

• 노로바이러스 식중독이란?



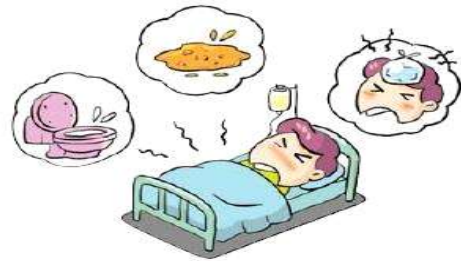
특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생



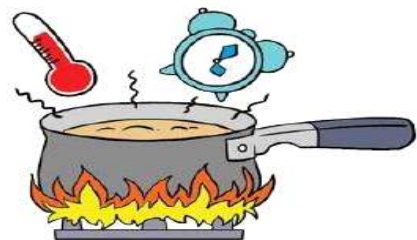
증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



예방법

- 음식물이나 물은 85℃에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음



노로바이러스감염 예방수칙!

★개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~

★채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.

★음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!

★환경 위생 관리

- 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)

- 가열 : 70℃에서 5분간 가열 또는 100℃에서 1분간 가열

★설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO

건강 간식, 어떻게 먹을까요?

이달의 소식

간식은 **식사로 충족시킬 수 없는 영양소를 보충**해줍니다. 또한 정서적 만족감을 주어 청소년기 생활에 중요한 역할을 합니다. 간식 섭취는 **1일 총열량의 10~20%**가 적당합니다. 식품군별 간식의 1회 섭취량을 참고하여 건강한 간식을 선택해봅시다.

식품군별 간식의 1회 섭취량

과일 간식	바나나 중 1개, 오렌지 1개, 과일주스 1컵
어육류 간식	삶은 달걀 1-2개, 연두부(소포장) 1개
곡류 간식	찐감자 중 1개, 통밀식빵 1장, 씨리얼3/4컵
견과류 간식	호두 중 3개, 아몬드 18알, 땅콩 18알
유제품 간식	슬라이스 치즈 1.5장, 우유 1컵, 요플레 1개
채소 간식	토마토 소 2개, 오이 1개

예시

간식 1: 견과류와 채소류

견과류 한 줍 125kcal
채소스틱 1컵 20kcal



≈150kcal

간식 2: 곡류와 우유·유제품류

찐감자 1개 91kcal
요플레 1개 103kcal



≈200kcal

간식 3: 과일류와 우유·유제품류

바나나 1개 160kcal
우유 1컵 120kcal



≈300kcal

※ 참고: 남자 청소년 간식(약 250~500kcal), 여자 청소년 간식 (약 200~400kcal)

우리학교 안심쿠킹

참치 주먹밥



●재료 준비 (4인 기준)

참치캔 1개(200g), 밥 4공기, 양파 ½개, 실과 2줄기, 검은깨, 소금, 후춧가루, 참기름 4T

●만들어 볼까요?

1. 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. 실과는 송송 썰고, 김은 부수거나 가늘게 채 썬다.
2. 양파는 다진 다음 찬물에 담갔다가 물기를 꼭 짠다.
3. 볼에 밥, 양파, 실과, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞은 다음 한입 크기로 만든다.

흥미진진 식품 이야기



두뇌에 좋은

참치

영어로는 tuna = '바르다'라는 어원



참치는 붉은 살 생선

∴ 운동량이 많아서 산노 많이 필요

→ 근육 색소가 많이 들어있는것

1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.

식품안전표시 확인하세요!



4 식품이력추적제를 확인하세요.



농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : www.farm2table.kr (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : www.mtrace.go.kr(쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

수산물이력제

- 인터넷 : www.fishtrace.go.kr(수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

	합성수지제 젖병류	<ul style="list-style-type: none"> 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초) 분유는 전기레인지에 데우지 않습니다.
	합성수지제 밀폐용기류	<ul style="list-style-type: none"> 탄산음료 및 발효식품은 단기보관 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능)
	레토르트 식품 용기·포장	<ul style="list-style-type: none"> 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐) 조리시 안전 온도 - 110℃
	랩, 일회용장갑, 팩	<ul style="list-style-type: none"> 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.
	유리, 도자기, 범랑제품	<ul style="list-style-type: none"> 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다. 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (직화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등) 납 및 카드뮴규격을 확인한다.