

식품의 선택과 관리

교과서 79~83쪽

키포인트

- 식품 구매 목록표
- 자연식품 선택 방법
- 가공식품 선택 방법
- 식품 품질 인증 마크
- 식품 보관 방법

푸드 마일리지

식품이 생산된 곳에서 소비자의 식탁에 오르기까지의 이동 거리로 '식품 중량(kg) × 수송 거리(km)'로 계산함.

식품 품질 인증 마크



식품의 원재료부터 제조, 가공, 보존, 유통, 조리 및 유통 단계에서의 위해 요소를 중점 관리하여 안전성이 확보될 수 있도록 위생적으로 관리된 식품



유기 합성 농약과 화학 비료를 사용하지 않고 재배한 농산물



유기 합성 농약은 사용하지 않고, 화학 비료는 권장 시비량의 3분의 1 이하로 사용하여 재배한 농산물



항생제, 합성 항균제, 호르몬제가 포함되지 않은 무항생제 사료를 급여하여 사육한 축산물



농산물에 혼입될 수 있는 위해 미생물, 농약, 중금속 등의 각종 위해 요소를 사전에 제거하거나 감소시켜 안전성이 확보된 농산물



제품 생산의 전 과정에서 발생한 온실가스 배출량을 정량적으로 파악하여 인증을 부여

항생제

미생물에 의하여 합성되어, 다른 해로운 생물의 성장 번식을 억제하며 여러 가지 세균성 질병의 방지에 효과가 있는 약제

1 식품 선택의 중요성

(1) 건강과 환경을 고려한 식품 선택의 중요성

- ① 친환경 식품을 선택하여 건강과 환경에 도움이 되도록 함.
- ② 푸드 마일리지가 적은 식품을 선택하여 탄소 배출로 인한 환경 오염 문제를 줄여야 함.

(2) 식품 구매 목록표

- ① 의미: 구매 계획 단계에서 구매할 식품의 종류와 분량, 구매 장소를 적은 것
- ② 이로운 점
 - 필요한 식품을 필요한 양만큼 구매할 수 있음.
 - 식품의 낭비를 막음.
 - 환경을 보호할 수 있음.
 - 장보기에 걸리는 시간과 노력을 절약
- ③ 식품 구매 시 고려해야 할 점
 - 구매 장소: 구매할 식품의 종류와 양, 품질과 가격, 구매할 사람의 시간과 예산 등을 고려하여 신선한 식품을 안전하고 위생적으로 구매할 수 있는 장소에서 구매
 - 저장성: 오래 저장할 수 있는 식품은 일정 기간 사용할 분량을 한꺼번에 구매하고, 오래 저장할 수 없는 식품은 필요한 양만 제때 구매
 - 폐기율: 폐기율은 식품 전체 무게에 대한 먹을 수 없는 부분의 비율로, 신선하지 않은 식품, 조개와 같이 껍질 무게가 많이 나가는 식품은 폐기율이 높음.

2 건강하고 안전한 식품 선택 요령

(1) 자연식품 선택하기

곡류 · 전분류	채소류, 과일류	고기 · 생선 · 달걀 · 공류
<ul style="list-style-type: none"> □ 쌀: 낱알이 고르고 반투명하며, 적당히 건조된 것이 좋음. □ 잡곡: 낱알이 고르고 손상이 적으며, 이물질이 없는 것을 선택 □ 감자: 감자의 썩어는 솔라닌이라는 독소가 있으므로 썩어 나지 않고 껍질이 녹색 빛을 띠지 않는 것이 좋음. □ 고구마: 알이 굵고 모양이 균일하며 단단한 것이 좋음. 	<ul style="list-style-type: none"> □ 시금치: 잎이 진한 초록색을 띠고 시들지 않은 것이 좋음. □ 당근: 모양이 통글고 마디가 없이 매끈한 것이 좋음. □ 오이: 색이 선명하며 표면이 거친 것이 좋음. □ 사과: 중간 정도의 크기로 멍이나 외부 손상이 없으며, 모양이 대칭인 것이 좋음. □ 포도: 색이 진하고 줄기가 마르지 않았으며, 알이 촉촉하고 단단히 붙어 있는 것이 좋음. □ 수박: 모양이 반듯하고 줄무늬 색이 선명하며, 줄기가 싱싱한 것이 좋음. 	<ul style="list-style-type: none"> □ 쇠고기: 살코기가 선명한 붉은색을 띠며, 눌러 보았을 때 탄력이 있는 것이 좋음. □ 돼지고기: 살코기가 분홍색을 띠며, 지방이 흰색인 것을 선택 □ 닭고기: 살코기가 연한 분홍색을 띠며, 닭털이나 피멍이 없는 것이 좋음. □ 생선: 아가미가 선홍색이고 눈알이 투명하고 튀어나와 있는 것, 살이 단단하고 탄력이 있으며 비린내가 나지 않는 것이 신선 □ 알류: 달걀이나 메추리알 같은 알류는 껍데기가 거칠고 광택이 없는 것이 좋음. □ 공류: 낱알이 고르고 껍질에 광택이 나며 벌레가 먹지 않은 것을 선택

