

식품 표시에서 단위와 총량 구별하기 — 나의 탐구 노트

똑똑 · 에디터 새봄 · 발행 2026.09.30

식품 표시의 1회분과 포장 전체를 같은 수치처럼 읽으면 무엇이 달라질까?

이름·작성일:

나의 탐구 질문:

제출 형식·분량:

선생님의 평가 기준:

AI·도구 사용 허용 조건:

중학교 시작

가상 과자 표시의 1회 제공량 30g과 총량 90g을 비교한다. 관찰 사실과 자기 해석을 두 칸에 나눠 기록한다. 산출물: 표시 단위 대조표와 계산 메모.

고등학교 심화

영양 성분의 기준량과 포장 전체 분량을 따로 계산한다. 수치가 ‘1회당’인지 ‘한 봉지당’인지 맞춘 다음 두 제품을 비교한다. 같은 기준을 다른 조건에도 적용해 결론이 바뀌는 경우를 찾는다. 표시 읽기를 개인의 식사량 평가나 건강 처방으로 쓰지 않는다.

준비 순서

1. 가상 과자 표시의 1회 제공량 30g과 총량 90g을 비교한다. 비교할 조건을 먼저 한 문장으로 정하고 사용한 자료의 이름·시점 또는 가상 설정을 활동지 맨 위에 적는다. 비교 대상이 서로 다른 조건이라면 맞출 수 있는 부분과 맞출 수 없는 부분을 표시한다.
2. 영양 성분의 기준량과 포장 전체 분량을 따로 계산한다. 원문 표현의 위치, 표의 행, 계산식, 관찰 시간 중 해당하는 근거를 결과 옆에 남긴다. 실제로 본 것과 그것을 설명하는 추론을 다른 칸에 적는다.
3. 수치가 ‘1회당’인지 ‘한 봉지당’인지 맞춘 다음 두 제품을 비교한다. 산출물은 표시 단위 대조표와 계산 메모. 판단이 달라질 수 있는 조건을 하나 검토하고, 다음 한계를 결론에 적는다: 표시 읽기를 개인의 식사량 평가나 건강 처방으로 쓰지 않는다. 친구가 같은 근거로 결론을 따라갈 수 있는지 확인한다.

1. 식품 표시에서 단위와 총량 구별하기 활동지

표시 기준량	성분 수치	총 포장량	단위

2. 표시 단위 대조표와 계산 메모 정리지

제품 A 환산	제품 B 환산	비교 기준	계산 한계

탐구 질문과 범위

자료의 내용·출처·한계

관찰 또는 분석 결과

결론과 남은 질문

자료 기록

제목	작성자·기관	발행일	주소·쪽수	확인한 근거	확인 날짜

도움 받은 부분과 나의 수정

도움의 출처 / 활용 범위 / 검증한 내용 / 수정 전후 / 나의 판단

제출 전 점검

- ☐ 독자가 표시 단위 대조표와 계산 메모에서 판단의 근거가 된 원문 표현·수치·그림 위치를 다시 찾을 수 있나요?
- ☐ 가상 자료와 실제 관찰을 구분했나요? 결론의 적용 범위도 적었나요? 확인할 한계: 표시 읽기를 개인의 식사량 평가나 건강 처방으로 쓰지 않는다.

참고 자료를 찾을 곳

FDA · Serving Size on the Nutrition Facts Label — <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/serving-size-nutrition-facts-label>

1회 제공량·포장 내 제공 횟수·포장 총량을 구분하는 원문. 미국 표시 안내이며 한국의 표시 규정으로 오인하지 않는다.

예시 해설 — 작성 뒤 비교하기

가상 과자 한 봉지는 90g이고 1회 제공량 30g당 성분량이 5g이라고 적는다.

1회 제공량 30g의 성분량이 5g이라면 90g 한 봉지를 모두 먹는 가상 계산은 15g이다.

포장 총량 90g은 표시 기준량 30g의 세 배이므로 한 봉지의 해당 성분량은 $5g \times 3 = 15g$ 이라고 표에 적는다.

표시 읽기를 개인의 식사량 평가나 건강 처방으로 쓰지 않는다.

자기 점검 기준

기준	충분히 드러난 모습	더 보완할 모습
자료의 범위와 근거	식품 표시에서 단위와 총량 구별하기의 검토 자료에 작성 주체·날짜·근거 위치가 있어 독자가 원문을 다시 확인할 수 있다.	자료 이름이나 위치가 빠져 관찰을 다시 확인하기 어렵다.
비교의 공정성과 판단	표시 단위 대조표와 계산 메모에 비교 기준이 표시되어 있고, 경계 조건에서 판단이 달라지는 이유를 보인다.	결과만 적고 무엇을 같게 두었는지 또는 왜 선택했는지 설명하지 않는다.
수정과 적용 범위	표시 단위 대조표와 계산 메모의 초안과 수정본을 대조하고, 반례·예외를 결론에 반영한다.	완성물은 있으나 다른 가능성과 적용할 수 없는 경우가 빠져 있다.

똑똑 · 큐레아 / 자체 제작 활동지 / 학교의 공식 평가 양식이 아닙니다.

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/projects/food-label-unit-vs-total>