



면역과 알레르기

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 **알레르기 유발식품 표시제**를 2012년 9월부터 전국의 모든 **학교에서** 실시하게 되었습니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.



알레르기가 뭐지?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

병원균은 아니지만 꽃가루를 마시거나 음식을 먹었을 때에도 우리 몸의 면역세포와 항체는 균이 들어왔을 때처럼 공격을 하지요.



꽃가루를 마시고 코를 훌쩍거리는 어린이



우유를 먹고 눈, 귀, 입이 부은 어린이



먼지를 마시고 심하게 재채기를 하는 어린이



색소가 있는 과자를 먹고 두드러기가 일어나는 어린이



식품 알레르기 진단과 관리



간식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 음식이 문제인지 모르겠어요.



알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요.



식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



구토를 해요.



심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.



알레르기 원인 식품 피하기

알레르기를 유발하는 동·식물성 식품의 종류

식 품 류		종 류
동물성	육류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기
	생선류	고등어, 쥐치, 대구, 갈치, 꽁치, 정어리, 멸치, 황새치, 가자미, 연어, 홍어, 참치
	해산물류	게, 새우, 오징어, 가리비, 문어, 전복
	유제품	치즈, 요구르트, 아이스크림, 버터
	계란	
	번데기	
식물성	과일류	복숭아, 사과, 수박, 딸기, 멜론, 바나나, 포도, 감, 자두, 무화과
	곡류	메밀, 밀, 옥수수, 참깨
	채소류	토마토, 양파, 콩, 무, 시금치, 흰 양배추, 오이, 상추, 호박, 토란
	견과류	땅콩, 잣, 호두, 은행
	기타	초콜릿, 인삼, 김



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.



식품 알레르기 공감하기

알레르기 유발성분 '원재료 표시'에서 확인!

☀ 표시되는 알레르기 유발성분은 무엇이 있나요?

우리나라에서는 다음의 12가지 성분을 알레르기 유발성분으로 정하고 있습니다.

- 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 새우



☀ 원재료 표시란에서 다음을 확인하세요!

예) 치즈우유, 마요네즈계란, 간장대두, 밀

식단에 표시될 12가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토입니다.

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

☉ 12가지 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표(예)

9.3(월)	9.4(화)
<ul style="list-style-type: none"> • 우리밀밥⑥ • 채식육개장① • 야채튀김①⑤⑥ • 조기오븐구이⑤ • 쫄면⑤⑥ • 배추김치⑨ 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리잡곡밥 • 우렁된장국⑤⑥ • 단호박찜⑤ • 실파김무침 • 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫ • 배추김치⑨



친구아~ Good Morning 우리 아침 먹자!

즐거운 아침...
맛있는 아침식사로 하루를 활기차게 시작해요.

아침을 먹지 않으면...

1. 에너지가 부족해 원활한 체내활동에 지장을 받는다.
2. 학업능률과 업무능률이 떨어진다.
3. 위산이 습관적으로 분비되어 위장이 약해진다.
4. 체내의 에너지 소비량이 저하된다.
5. 과식의 우려가 높다.
6. 변이 정체된다.
7. 아침 식사는 청서약도 밀접한 관계가 있다.

아침식사는 왜 해야 할까요?

1. 오전 중에 필요한 에너지를 확보하고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 촉진시켜 생활의 활력을 높여줘요.
2. 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 건강을 유지할 수 있어요.
3. 세끼 식사를 통하여 고른 영양섭취로 영양소 이용의 효율을 높일 수 있어요.
4. 규칙적인 식습관의 형성으로 평생 건강을 도모할 수 있어요.



아침식사 어떻게 먹는 것이 좋을까요?

아침식사에 대한 지나친 부담을 갖거나 어렵게 생각할 필요는 없어요. 밥이 아니더라도 간단하게 먹을 수 있는 음식을 선택할 수 있어요. 대신 음식을 골고루 먹는 것이 중요해요.



한식단

빵식단



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 일찍 자고 일찍 일어나요.
▶ 충분한 수면 후의 깨어난 몸의 상태는 식욕을 증가시킨다.
2. 밤에 간식을 먹지 않아요.
▶ 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 장과 위에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어진다.
3. 아침에 가벼운 운동을 해요.
▶ 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시킨다.
4. 식사 전에 물을 한잔 마셔요.
▶ 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시킨다.

“ 매일 아침은 새로운 하루의 시작입니다.
건강한 하루를 위한 가장 좋은 방법으로는
아침을 먹는 일입니다. ”