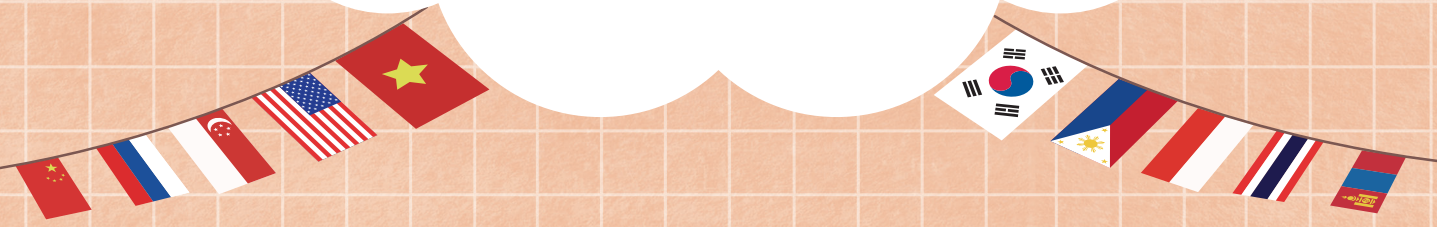
다문화 가정을 위한

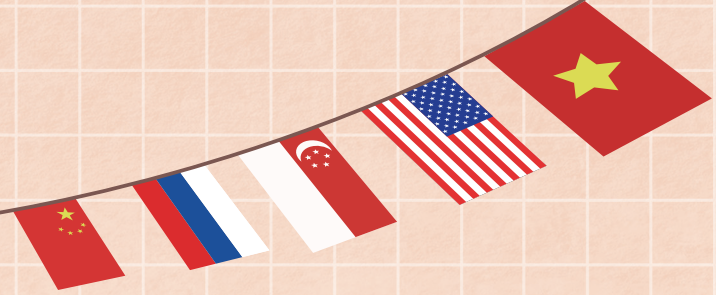
식품안전·영양 실천 가이드

- 어린이용 -





식품의약품안전처

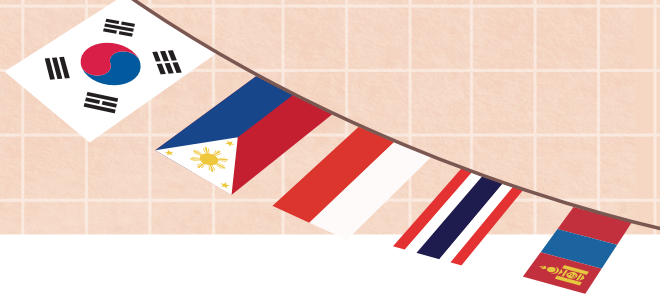


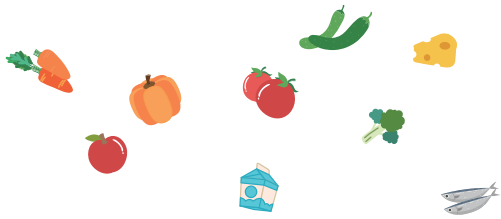
다문화 가정을 위한

식품안전·영양 실천 가이드

어린이용







소개글

이 실천가이드는 이주배경 가정(외국인·다문화 가정 등)의 어린이들이 학교와 집에서 **안전하고 건강하게 먹는 방법을 쉽고 재미있게 배울 수 있도록** 만든 책이에요.

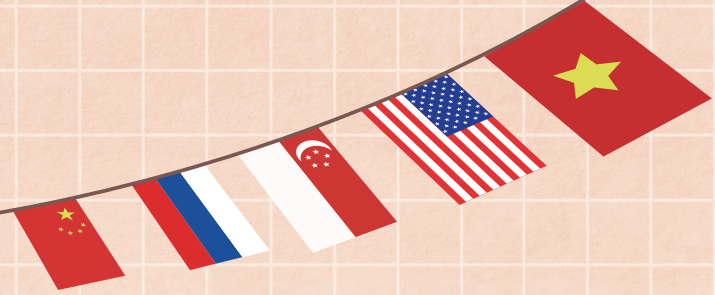
요즘 우리 주변에는 서로 다른 나라와 문화를 가진 친구들이 점점 많아지고 있어요. 무엇을 먹으면 좋은지, 어떻게 먹어야 건강한지 아는 것은 **학교생활을 즐겁게 하고 매일을 건강하게 보내는 데 꼭 필요한 힘**이 됩니다.

