

두 제품 비교표 1 제품과 원재료

같은 용도로 비교할 제품 두 개를 고르세요. 원포장 또는 현재 판매분의 표시사진을 보고 적습니다. 포장이 길면 사진 이름을 남겨도 됩니다.

확인일 _____ 비교하려는 용도 _____

정보 출처 A _____ B _____

비교항목	제품 A	제품 B
제품명과 내용량		
식품유형		
전체 원재료명 괄호 포함 또는 사진 이름		
맨 앞 원재료		
관심 원료와 표시된 함량		
원료별 원산지		
제조원과 판매원 역할 구분		

- ☐ 두 제품 모두 원료와 원산지를 짝지어 적었습니다.
- ☐ 읽지 못한 정보는 미확인으로 남겼습니다.
- ☐ 원재료 수만으로 품질순위를 매기지 않았습니다.

찾지 못함과 해당 없음은 다릅니다. 해당 없음으로 적었다면 이유도 남기세요. 다음 장에서 날짜와 보관방법, 주의문구를 이어서 확인합니다.

두 제품 비교표 2 날짜와 보관과 주의사항

A 제품명 _____ B 제품명 _____

확인일 _____ 포장 뚜껑과 바닥도 살펴보세요.

비교항목	제품 A	제품 B
날짜의 명칭과 실제 날짜	_____ _____	_____ _____
미개봉 보관방법	_____ _____	_____ _____
개봉 후 안내	_____ _____	_____ _____
개봉일과 현재 보관장소	_____ _____	_____ _____
알레르기 함유표시	_____ _____	_____ _____
제조시설 관련 주의문구	_____ _____	_____ _____
우선 확인할 항목과 이유	_____ _____ _____	_____ _____ _____

표시와 현재 보관방법이 맞나요?

A ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 판단 어려움 ☐ 미구매

B ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 판단 어려움 ☐ 미구매

미구매 제품의 개봉일은 “해당 없음, 미구매”로 씁니다. 이미 개봉했지만 날짜를 모르면 “개봉일 모름”이라고 씁니다. 날짜가 남았다는 사실만으로 안전하다고 판단하지 않습니다. 보관이 어긋났거나 상태가 의심되면 사용 전에 확인합니다.

비교결과와 오늘 할 일을 남기세요

두 제품에서 읽은 정보를 바탕으로 작성하세요. 확인하지 못한 항목은 결론에 끼워 넣지 않습니다. 기록은 보관하되 개인의 건강정보를 제출할 필요는 없습니다.

1 오늘 확인한 내용

공통으로 확인한 점 _____

서로 다르게 표시된 점 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

제품과 항목 _____

확인하지 못한 이유 _____

3 새롭게 알게 된 점

처음 생각과 달랐던 점 _____

4 다음에 물어볼 질문

문의할 곳과 제품명 _____

질문 _____

문의할 날 _____ 받은 답과 날짜 _____

5 오늘 실천할 한 가지

- ☐ 표시사진 다시 찍기 ☐ 보관안내 확인하기
☐ 다음 개봉일부터 날짜 적기 ☐ 질문 하나 보내기 ☐ 직접 정하기

내가 할 일 _____

지금의 결정 ☐ 확인을 더한 뒤 결정 ☐ 필요한 양 다시 검토

☐ 현재 제품의 정보를 계속 기록 ☐ 기타 _____

이 결과는 안전등급이나 건강진단이 아닙니다. 확인 개수와 원재료 수로 순위를 만들지 않습니다. 남은 질문 하나를 가지고 다음 무료강의 2강으로 이어가세요.