

## 식품알레르기가 있는 아이를 위해 부모님이 준비해 주세요 ♥

### 1. 식품알레르기는 전문의에 의한 정기적인 진단이 필요합니다.

식품알레르기라고 생각되지만 식품알레르기가 아닌 경우가 많습니다. 또한 식품알레르기는 나이가 들면서 없어질 수 있기 때문에 과거에 식품알레르기로 진단을 받은 것이라도 현재는 식품알레르기가 아닐 수 있습니다. 따라서 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다(특히 달걀이나 우유는 나이가 들면서 대부분 없어집니다).



### 2. 어린이집에 아이의 식품알레르기를 빨리 알리고 적절한 관리 방법을 찾습니다.

원장님과 선생님께 바로 아이의 식품알레르기에 대해 알리고 적극적으로 도움을 구합니다. 병원에서 진단받은 내용(원인식품, 알레르기 증상)과 알레르기 사고 발생 시 대처방법, 아이가 가지고 있는 어려움을 정확하게 전달합니다. 어린이집 생활에서 아이를 도와야 하는 부분들에 대해 담임 선생님과 자주 의사소통의 기회를 갖고 가장 적절한 방법으로 아이를 도울 수 있도록 합니다.

### 3. 아이의 안전을 위해, 늘 급식 식단에 관심을 가지고 대응합니다.

매월 가정으로 배부하는 급식 식단표를 부모님께서 늘 미리 확인해 주시고 필요한 사항에 대해 선생님과 협의하여 주시기 바랍니다. 특히, 극소량으로도 반응하거나 위급한 반응이 나타나는 경우, 아이가 어린이집 급식 메뉴 중 먹지 못하는 식품이 있는 날은 대체할 반찬을 미리 준비하여 어린이집에 보내는 것이 가장 안전합니다. 친구들과 다르게 먹는 것에 불편해할 수도 있으니 담임 선생님에게도 미리 안내하여 가정에서 준비한 것을 식판에 담아 먹을 수 있도록 합니다.



#### 4. 균형 있는 영양 섭취가 될 수 있도록 노력해 주세요.

알레르기 식품의 적절한 대체식품을 통해 아이가 균형 있는 영양 섭취를 하고 건강한 식습관을 갖도록 관리해 주세요. 급식 메뉴 대신 가정에서 반찬을 준비해 오는 경우에 가능한 한 급식 메뉴와 유사한 것으로 준비하시면, 다른 친구들과 다른 것을 먹는 것에서 오는 심리적 불편함도 감소시킬 수 있습니다.



#### 5. 아이가 옆 친구들이 놀릴 때 스스로 대응할 수 있도록 지도합니다.

아직 아이들이 어리기 때문에 자신들과 다르게 행동할 경우 놀리거나 안 좋은 행동으로 생각하고 놀릴 수 있습니다. 이런 경우에는 “나는 ~을 먹으면 몸이 많이 안 좋아진다고 의사 선생님이 말씀하셔서 조심해야 해”라고 이야기할 수 있도록 합니다.

#### 6. 응급상황 시 아이에게 필요한 약물이 어린이집에 비치되도록 합니다.

알레르기 쇼크(아나필락시스)가 염려되는 경우 미리 자가주사용 에피네프린을 준비하여 어린이집/유치원에 비치되도록 제공합니다. 어린이집/유치원에 보내주신 약물의 유효기간을 가정에서 따로 메모해 놓고, 유효기간이 다하기 전에 새로 준비해 주시기 바랍니다.

#### 7. 응급상황 시 아이가 주변사람들에게 도움을 요청하는 방법을 평소 연습합니다.

응급상황이 발생할 경우 주변 사람을 지목해서 “선생님, 도와주세요. 119 불러주세요”, “친구야, 선생님을 불러줘”, “친구야, 119를 불러줘” 등의 문장을 말할 수 있도록 평소에 연습합니다.

