12월 식품안전·영양·식생활 교육

푸른꿈고등학교

식품첨가물 바르게 알고 먹어요!

★식품첨가물은 무엇일까요?

식품을 가공하고 조리할 때 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위 내에서 부패방지, 영양 강화, 착색·착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

대표적 식품 첨가물 종류

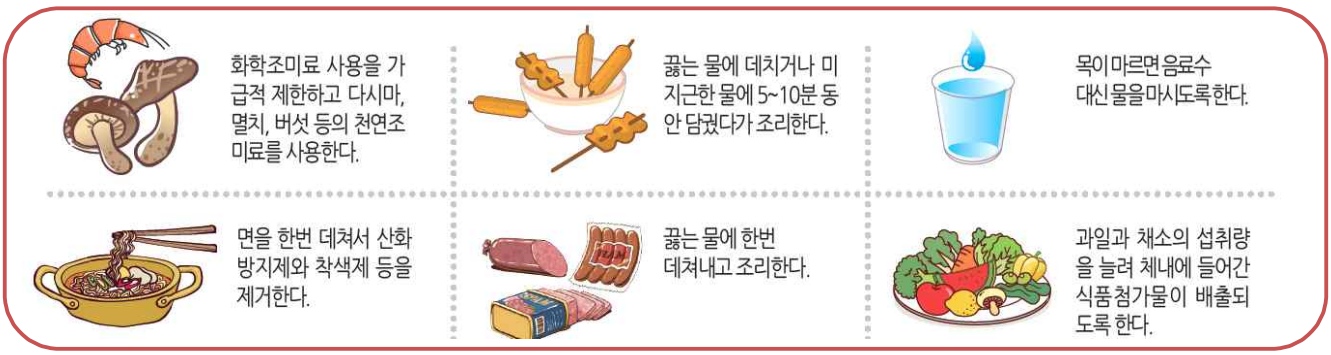
착색료, 보존료, 향미 증진제, 발색제, 감미료, 산미료, 표백제, 팽창제, 유화제 등 많은 종류가 있습니다.

★식품첨가물이 든 식품을 많이 먹게 되면?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가 받아 사용하지만 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 과다섭취 등 오남용이 문제가 됩니다.

★식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 제철 식품과 자연식품을 이용하여 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
2. 식품표시를 확인하고 식품첨가물이 적게 들어있는 식품 고르기
3. 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기



자료출처 : 식품의약품안전처 소책자 “식품첨가물안심하세요”, 식품의약품안전처,대구광역시수성구어린이급식관리지원센터

12월 식품안전·영양·식생활 교육

푸른꿈고등학교

발효식품 김치/ 절기 '동지'

한국의 대표적인 발효식품 김치

★김치의 유래

김치라는 말의 기원은 채소의 소금 절임을 의미하는 침채가 오랜 세월을 거치는 동안 침채→딤채→김채→김치로 변화하면서 현재의 김치로 불리게 되었습니다.

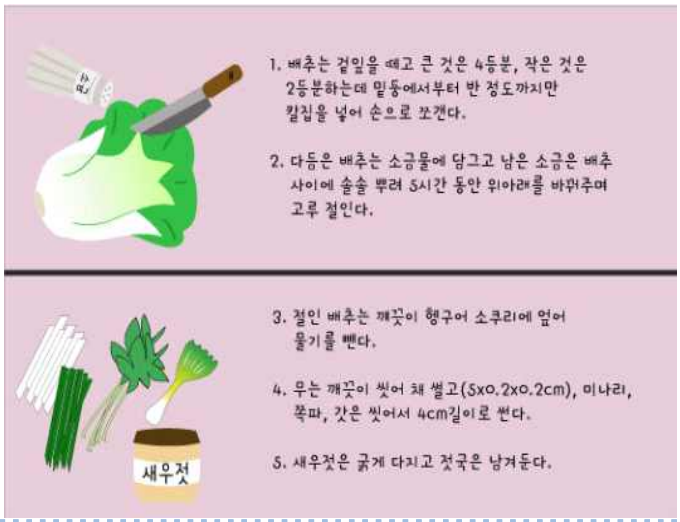
★김치의 효능과 영양

미국의 건강 전문지 '헬스'에서 세계 5대 건강식품 중 하나로 한국의 김치를 꼽았습니다.

☞ 소화촉진, 다이어트 효과
☞ 향균 작용으로 면역력 향상
☞ 유산균의 정장작용, 소화촉진
☞ 항암효과 및 노화억제
☞ 혈중 콜레스테롤 저하로 동맥경화 및 심장질환 예방

☞ 배추와 다른 속 재료인 채소들의 식이섬유와 비타민이 풍부
☞ 젓갈의 다양한 아미노산과 미네랄이 풍부
☞ 지방과 탄수화물이 적은 저 열량 건강식품
☞ 발효 숙성된 김치의 젖산균이 풍부(요구르트의 수십배)

★ 겨울철 김장 김치 담그는 법



★ 이달의 절기-동지
동지는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날
★동지에 왜 팥죽을 먹나요?
동지는 작은 설 이라고 할 만큼 음력 11월의 큰 절기로 팥죽을 쑤어 이웃 간에 서로 나누어 먹었습니다. 그 이유는 동지 팥죽은 잔병을 없애고 건강해지며 액을 면할 수 있기 때문이랍니다.
★동지의 음식 : 죽(팥죽, 녹두죽), 경단, 식혜, 수정과 동치미, 과일(사과, 귤) 등