

건강을 위해 영양을 생각하는 현명한 식품 선택법

영양표시, 꼼꼼하게 확인하고 비교하기!

영양표시 확인하는 3단계

- 1단계** 영양정보 기준 확인
- 2단계** 영양성분별 함량 확인
- 3단계** 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인



영양정보	
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%

총 내용량 200g
497kcal

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

- 1** 영양정보 기준 확인!
- 2** 영양성분별 함량 확인!
- 3** 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인!

영양표시 활용하기

자신의 건강을 위해 관심을 가져야 할 영양성분을 선택한 후
1일 영양성분 기준치에 대해 비교하기

기준치보다 적게 먹어요

- ◇ 체중조절을 위해 **열량**
- ◇ 고혈압의 예방/관리를 위해 **나트륨**
- ◇ 비만과 당뇨병의 예방/관리를 위해 **당류**
- ◇ 심혈관계질환의 예방/관리를 위해 **지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤**

