

# 6월 영양 및 위생교육



## 영양·식생활 교육

### “덜 달게 먹기” 당류 섭취를 줄이자!

#### § 당류란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다. 당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.

▶가공식품을 통한 당류 1일 섭취량 50g

#### § 식품 속의 당류



#### § 당류 섭취를 줄이려면



## 식품 위생·안전 교육

### 식품알레르기의 이해와 처치방법

-식품알레르기 I

#### ○ 식품알레르기란?

- 음식에 노출된 후 면역 반응에 의해 우리 몸에 나타나는 이상 반응으로 두드러기, 부종, 발진, 가려움증, 호흡곤란, 기침, 씹씹거림, 복통, 구토, 설사, 의식소실 등 다양한 증상이 나타납니다.
- 흔한 원인 음식으로는 계란, 과일, 우유, 땅콩, 견과류, 밀 등이 있고 식단표에 19가지 식품이 표기되어 안내됩니다.

#### ○ 식품알레르기의 진단

- 반드시 병원에서 의사의 진료와 검사를 통해 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.
- 검사 방법으로는 혈액검사, 음식물유발시험, 피부반응시험 등이 있습니다.



#### ○ 식품알레르기로부터 안전하려면?

- 가공식품 구입·단체 급식 시: 식품 성분 표시를 보고 원인 음식이 포함되어 있는지 확인합니다.
- 식품알레르기가 심한 경우 매우 소량의 음식에 접촉하거나 냄새를 맡는 것만으로도 심한 알레르기 증상이 나타날 수 있으므로, 조리 기구를 함께 사용하거나 조리 시 알레르기 원인 음식을 사용하는지 등, 원인 음식 노출 가능성을 항상 꼼꼼하게 확인합니다.

#### ○ 식품알레르기 증상이 나타났을 때 처치 방법

- 두드러기, 부종, 간지러움과 같은 가벼운 증상 시 항히스타민제를 먹고 기다려 볼 수 있습니다.
- 아나필락시스와 같이 심한 알레르기 증상을 경험한 적이 있다면 미리 병원에서 에피네프린 자가주사약을 처방받아 휴대하는 것이 좋습니다.

[출처:질병관리청]

### 음식물쓰레기 줄이기

-음식물쓰레기줄이기 I

#### ★ 가정에서 이렇게 해봅시다 ★

1. 야채를 집에서 다듬기 때문  
⇒ 반가공·깎끔 포장·소포장 된 식재료 구매
2. 보관 중 상해서  
⇒ 내용물 확인용이한 투명용기 사용·보관
3. 많이 차리는 식습관 때문  
⇒ 가족 식사량에 맞게 요리
4. 포장단위가 큰 제품 구입  
⇒ 날개 포장 제품 구입



[출처:환경부]