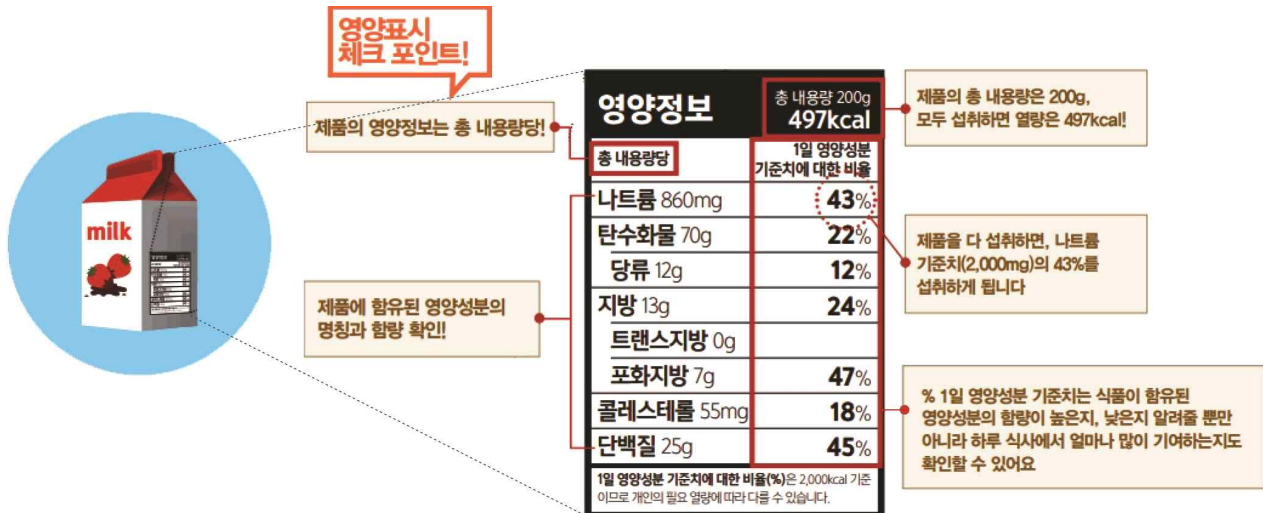




영양표시를 보면 건강이 보여요

□ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



□ 영양표시, 왜 꼭 지켜야 할까요?

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

□ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

- 영양성분함량을 비교하여 다 더 건강한 제품을 선택할 수 있어요

Q. 쿠키 한 상자에서 섭취하는 영양성분은 얼마나 될까?

A사				B사			
영양성분				영양성분			
1회 제공량 1컵(200mL)				1회 제공량 1팩(200mL)			
1회 제공량 당 함량	%영양소기준치			1회 제공량 당 함량	%영양소기준치		
열량	110kcal			열량	140kcal		
탄수화물	10g	3%		탄수화물	22g	7%	
당류	10g			당류	21g		
단백질	11g	20%		단백질	5g	8%	
지방	3g	6%		지방	3.0g	6%	
포화지방	2g	13%		포화지방	2.0g	13%	
트랜스지방	0g			트랜스지방	0g		
콜레스테롤	10mg	3%		콜레스테롤	10mg	3%	
나트륨	105mg	5%		나트륨	80mg	4%	

2배나 차이나는 '당류' 그렇다면 흰우유를 선택!