이 가이드는 서로 다른 문화를 소중히 여기면서, 어린이에게 꼭 필요한 **식품 안전과 영양 이야기**를 어렵지 않게 담았습니다.

'이건 뭐예요? – 왜 중요할까요? – 우리는 어떻게 하면 좋을까요?'의 **3단계로 구성**되어 있어, 스스로 생각하고 선택하는 연습을 할 수 있어요.

학교 급식과 간식 고르기, 외식이나 배달 음식을 먹을 때처럼 **우리 생활에서 자주 만나는 상황**을 예로 들어 바로 따라 해볼 수 있는 방법을 알려줍니다. 또한 퀴즈와 재미있는 활동을 통해 **나의 식습관을 돌아보고 작은 실천 목표를 세워볼 수 있도록** 도와줍니다.

이 실천가이드를 통해 어린이들이 **음식을 고를 때부터 먹기 전과 후까지**, 건강과 안전을 생각하는 습관을 기르고, 일상 속에서 스스로 실천할 수 있기를 바랍니다.



다문화 가정을 위한

식품안전·영양 실천 가이드

어린이용



• Contents



1. 나트륨 06



2. 당류 10



3. 카페인 14



4. 식품 알레르기 18



5. 식중독 23

01 나트륨



식품안전·영양 알아보기

1. 나트륨이 뭘까요?
2. 나트륨이 많이 들어있는 식품은 무엇인가요?
3. 나트륨을 너무 많이 먹으면 어떻게 될까요?

1. 나트륨이 뭘까요? [1)]

식품 중에서 나트륨이 가장 많이 든 것은 바로 소금이에요. 소금은 나트륨과 염소로 이루어진 염화나트륨이라는 물질로 되어 있어요. 그래서 나트륨의 섭취는 대부분 소금이 들어있는 음식을 통해 이루어져요. 나트륨은 대부분의 자연식품에 들어있어 건강을 유지하는데 필요한 나트륨을 충분히 먹을 수 있습니다.

2. 나트륨이 많이 들어있는 식품은 무엇인가요?

짠맛이 강한 음식이나 가공된 식품에 많이 들어 있어요.

① 국·찌개류


김치찌개


된장찌개


육개장


어묵국


갈비탕

② 면류


라면


칼국수


짬뽕


우동

③ 장류·절임류


된장, 고추장, 간장


장아찌, 단무지, 피클


젓갈

④ 가공식품류


햄, 베이컨


어묵


분말 또는 고형 카레


즉석 카레, 즉석 짜장,
즉석 라면(컵라면)


소시지

⑤ 기타


자반고등어


양념치킨

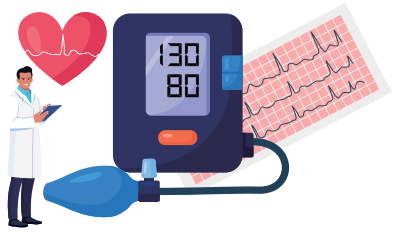

피자


떡볶이

1) 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상. 식품의약품안전처.(2012)/ 나를 위한 나트륨이야기. 식품의약품안전처(2007).

3. 나트륨을 너무 많이 먹으면 어떻게 될까요? [2)]

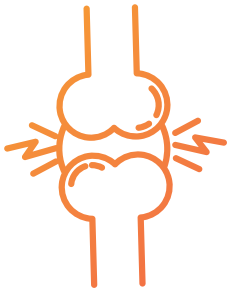
1 혈압상승



2 위 건강 악화



3 뼈 건강 악화



4 몸이 부음



① 혈압 상승

- 나트륨을 많이 먹으면 몸속 물의 양을 늘려 혈액량도 늘어나 혈압이 높아지는 원인이 돼요.

② 위 건강 악화

- 나트륨을 많이 먹으면 위 점막이 손상되어 위염, 위암 발생 위험이 커져요.

③ 뼈 건강 약화

- 나트륨은 칼슘과 함께 소변으로 배출되어 골다공증 위험을 높여요.

④ 몸이 부음

- 나트륨은 물을 데리고 다니는 성질이 있어요. 그래서 나트륨이 지나치게 많으면 우리 몸은 '물도 좀 더 데리고 있자' 하고 물이 빠져나가지 못하도록 붙잡아 두어 얼굴, 손, 발 등이 부어요.

