



## 알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



## 식품 알레르기 증상



구토 두드러기 기침 배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



## 학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

## 알레르기 유발식품 표시

4월 3일 월요일

찰현미밥  
콩나물김치국(5.9.)  
어묵고추장조림(1.5.6.13.)  
오리훈제/쌈무(1.5.6.13.)  
미나리김치(6.13.)  
배추김치(자율배식)(9.)  
쌈장/상추쌈(5.6.13.)  
오렌지

1.난류 2.우유 3.메밀  
6.땅콩 5.대두 6.밀 7.  
고등어 8.게 9.새우  
10.돼지고기 11.복숭아  
12.토마토 13.아황산류  
16.호두 15.닭고기 16.  
쇠고기 17.오징어 18.  
조개류(굴, 전복, 홍합  
포함) 19.잣



## 식품 알레르기 이해

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

알레르기를 일으키는 식품은  
먹지 않아요~.



## 식품 알레르기 예방 방법

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

## 알레르기 유발물질 표시

•유동기한 : 축면 표기일까지 •식품의 유형 : 스낵과자류(유탕처리제품)  
•원재료명 및 원산지 : **소맥분(일:미국산)**,  
팜올레인유 (말레이시아산), 팜가루(소맥분(일:미국산, 호주산), 대두분, 효모, 포도당, 청제염), 증숙감자, 전분, 양파,  
**돈까스소스맛분말(돼지고기)**, 조제감자분말, 이스트복합분말, 비프페이스트, 청제염, 후추맛분말 **대두(대두)**, 유당(우유), 토마토분말(토마토)