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요



국민결합 110 부패·공약침해 신고 1398
정부민원 110

행복한 대한민국을 위한 정부 3.0
[개방·공유·소통·협력]

꼼꼼하게
확인하고
건강하게
먹자

영양표시를 보면 건강이 보입니다

영양정보		총 내용량 100g
총 내용량당		480kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨 160mg	8%	
탄수화물 62g	19%	
당류 48g	48%	
지방 24g	44%	
트랜스지방 0g	0%	
포화지방 12g	80%	
콜레스테롤 8mg	3%	
단백질 4g	7%	



식품영양안전국 영양안전정책과
충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187
오송보건의료행정타운

영양표시 정보 www.mfds.go.kr/nutrition
식품안전정보포털 www.foodsafetykorea.go.kr



영양표시, 왜 확인해야 할까요?



영양성분	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량당	497kcal
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요

* "영양표시"는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

- 탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다
- 단백질 1g은 4kcal를 냅니다
- 지방 1g은 9kcal를 냅니다



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이해

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

영양표시, 어떤내용을 확인해야 할까요?

영양표시를 보면 건강이 보입니다

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	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 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!



% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요