2) 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상. 식품의약품안전처(2012). /나를 위한 나트륨이야기. 식품의약품안전처(2007).



식품안전·영양 실천하기

1. 퀴즈 풀기　2. 적용하기　3. 스스로 체크

1. 퀴즈 풀기 (에듀테크 활용) [3]

〈QR코드〉

① 나트륨은 주로 어떤 맛을 낼까요?
1) 짠맛　2) 달콤한 맛　3) 신맛　4) 쓴맛

② 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소예요. (O , X)

③ 나트륨이 우리 몸에 너무 많아지면 몸이 어떻게 될까요?
1) 키가 커진다　2) 빨리 달리게 된다
3) 빨리 달리게 된다　4) 몸이 붓고 혈압이 높아진다

④ 김치에는 나트륨이 하나도 없어요. (O , X)

⑤ 음식을 짜지 않게 먹으려면 어떻게 해야 할까요?
1) 소스를 더 많이 넣는다　2) 음식을 싱겁게 먹는다
3) 소금을 듬뿍 넣는다　4) 김치를 많이 먹는다

⑥ 음식에서 짠맛을 내는 영양소는 무엇일까요? (ㄴㅌㄹ)

⑦ 우리가 즐겨 먹는 짭짤한 음식으로 면과 스프로 되어 있는 음식은 무엇일까요? (ㄹㅁ)

3) 정답 1.① 2.O 3.④ 4.X 5.② 6.나트륨 7.라면

2. 적용하기

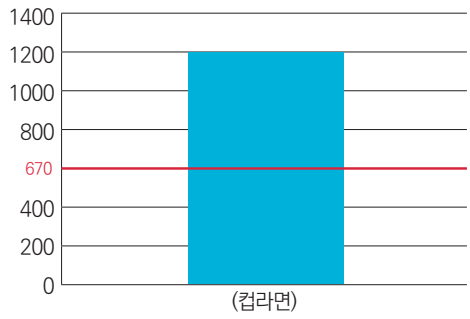
※ 자신이 좋아하는 간식(예: 과자, 컵라면, 빵 등)의 영양정보를 잘라 붙이고, 나트륨 함량을 띠그래프로 나타내 보세요.
(세계보건기구에서 정한 나트륨 섭취기준은 2,000mg미만/ 1끼니일 경우 대략 670mg)

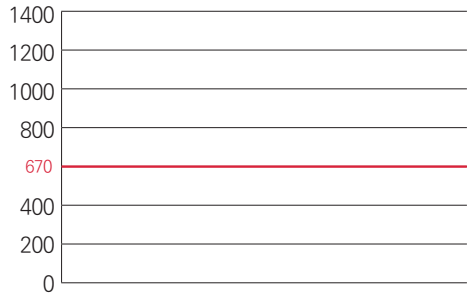
영양정보

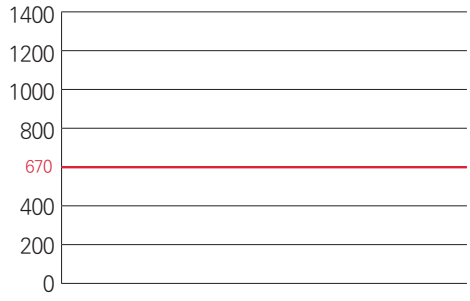
총 내용량 62g
315 Kcal

나트륨 1,200 ㎎ 60%		**탄수화물** 41g 13%
당류 4 g 4%	**지방** 15 g 28%	**트랜스지방 Fat** 0 g
포화지방 5 g 33%		**콜레스테롤** 0 ㎎ 0%
단백질 4 g 7%		**칼슘** 81 ㎎ 12%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000 Kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.







3. 스스로 체크 V

☐ 나는 나트륨 많은 음식을 구별할 수 있다.
☐ 나트륨을 지나치게 많이 먹었을 때 우리 몸에서 나타날 수 있는 문제점에 대해 말할 수 있다.
☐ 나는 식품 선택 시 나트륨 함량을 확인하여 선택할 수 있다.

