

식품 알레르기

튼튼대장

카드뉴스



식품 알레르기

우리 몸에 들어온 특정 식품을 나쁜 균으로 착각하여
몸에 과도한 면역 반응이 일어나는 현상



식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 **모두 식품 알레르기가 아닙니다!**

식품 기피증

새롭거나 잘 알지 못하는 식품을 거부하는 반응

식품 불내증

해당 식품을 소화시킬 수 있는 효소가 없어 나타나는 반응

식품 알레르기 증상



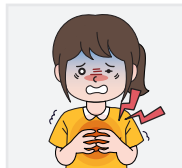
가려움



두드러기/붉어짐



숨가쁨/씩씩거림



가슴통증



부종



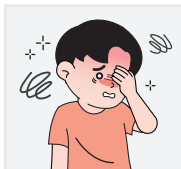
구토



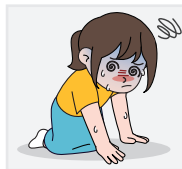
설사



복통



어지러움



실신



기침/재채기

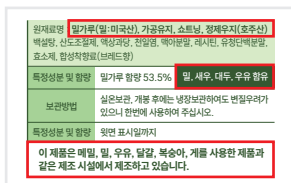


콧물

아나필락시스

식품을 먹은 후 짧은 시간 동안 몸의 여러 기관 (눈, 코, 입 등)에서 증상들이 동시에 나타나는 현상
심한 경우 쇼크로 생명이 위협할 수 있어요

알레르기 유발식품 표시제



식품라벨



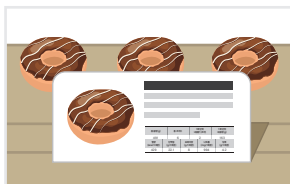
누리집 및 모바일 앱



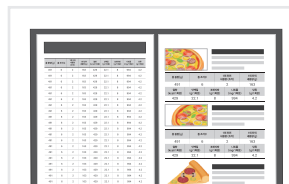
구매 영수증



메뉴보드



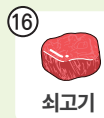
네임택



메뉴판

해당 식품에 알레르기를 일으키는 **총 19가지 재료** 중 1개라도 쓰인 경우,
포함된 양과 관계없이 원재료 명에 표시

학교급식 알레르기 유발식품 표시제



※ 해당 식품, 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다



식단표

새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18)

우리콩유부장국 (5.6.9.13)

표고닭강정 (1.2.5.6.12.13.15)

치즈듬뿍감자구이 (2.5.13)

깍두기 (9)

삼색과일 (12)

*'표고닭강정'에는 ①알류, ②우유, ⑤대두, ⑥밀,

⑫토마토, ⑬아황산류, ⑮닭고기 가 들어있음을 나타냅니다

식품 알레르기 예방 식사방법

제거식

해당되는 알레르기 유발식품을
제외하고 먹어요!



대체식

알레르기 유발식품을 안 먹는 대신
영양학적으로 대체 가능한 식품으로 바꿔 먹어요!



식품 알레르기 예방 식사방법

대체식

식품구성자전거를 통해 **영양학적으로 대체 가능한 식품**으로 바꿔 먹어요



곡류

탄수화물

고기·생선·달걀·콩류

단백질

채소류

비타민, 무기질

과일류

비타민, 무기질

우유·유제품류

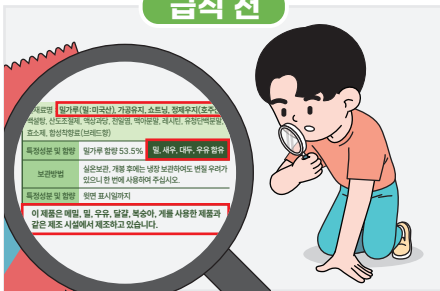
칼슘

유지·당류

지방

식품 알레르기 관리방법 (학교)

급식 전



나의 알레르기 유발식품 **확인하기**

배식중



식품 알레르기가 있다고 이야기하기

증상 발생 시



즉시 주변 사람들 (선생님, 친구 등)에게 **알리기**

대처방법



주변 사람들의 도움을 받아 **병원에** 가기

식품 알레르기 관리방법 (학교 밖)

사전검사



자신이 어떤 식품에 민감한지
사전검사하기

섭취주의



알레르기 진단 받은 식품은
섭취하지 않도록 주의하기

식품라벨 확인



식품라벨 속 알레르기 유발식품
표시사항 확인 후 제품 구입하기

확인 후 주문




식품 주문 시 알레르기 유발식품이
들어가는지 확인 후 주문하기

식품 알레르기 안내



알레르기 유발식품과 응급대처법이
표기된 카드, 목걸이 등 착용하기

튼튼대장

 충청남도교육청

