

5월 식품안전·영양·식생활 교육



식품알레르기란 무엇일까요?

특정개인에서 나타나는 우리 몸의 면역이상 반응으로 특정음식물을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민상태가 되는 것입니다.



알레르기의 증상은?

피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)



1. 호흡기 알레르기
(천식/알레르기비염)



2. 눈 알레르기
(알레르기 결막염)



3. 피부 알레르기
(영·유아습진/
아토피피부염/두드러기)



4. 식품 알레르기
(구토, 설사/두드러기)



알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소나 또는 식중독 원인세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.



우리학교에서의 알레르기 유발식품 표시

19가지 알레르기 유발식품을 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 관리 방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

3월 10일 화요일
보리밥
바지락숙국⑤⑥⑧⑨⑬
돈가스①②⑤⑥⑩⑫⑬
봄과일샐러드①②⑤⑫⑬
오이달래무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬

①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣



식품알레르기 관리방법

- ▶원인식품을 정확히 진단
- ▶원인식품에 함유된 영양소는 대체식품을 이용하여 영양소 섭취
- ▶알레르기를 일으킨 식품은 일정기간 섭취를 피한 후 섭취를 시도
- ▶원재료 표시란에서 원재료 및 함량을 표시
예)치즈(우유), 간장(대두, 밀), 마요네즈(달걀)



알레르기 유발식품과 대체식품

알레르기식품	주의해야 할 식품	대체식품	알레르기식품	주의해야 할 식품	대체식품
우유	요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유, 초콜릿	두유, 멸치	고등어	등푸른생선	흰살생선
달걀	어묵, 마요네즈, 케이크, 메추리알	소고기, 닭고기	게, 새우	게맛살	달걀소스, 두부
땅콩	잼류	아몬드, 잣, 깨	돼지고기	햄, 소세지, 돈까스	해조류, 생선류
밀, 메밀	빵, 라지, 국수	쌀가루로 만든 음식	복숭아	잼류	사과, 배, 바나나
대두	두유, 두부, 콩기름, 된장, 간장	치즈, 소고기, 돼지고기	토마토	주스류	배추, 무, 오이

자료출처: 대한영양사협회, 구글이미지검색



학생 여러분 꼭 아침밥을 챙겨먹어요!

- ♣우리 몸을 깨워주는 아침식사♣
- 우리 몸을 구성하는 100조개의 세포
- 세포들이 제기능을 하기 위해 수많은 영양소가 필요
- 아침에 새로운 영양이 보충되어야만 건강한 세포를 유지

섭취한 영양소를 에너지 생성에 사용



섭취한 영양소를 세포와 조직의 재생에 사용



하루의 활력을 위한 영양소를 보충하는 식사