02 당류



식품안전·영양 알아보기

1. 당류는 무엇인가요?
2. 당류가 많은 음식은?
3. 당류 과잉섭취 시 생길 수 있는 문제

1. 당류는 무엇인가요? [1)]

- 당은 음식 속에 들어 있는 단맛을 내는 성분이에요. 과일, 우유, 채소와같이 은은한 단맛이 나는 당이 있고 사탕, 초콜릿과 같이 단맛이 많이 나는 당이 있어요. 이렇게 여러 형태의 당을 포함하는 것이 바로 당류예요.

- 사탕이나 초콜릿 속 당은 몸에 빠르게 흡수되어 비만이 될 수 있어요. 이런 단맛은 뇌를 자극하여 단 것을 계속 먹고 싶다는 생각이 들게 해요. 그래서 이런 음식은 조금만 먹는 것이 좋아요.

2. 당류가 많은 음식은?

카스텔라(스펀지 케이크) (1조각, 70g)  설탕 (g) 23.6	휘핑크림 케이크(1조각, 100g)  설탕 (g) 14.5	떡볶이(1인분, 180g)  설탕 (g) 7.9
과일맛 젤리(1팩, 80g)  설탕 (g) 51	초콜릿(1개, 70g)  설탕 (g) 35	카라멜 팝콘(1봉지, 65g)  설탕 (g) 23
소프트 아이스크림(콘 1개, 175g)  설탕 (g) 13	청량음료(탄산음료)(1캔, 250ml)  설탕 (g) 26.7	초콜릿맛 우유(1팩, 200ml)  설탕 (g) 21

1) 덜짜게 덜달게 바로알기. 식품의약품안전처.(2023)

3. 당류를 많이 먹으면 생길 수 있는 문제 [2)]

1 이가 썩어요.



2 뚱뚱해져요.



3 뼈 건강이 위험해져요.



① 이가 썩어요.

- 입 안에 남아 있는 단 음식은 입안의 나쁜 세균들이 먹이로 삼아요. 세균이 단 음식을 먹고 '산'을 만들고 이 '산'이 치아 겉면을 조금씩 깎아내면서 이를 썩게 해요.

② 뚱뚱해져요.

- 필요 이상의 당류는 지방으로 축적되어 몸무게가 늘어나게 돼요.

③ 뼈 건강이 위험해져요.

- 필요 이상의 당류는 칼슘 흡수를 방해하거나 빠르게 배출하여 뼈 건강을 해칠 수 있어요.



식품안전·영양 실천하기

1. 다짐하기　　2. 적용하기　　3. 스스로 체크

1. 다짐하기

- 당류 줄이기를 다짐하는 문구를 스스로 생각해 보세요.
- 그리고 그 문구를 적어 나의 방문에 걸어두는 도어행거를 만들어 보아요!

2) [식품안전나라] 당 정보: 일주일만 덜달게, 당류가 많은 가공식물을 줄여보세요.
https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do





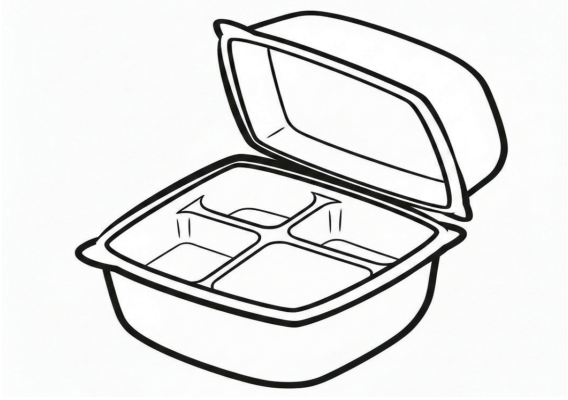
다 함께 설탕 섭취량을 줄여봐요!
설탕 섭취 줄이기 서약

2. 적용하기

※ 나의 간식 가방을 채우려고 합니다. 아래 표를 참고하여 식품 속에 들어 있는 당류 함량을 확인하고 식품 3개를 선택하세요. 그리고 내가 선택한 간식을 먹으면 모두 몇 g의 당류를 먹는지 계산해보세요. **[1일 당류 섭취 기준 : (9~11세) 남 50g, 여 45g]**

3)

포도(100g)  설탕(g) 12.2	단팥빵(1개)  설탕(g) 19	머핀(1개)  설탕(g) 18	막대 사탕(1개)  설탕(g) 7
케이크(1조각)  설탕(g) 17	바나나맛 우유(1팩)  설탕(g) 27	탄산음료(1캔)  설탕(g) 28	흰우유(200ml)  설탕(g) 9
옥수수(100g)  설탕(g) 6.3	초콜릿(9조각)  설탕(g) 16	치즈쿠키(1봉지)  설탕(g) 12	물(200ml)  설탕(g) 0



내가 선택한 간식의 당류 총 합 : (g)

느낀 점 :

3. 스스로 체크 √

☐ 나는 당류가 무엇인지 말할 수 있다.

