라벨 읽기 / HEALTH NOTES

# 라벨을 옮겨 적는 메모

정보를 한곳에 모으는 기록 양식.




## 제품명·기준량

제품 이름과 표시 기준을 적어요.

## 먹는 양

실제로 먹은 양과 횟수를 적어요.

## 확인할 점

이해되지 않는 표시를 따로 남겨요.

**기록 자체가 섭취의 적정성을 판정하지는 않습니다.**