



즐거운 점심시간(식생활교육관)



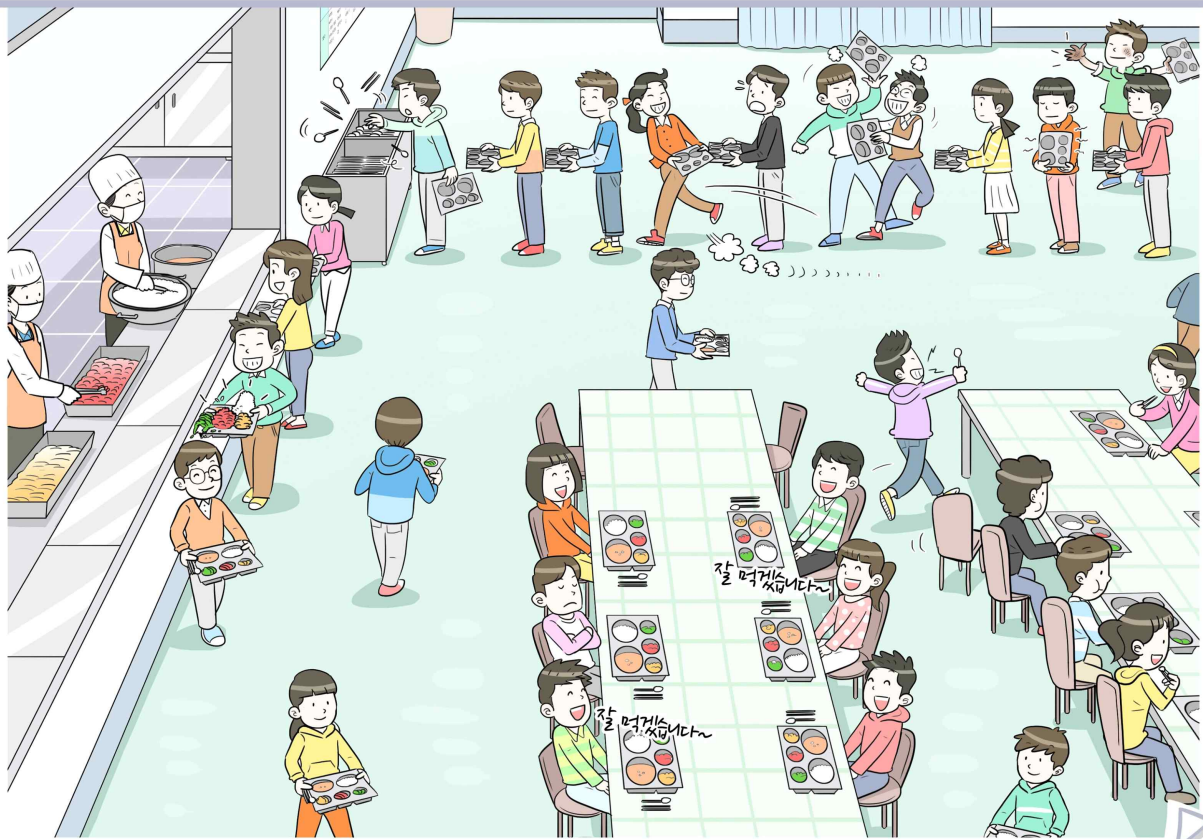
학교 급식 예절

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 4명 과 주의사항을 지키지 않는 학생 4명을 찾아보세요!



급식 순서



1. 손 깨끗이 씻기



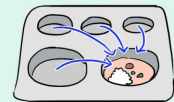
2. 젓가락과 숟가락은 하나씩만, 식판은 양손으로 바르게 잡기



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.

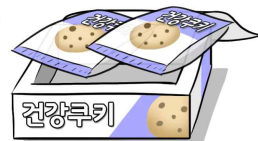
1회 제공량은
1봉지입니다.
(80g 285kcal)



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 전체
의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는
영양성분의 양을 표시.
영양성분 표시에는 열량,
탄수화물, 당류, 단백질,
지방, 포화지방, 트랜스
지방, 콜레스테롤, 나트륨
을 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%

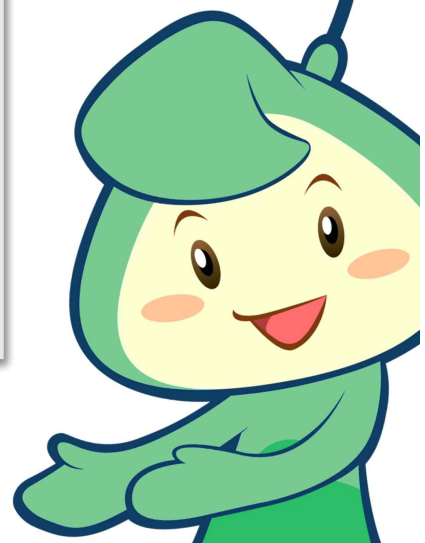
% 영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

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



교육부 학생건강정보센터





나빠요! 부정불량식품