☐ 나는 당류가 많은 식품을 구별할 수 있다.

☐ 나는 건강한 간식을 스스로 계획할 수 있다.

2) 덜짜게 덜달게 바로알기. 식품의약품안전처.(2023)

03 카페인



식품안전·영양 알아보기

1. 카페인은 무엇일까요?
2. 카페인은 어떤 음식에 많이 들어 있나요?
3. 카페인을 너무 많이 먹으면 어떻게 될까요?

1. 카페인은 무엇일까요? [1)]

- 카페인은 뇌에서 피로감을 느끼게 하는 신경전달물질이 일하는 것을 막아요. 그래서 잠깐은 피곤하지 않고 집중력을 높이는 것처럼 보이나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 쌓이는 부작용이 있어요. 카페인은 무색이고 냄새는 거의 없고, 살짝 쓴 맛이 나요.

2. 카페인은 어떤 음식에 많이 들어 있나요?

● 많음 : 60mg 이상 ● 보통 : 30 ~ 59mg ● 적음 : 1 ~ 29mg	카페인 최대일일섭취권고량 = 몸무게(kg) X 2.5mg

● 에너지 음료 (1캔)



63mg

● 캔 커피 (1캔)



74mg

● 커피맛 우유 (1팩)



47mg

● 초콜릿 (30g)



16mg

● 코코아 (1잔)



7mg

● 자몽홍차 (1컵)



70mg

※ 내 몸무게로 볼 때 나의 카페인 최대일일권고섭취량은 어느 정도인가요?

1) [식품안전나라] [카드뉴스] 청소년 여러분, 고카페인 음료 1잔이면 충분해요!(2023.10.25.). https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1096971&menu_grp=MENU_NEW01

※ 내가 하루에 초콜릿 30g, 자몽홍차 1컵을 먹는다면 몇 mg의 카페인을 먹는지 알아보고, 나의 카페인 최대일일섭취권고량과 비교하여 평가해보세요.

※ 참고

1. 영양성분표에서 "카페인 함량"이나 "주의 문구"를 찾아요.
2. 고카페인 표시가 있는 음식은 선택하지 않아요.

3. 카페인을 너무 많이 먹으면 어떻게 될까요? [2]



① 어지러움
- 카페인이 심장을 빨리 뛰게 만들고, 혈액이 빨리 순환하면서 어지러울 수 있어요.

② 불면증
- 카페인은 뇌가 "피곤하다"라는 신호를 느끼지 못하게 해서, 밤에도 잠이 잘 오지 않아요.

③ 신경과민
- 카페인이 뇌를 계속 깨워서 작은 일에도 놀라거나 평소보다 더 예민해져요.

④ 불안
- 몸이 긴장한 상태로 오래 지속되면 마음도 불안해지고 가슴이 답답한 느낌이 들 수 있어요.

2) [식품안전나라] 어린이, 초콜릿 과다 섭취 주의하세요!(2019.02.02.). https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1072120&menu_grp=MENU_NEW01



식품안전·영양 실천하기

1. 카페인 없는 음료 찾기
2. 함께 약속해요!
3. 스스로 체크

1. 카페인 없는 음료 찾기

연결된 글자 중 카페인이 없는 음료 5가지를 찾아 동그라미 하고 아래 정답 칸에 적어보세요.

커	카	콜	면	햄	파	잔
고	페	라	물	강	자	아
홍	기	헤	말	코	두	메
차	보	딸	료	우	유	리
오	과	바	그	린	티	카
하	수	리	이	즐	푸	노
옥	나	수	차	다	넛	치

정답 [3] :

3) 물, 옥수수차, 우유, 두유, 보리차

2. 함께 약속해요!

