



식중독 예방하기!



01 손씻기

꼭 비누를 사용해 손가락 사이, 손바닥, 손등, 손톱 밑을 흐르는 물에 30초 이상 씻는다.



02 익혀 먹기

익혀서 먹는 조리 식품은 중심부 온도가 섭씨 75도(어패류는 85도) 이상인 상태에서 1분 이상 가열한다.



03 끓여 마시기

물은 끓여서 마신다.



04 소독·세척하기

과일과 채소류는 농도 100ppm의 염소 소독액이나 식초를 푼 물에 5분 정도 담근 후 물로 3회 이상 세척한다.



05 보관온도 지키기

조리 음식을 보관할 땐 조리 후 섭씨 60도 이상에서 보온하거나 바로 식혀서 섭씨 4도 이하에서 보관한다.



06 조리기구 구분해서 사용하기

조리기구는 채소용·육류용·어류용을 구분해서 사용하고, 사용 후 끓는 물로 살균한다.



식재료 익힐 때 중심부 온도가 75도 이상인지 확인하는 방법



돼지고기

고기 표면이 완전히 익고 포크로 찔렀을 때 피가 보이지 않는다.



소고기

고기의 표면이 갈색으로 변하고, 피가 외부로 흐르지 않는다.



달걀

흰자가 불투명한 흰색으로 굳는다.



생선

살이 불투명해지고, 쉽게 분리된다.



조개류

조개껍질이 완전히 열린다.



새우·바다가재

껍질이 쉽게 벗겨지고, 어육의 색이 불투명하게 변한다.

편식은 NO! 건강한 나를 만들어요!

▶ 편식이란?

- 특정 식품에 대해서 특별히 싫어하거나, 좋아하여 음식을 가려 먹는 것을 말합니다.
- 편식을 하면, 성장·발달이 저해되며, 면역력이 약해져 병에 걸리며 쉽게 피로함을 느낍니다.



편식, 이렇게 하면 고칠 수 있어요!

♥ 식사 환경을 바꾸기 ♥



- 식사는 정해진 시간, 정해진 장소에서 합니다.
- 식사의 흐름을 방해하는 행동 (TV, 휴대폰 시청 등)은 하지 않아요.

♥ 올바른 식습관 만들기 ♥



- 식재료의 맛을 느낄 수 있도록 천천히 꼭꼭 씹어먹어요.
- 하루에 세 끼를 챙겨먹으면 과식하지 않아 비만을 예방할 수 있어요.

♥ 음식 조리법 바꾸기 ♥



- 다양한 조리법 (예) 삶기 대신 튀기기)을 활용하여 싫어하는 음식에 대한 거부감을 줄입니다.

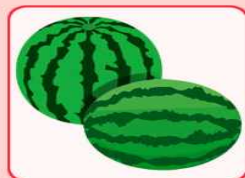
이달의 제철 식재료, 수박!

- 아삭아삭한 식감과 달콤하고 수분이 많아 여름철을 대표하는 과일입니다.
- 다량의 수분을 함유하고 있는 수박은 이뇨작용을 돕고, 피로 회복 효과가 있습니다.
- 수박은 라이코펜이 풍부하여 활성산소를 제거하고, 노화 예방에 도움을 줍니다.

신선한 수박 고르는 방법



껍질이 윤기가 나며
검은 줄무늬가 고르고 진함



모양이 원형 또는 단타원형



두드렸을 때 '통통'하는 청명한 소리



오른손으로 두드린 진동이
수박 아래 왼손에서도 잘 느껴짐

