



즐거워 점심시간(식생활교육관)



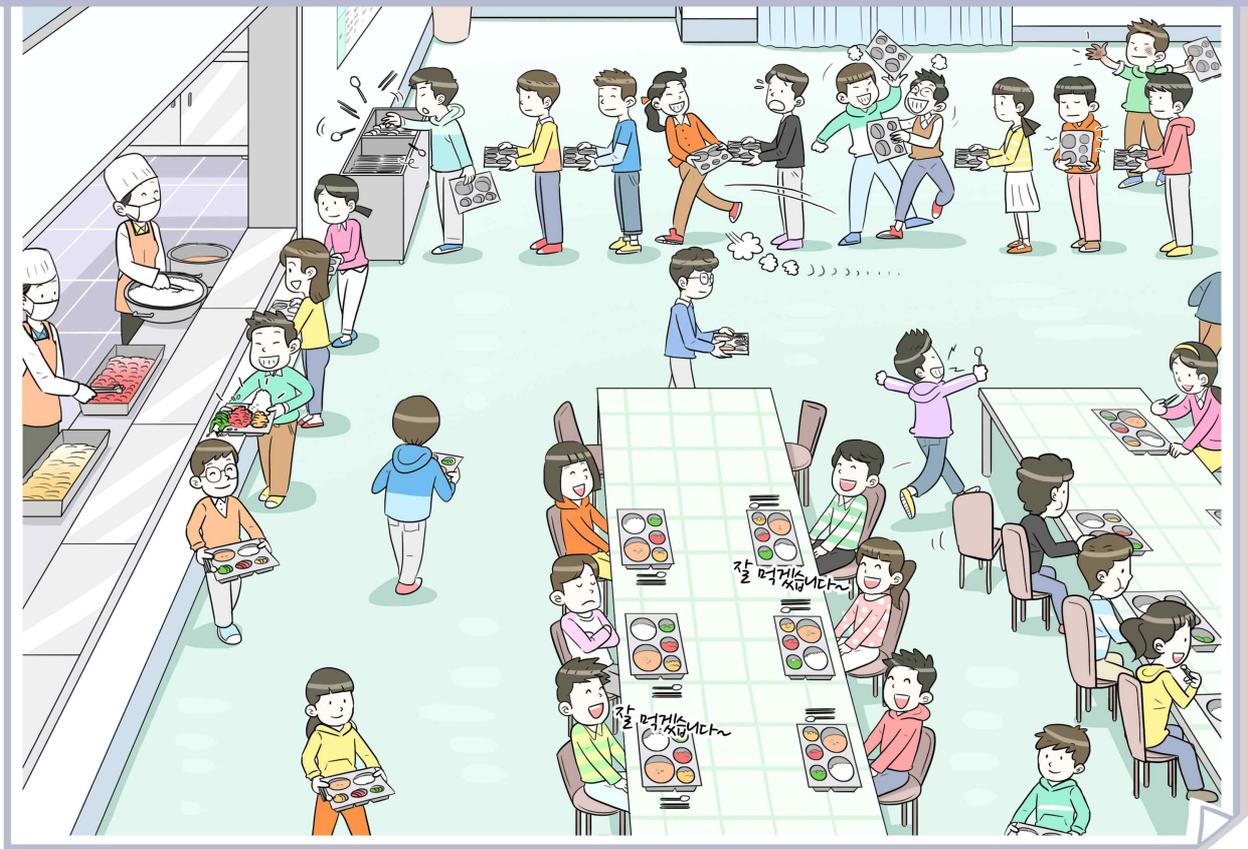
학교 급식 예절

1. 새치기를 하지 않습니다.
2. 장난을 치지 않고 조용히 줄을 서서 기다립니다.
3. 식사 시 돌아다니거나 큰소리로 떠들지 않습니다.
4. 선생님, 친구들과 식사인사를 합니다.

급식 받을 때 주의사항

1. 손을 비누로 깨끗히 씻습니다.
2. 옷에 닿지 않게 식판을 바르게 잡습니다.
3. 깨끗한 식판과 수저는 고르지 않습니다.
4. 감사한 마음으로 골고루 받습니다.

급식예절을 지키지 않는 학생 4명과 주의사항을 지키지 않는 학생 4명을 찾아보세요!



급식 순서



1. 손 깨끗이 씻기



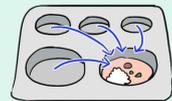
2. 젓가락과 숟가락은 하나씩만, 식판은 양손으로 바르게 잡기



3. 조금 먹고 싶을 땐 "조금만 주세요" 말하기



4. 자신의 건강을 생각해서 골고루 먹기



5. 남은 음식은 식판의 국간에 모으고, 쓰레기는 분리배출 하기



영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



맛있겠다~ 그런데 영양표시는 어떤 순서로 읽어야 하지?



1단계 1회 제공량을 먼저 읽습니다.

1회 제공량은 1봉지입니다. (80g 285kcal)

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로 총 2회 제공량입니다. (160g 570kcal)

3단계 얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및 영양성분의 양도 달라집니다.

- 1회 제공량과 제품 전체의 양을 표시.
- 1회 제공량의 열량을 표시.
- 1회 제공량에 들어있는 영양성분의 양을 표시. 영양성분 표시에는 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을 의무적으로 표시.
- 제품에 [칼슘 강화, 철 풍부, 비타민C 풍부]와 같은 강조 표시를 한 경우에는 추가로 영양 표시를 해야 함.

영양성분

1회 제공량 1개(80g) 총 2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는 어떤 내용이 있는지 자세히 알아볼까요?

하루에 섭취해야 하는 영양 성분의 양을 100%라고 했을 때 1회 제공량 섭취 시 얻어지는 영양성분의 비율을 표시





나빠요! 부정불량식품