카페인이 든 식품 대신 내가 먹을 수 있는 대체식품을 직접 골라보고 실천 약속을 세워보려고 합니다. 예시를 참고하여 작성한 후 나의 마음에 어떤 변화가 생기는지 관찰해보세요.

1) 대체 식품 정하기

〈예시〉

카페인이 들어 있는 식품	카페인이 들어 있지 않은 식품
콜라	과일
에너지음료	우유
초코빵	생강차
녹차	생크림케이크
코코아	요거트음료
초콜릿	꿀떡

원래 먹던 식품	대체 식품 (우유, 과일케이크, 두유 등)	대체 식품의 맛은? (5점 만점)	느낀 점

2) 실천 약속하기

나 [ ] 은/는 앞으로 [ ] 을/를

대신하여[ ] 을/를 먹겠습니다.

시작일 : _____ 년 _____ 월 _____ 일

서명 : _____

3. 스스로 체크 √

☐ 나는 카페인을 많이 먹었을 경우의 부작용을 2가지 이상 말할 수 있다.
☐ 나는 음료를 먹을 때, 카페인이 없는 식품을 선택할 수 있다.
☐ 나는 오늘 세운 실천 약속을 지킬 수 있다.

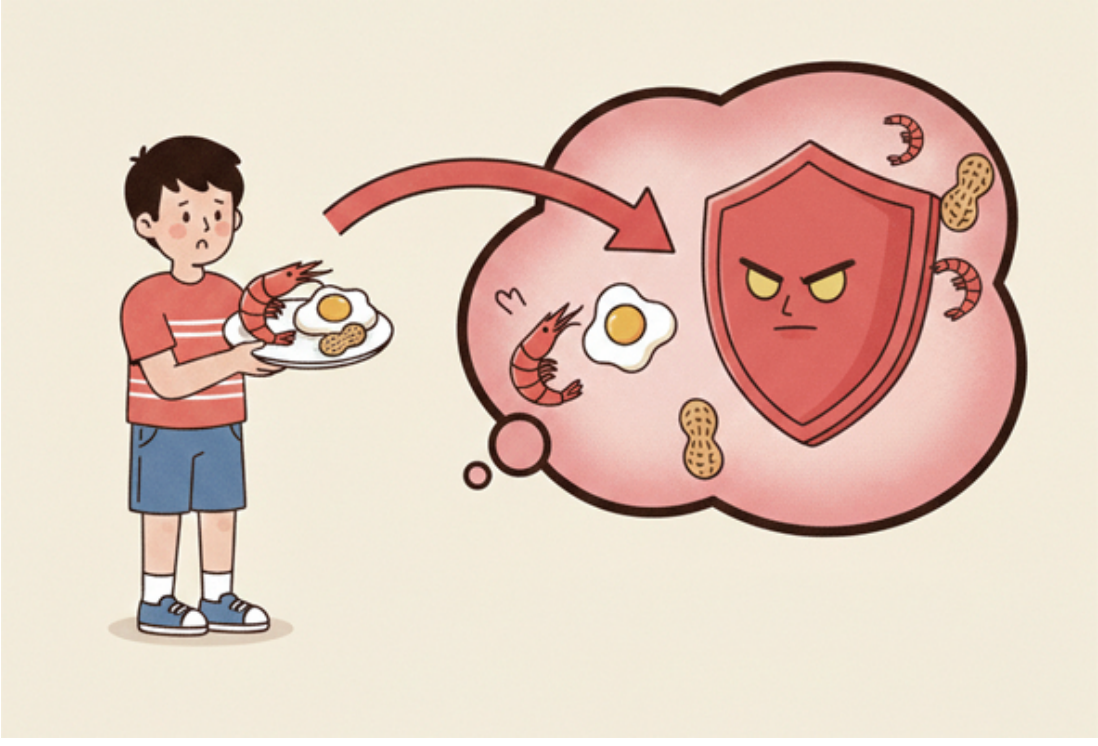
04 식품 알레르기

식품안전·영양 알아보기

1. 식품 알레르기는 무엇일까요?
2. 알레르기 증상과 예방법은?
3. 알레르기를 일으키는 유발물질에는 어떤 것이 있나요?

1. 식품 알레르기는 무엇일까요?

