



황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



황사

주로 중국 북부나 몽골의 건조·황토지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙먼지

미세먼지

미세먼지(PM-10)	초미세먼지(PM-2.5)
크기가 6분의 1 이하 (직경 약 10 μ m)인 먼지 입자	크기가 30분의 1 이하 (직경 약 2.5 μ m)인 먼지 입자

우리 건강에 미치는 영향

황사	미세먼지
호흡기질환(기관지염, 천식 등), 안질환(알레르기 결막염), 이비인후과질환(알레르기 비염), 피부질환 등	천식과 같은 호흡기계 질병 악화, 폐 기능의 저하 초미세먼지 흡입시 폐포까지 직접 침투

미세먼지 농도가 높을 때에는?



가급적
실외활동 자제



안경이나
선글라스 착용



외출시 황사
마스크 착용



긴 소매옷
착용



외출 후
얼굴·손 씻기



하루 1.5L 이상
수분섭취



교육부 학생건강정보센터



그것이 알고싶다 : 고카페인 음료



물이 최고



○ 물의 역할

- 섭취한 음식물의 소화흡수를 돕습니다.
- 우리가 활동하고 생각하는 등의 에너지 소비에 반드시 필요합니다.
- 몸의 세포조직을 성장시키는데 사용 됩니다.
- 몸의 체온을 정상적으로 유지하는데 도움을 줍니다.

○ 1일 권장량은 8잔 정도입니다.

○ 물을 마실 때는 천천히 너무 차가운 물보다 미지근한 물을 마시는 것이 좋습니다.

우유 최고



○ 우유의 역할

- 우유속에는 여러 가지 영양소가 있어 균형잡힌 식생활에 도움을 줍니다.
- 칼슘과 단백질은 성장에 도와주고, 치아와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- 우유에 들어있는 유당은 뇌 조직 성장에 도움을 주어 머리를 좋게 해줍니다.
- 우유의 단백질인 카제인은 사람에게 꼭 필요한 필수 아미노산이 모두 함유 되어있습니다.

○ 하루에 200ml~400ml 정도 섭취하면 좋습니다.



<카페인 함량이 ml 당 0.15mg 이상 함유되면 고카페인 음료입니다.>



<어린이의 카페인 최대 일일섭취 권고량은 몸무게 1kg 당 2.5mg 입니다.>



가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?



매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)



구이의 조리온도는?

65-75℃



올바른 구이 조리하기

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하며 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

구이



올바른 튀김 조리하기

튀김

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야 합니다.



튀김의 조리온도는?



육류
180-190℃
채소
160-180℃



채소의 조리온도는?



70-100℃



올바른 채소 조리하기

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민c 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

채소