

# 4월 영양 및 위생교육



## 영양 · 식생활 교육

### 컬러푸드란?

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류한 것입니다.



### 빨강

성분 리코펜, 폴리페놀, 베타카로틴, 심장의 기능을 돕는 성분들이 함유되어 있고, 항산화력, 면역력 강화, 혈관 건강에 도움을 줍니다.



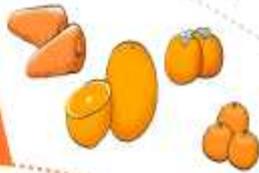
### 흰색

폴리노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 새근과 바이리나스에 대한 저항력을 길러줍니다. 강기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



### 주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 왕성하게 하고 소화력을 돕고, 면역력을 높여 두염을 예방하는 효과가 있습니다.



### 노랑

백신(카로틴)과 루테인의 성분으로 면역력 저하를 예방 해 주고, 피부 건강 증진에 최고의 식품으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



### 초록

성인 건강과 체중 증감에 많은 유해물질을 제거해 해독에 도움을 주는 효과를 볼 수 있습니다. 용의 배변을 도와주기 위해 섭취를 권장합니다.



### 검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤 제거 효과가 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 검정색 식품은 항산화 효과가 탁월하며 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.



※자료출처: 교육부학생건강정보센터



## 식품 위생 · 안전교육

### 농약이란

수목 및 농림산물을 포함한 농작물을 해하는 균, 곤충, 웅애, 선충, 바이러스, 잡초 및 기타 농림부령이 정하는 동식물의 방제에 사용하는 **살균제, 살충제, 제초제**와 기타 농림부령이 정하는 약제와 농작물의 생리기능을 증진하거나 억제하는데 사용하는 약제(농약 관리법 제2조)

### 우리나라 농산물 인증제도

### '농식품 국가인증제도'란?

국가가 인증한 농식품임을 알 수 있도록 표시한 마크.

**농업인** 농가소득과 경쟁력 높이는 효과  
**소비자** 안전하고 품질 좋은 농산물 소비 가능



각 인증제도의 내용은  
**농식품정보누리** ▶ **농식품정보** ▶ **농식품인증**  
에서 확인할 수 있어요.

※자료출처: 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원



### 면역력 UP! 푸드 「김치」 뉴스

전 세계적으로 **코로나19확산**이 이어지면서 치료제와 백신의 개발 · 점중에 관심이 집중되고 있다. 하지만 신약 개발에 많은 시간이 소요되는 탓에 당장 우리몸을 보호해 면역기능에 도움을 주는 건강식품 섭취가 중요해졌다.

최근 알파벳 'K'가 전 세계에서 한국을 의미하는 수식어가 되고 있는 가운데 'K-농업'의 글로벌 인지도 역시 뜨겁게 달아오르고 있다.

특히 한국을 상징하는 '김치'에 세계인의 관심이 쏠리고 있다. 유례 없는 코로나 팬데믹 상황이 지속되면서 발효음식인 김치가 면역력을 높일 수 있는 건강식품으로 알려지면서 전 세계적으로 김치를 찾는 수요가 급증하고 있다. 세계김치연구소 미생물기능성연구단 선임연구원은 "장 부스케 프랑수 몽펠리에대 폐의학과 명예교수 연구팀이 최근 코로나19 사망자수와 지역별 식생활 차이의 상관관계 분석을 통해 **발효된 배추**를 주식으로 삼는 국가들의 사망자가 적다는 공통점을 발견했다"고 말했다 "국내에서는 아직 관련 연구가 진행 단계이긴 하지만 김치 유산균과 그 배양액이 **바이러스성 질환 감염의 억제 효과**를 나타내는 것으로 추측된다"고 덧붙였다.

※자료출처: 농림축산식품부, 세계김치연구소