

# 안전한 식탁을 위한 식품 안전표시 알기

- 식품안전표시 7가지 꼼꼼히 챙기세요! -

## ◆◆◆◆◆ 식품안전표시별 체크포인트 ◆◆◆◆◆

### 위생을 약속하는 **유통기한**

- 제조일자, 유통기한을 확인
- 식품의 냉장, 냉동보관온도를 확인
- 우리 집 냉장고 속 유통기한을 확인

1

### 안전한 **재료성분**

- 식품의 재료 및 성분을 확인
- 식품첨가물의 1일 허용섭취량을 확인
- 어린이 식품에 녹색3호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 황색4호, 황색5호 색소는 없어야 함

2

### 건강관리를 도와주는 **영양성분**

- 1회 제공량과 총 제공량을 확인
- 열량, 당, 나트륨, 지방(트랜스 지방, 포화지방)량은 1일 섭취 기준치를 넘지 않도록 함.
- ‘무’ ‘저’ ‘0’ 등 영양강조 표시를 꼼꼼히 따져 잘못된 선택을 방지

3

### 믿을 수 있는 **식품이력**

- 농산물, 축산물, 수산물 이력정보를 확인
- 이력추적시스템을 활용

4

### 안심하고 구입하는 **인증마크**

- 우수농산물관리(GAP마크) 표시, HACCP표시 확인
- 서울시 식품안전 통합 인증, 어린이 기호 식품 품질 인증표시를 확인

5

### 안전한 사용 **식품용 용기포장**

- Q마크와 HS마크를 확인
- 재질과 사용용도, 내열온도를 확인

6

### 건강을 챙기는 **건강기능식품표시**

- 건강기능식품마크를 확인
- 원재료명과 함량을 확인
- 과대광고를 조심

7