(2) 가공식품 선택하기

우유 · 유제품류	여러 가지 가공식품
<ul style="list-style-type: none"> □ 우유: 유백색을 띠며 특유의 향이 나고, 포장에 부풀거나 손상되지 않은 것이 좋음. 용기에 표시된 대로 보관된 것을 선택 □ 버터, 치즈: 색깔과 조직이 고르며, 질감이 부드러운 것을 선택 	<ul style="list-style-type: none"> □ 통조림, 병조림: 식품 뚜껑이 녹슬거나 찌그러지지 않은 것, 직사광선을 받지 않는 곳에 보관된 것을 선택 □ 훈제, 연제 식품: 햄, 베이컨, 소시지, 어묵 등으로 보관 방법을 준수하고 포장 상태가 양호한 것을 선택 □ 건조식품: 색이 깨끗하고 곰팡이가 생기지 않으며, 불쾌한 냄새가 나지 않는 것을 선택 □ 냉동식품: 식품이 단단하게 얼어 있고, 녹은 흔적이 없어야 하며, 포장에 파손되지 않은 것을 선택

3 식품의 보관과 관리

(1) 상온 보관

- ① 곡류, 콩류: 습기가 적으며, 햇빛이 닿지 않는 서늘한 곳에 보관
- ② 양파, 마늘: 땅이나 종이 상자에 담아 그늘지고 서늘한 곳에 보관
- ③ 감자, 고구마: 그늘지고 서늘한 곳에 보관
- ④ 열대 과일: 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 보관

(2) 냉장 · 냉동 보관

- ① 냉장 보관: 단기간 보관할 육류 및 가공품, 어패류, 채소, 과일, 달걀, 우유 및 유제품, 조리된 음식 등은 0~5℃ 냉장고에 보관한다. 냉기를 유지하기 위해서는 냉장 공간의 70% 이내로 식품을 채움.
- ② 냉동 보관: 냉동식품, 장기간 보관할 육류, 생선류, 개봉한 건어물 등은 -18℃ 이하의 냉동고에 보관한다. 냉동 보관한 식품을 해동한 후에 다시 냉동하지 않음.



교과서 속 활동

➤ 활동 아래 2가지 제품의 영양 표시를 읽고, 영양 성분을 비교한 후, 자신이 원하는 우유를 선택해 보자.

영양 정보	총 내용량 200mL 130kcal
총 내용량당	1회 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100mg	5%
탄수화물 9g	3%
당류 9g	9%
지방 8g	16%
트랜스지방 0g	
포화지방 5.0g	33%
콜레스테롤 30mg	10%
단백질 6g	11%

▲ 흰 우유의 영양 표시

영양 정보	총 내용량 180mL 175kcal
총 내용량당	1회 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 75mg	4%
탄수화물 25g	8%
당류 20g	20%
지방 6g	12%
트랜스지방 0g	
포화지방 3.2g	21%
콜레스테롤 20mg	7%
단백질 5g	9%

▲ 초코 우유의 영양 표시

흰 우유를 선택할 것이다. 흰 우유는 초코 우유보다 열량(130kcal)과 탄수화물(9g), 당류 함량(9g)이 낮고, 단백질(6g), 지방(8g), 포화 지방(5g), 나트륨(100mg), 콜레스테롤(30mg) 함량은 높다. 흰 우유와 초코 우유 모두 트랜스 지방을 포함하지 않는다. 따라서 열량이 낮고 당류가 적은 흰 우유를 선택하겠다.



개념 확인 문제

- 1 구매 계획 단계에서 구매할 식품의 종류와 분량, 구매 장소를 적은 것을 ()이라고 한다.
- 2 ()은/는 식품 전체 무게에 대한 먹을 수 없는 부분의 비율이다.
- 3 냉동식품, 장기간 보관할 육류, 생선류, 개봉한 건어물은 냉장고의 ()실에 보관한다.

냉동실 식품 보관 요령

- 오랫동안 보관할 조리 식품은 냉동실 상단에 보관한다.
- 오랫동안 보관할 육류 · 어패류는 냉동실 하단에 1회에 먹을 분량씩 소분하여 보관하며, 생선 핏물은 생선을 빨리 상하게 하므로 씻어서 보관한다.

냉장실 식품 보관 요령

- 문 쪽은 온도 변화가 크므로 바로 먹을 것만 보관한다.
- 오래 보관하여 먹을 달걀은 포장 용기 그대로 냉장고 안쪽에 보관한다.
- 금방 먹을 육류 · 어패류는 냉장실에 보관한다.
- 어패류는 씻어서 밀폐 용기에 보관한다.
- 채소 · 과일류는 흠이나 이물질을 제거한 후 씻어서 보관한다.