

내 식품 점검지 1

제품명 _____ 내용량 _____

확인일 _____ 확인한 곳 ☐ 포장 ☐ 상품설명 ☐ 답변

각 행의 ☐에는 확인 C, 미확인 ?, 해당 없음 - 중 하나를 적으세요. C는 안전 판정이 아닙니다. 해당 없음은 이유를 기록하고, 표시 문구는 가능한 한 그대로 옮깁니다.

☐ 01 사용목적과 빈도

기록 _____

☐ 02 제품명과 내용량

기록 _____

☐ 03 식품유형

기록 _____

☐ 04 전체 원재료와 괄호

기록 _____

☐ 05 관심 원료의 함량

기록 _____

☐ 06 원료별 원산지

기록 _____

☐ 07 제조원과 판매원

기록 _____

☐ 08 구체적인 제조방법

기록 _____

☐ 09 발효와 숙성기간의 기준

기록 _____

☐ 10 생산시기와 날짜 이름

기록 _____

긴 원재료명은 사진으로 남겨도 됩니다. 사진 이름이나 추가 메모 위치를 기록칸에 적으세요. 기록 내용이 우리 집의 필요와 맞는지 는 결과 정리에서 다시 판단합니다.

내 식품 점검지 2

제품명 _____ 내용량 _____

확인일 _____ 확인한 곳 ☐ 포장 ☐ 상품설명 ☐ 답변

각 행의 ☐에는 확인 C, 미확인 ?, 해당 없음 - 중 하나를 적으세요. C는 안전 판정이 아닙니다. 해당 없음은 이유를 기록하고, 표시 문구는 가능한 한 그대로 옮깁니다.

☐ 11 날짜 명칭과 실제 날짜

기록 _____

☐ 12 미개봉 보관방법

기록 _____

☐ 13 개봉 후 안내와 개봉일

기록 _____

☐ 14 배송안내와 포장상태

기록 _____

☐ 15 알레르기 관련 표시

기록 _____

☐ 16 영양정보의 기준량과 단위

기록 _____

☐ 17 인증이나 검사자료의 범위

기록 _____

☐ 18 판매설명의 사실과 의견

기록 _____

☐ 19 단위가격과 필요한 양

기록 _____

☐ 20 남은 질문과 구매결정

기록 _____

긴 원재료명은 사진으로 남겨도 됩니다. 사진 이름이나 추가 메모 위치를 기록칸에 적으세요. 기록 내용이 우리 집의 필요와 맞는지 는 결과 정리에서 다시 판단합니다.

오늘 확인한 것으로 다음 행동을 정합니다

점검지를 보고 다섯 항목을 채우세요. 상품을 바꾸는 결정만이 결과는 아닙니다. 현재 식품의 정보를 더 확인하거나 필요한 양을 줄여 고르는 것도 실천입니다.

1 오늘 직접 확인한 내용

확인한 표시나 답변 _____

그 내용을 확인한 곳과 날짜 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

항목과 확인이 어려웠던 이유 _____

3 새롭게 알게 된 점

처음 생각과 달라진 점 _____

4 다음에 확인할 질문

누구에게 무엇을 물을지 _____

확인할 날 _____ 답을 기록할 곳 _____

5 오늘부터 실천할 한 가지

- ☐ 필요한 양 다시 정하기 ☐ 원포장 사진 남기기
☐ 개봉일 기록하기 ☐ 보관안내 확인하기 ☐ 질문 하나 보내기

내가 하기로 한 일 _____

지금의 결정과 이유

- ☐ 구매 검토 계속 ☐ 답을 받은 뒤 결정 ☐ 이번에는 구매하지 않음
☐ 집에 있는 제품의 정보부터 더 확인

이유 _____

알레르기 관련 정보가 불명확하거나 보관상태가 의심되는 경우에는 먼저 확인하세요. 모르는 내용을 “괜찮겠지”로 바꾸지 않습니다. 체크 개수로 안전점수나 건강점수를 만들지 않습니다.