식품 알레르기란 특정 식품을 먹었을 때 우리 몸이 그 식품을 "적"이라고 인식하고 인식한 대상을 찾아내서 공격하고 제거하는 과정이에요. 이는 면역반응으로 증상은 피부가 붉어짐, 입이나 목이 가렵거나 부음, 복통, 설사, 구토 등 다양하게 나타나요.





2. 알레르기 증상과 예방법은?

알레르기 이야기: 민준이의 점심시간

민준이는 오늘 학교 급식 시간에 땅콩이 들어간 과자를 받았어요.
친구들은 맛있다고 우르르 먹기 시작했지만, 민준이는 살짝 걱정이 됐어요.

민준 : "선생님, 저 땅콩 알레르기가 있어서 먹으면 안 돼요."

선생님은 놀라며 물었어요.

선생님 : "민준아, 땅콩 알레르기가 있으면 어떻게 되니?"

민준이는 조심스럽게 대답했어요.

민준 : "저는 땅콩을 먹으면 온몸에 두드러기가 나고, 숨쉬기도 힘들어져요. 그래서 꼭 조심해야 해요."

그 말을 들은 친구들이 서로 말했어요.

친구들 : "우와, 그럼 다른 음식에도 알레르기가 있을까?"

선생님이 설명해 주셨어요.

선생님 : "맞아. 땅콩 말고도 우유, 달걀, 밀, 대두(콩), 새우, 게, 생선, 메밀 같은 음식이 알레르기를 일으킬 수 있단다. 사람마다 다르게 반응해서, 어떤 친구는 우유만 먹어도 배가 아프거나 피부가 가려울 수 있어."

민준이는 고개를 끄덕이며 말했어요.

민준 : "그래서 저는 급식이나 간식을 먹기 전에 꼭 '이 음식에 땅콩이 들어갔나요?' 하고 물어봐요."

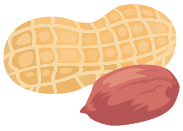
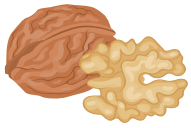
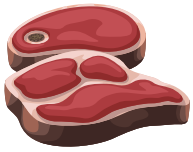
친구들은 고개를 끄덕이며 이렇게 약속했어요.

친구들 : "앞으로 우리도 음식 속 성분을 잘 확인하고, 알레르기가 있는 친구가 있으면 도와주자!"

※ 예방법

가정에서	학교에서	외식/배달할 때
- 원재료명, 알레르기 표시 확인하기	- 학기 초 알레르기 조사서 꼼꼼히 작성하여 제출하기 - 담임선생님, 영양선생님께 본인의 알레르기 식품과 증상 알리기	- 주문 전, 알레르기 식품이 있음을 사전에 알리기 - 메뉴판, 가격표의 알레르기 유발 식품 정보 확인하기

2. 알레르기를 일으키는 유발물질에는 어떤 것이 있나요? [1)]

(1) 알류(가금류)	(2) 우유	(3) 메밀	(4) 땅콩	(5) 대두(콩류)
				
(6) 밀	(7)고등어	(8) 게	(9) 새우	(10) 돼지고기
				
(11) 복숭아	(12) 토마토	(13) 아황산류	(14) 호두	(15) 닭고기
				
(16) 쇠고기	(17) 오징어	(18) 조개류 (굴,전복,홍합)	(19) 잣	
				

학교 급식에서 표시하는 알레르기 식품은 최근에 추가된 잣을 포함하여 19가지에요.

이 외에도 다양한 식품이 원인이 되어 알레르기 반응이 일어날 수 있어요.

1) [식품안전나라] 식품 알레르기 바로 알기(2016.09.13.)
https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=4847&bbs_no=bbs039&ntctxt_no=1058068&menu_grp=MENU_NEW03



식품안전·영양 실천하기

1. 다짐하기　　2. 적용하기　　3. 스스로 체크

1. 다짐하기: 식품 알레르기 안전 미니 북 만들기

※ 내가 기억하는 내용을 아래 빈칸에 채워 나만의 미니 북을 만들어 보세요.

※ 나에게 식품 알레르기가 없다면 식품 알레르기가 있는 친구에게 어떻게 해 줄 수 있는지 생각하며 나의 다짐을 작성해보세요.

제목	식품 알레르기란?
	식품 알레르기는 _____
증상①	알레르기를 일으키는 음식
내가 아는 증상	음식 이름
위험성	예방 방법
심하면...	내가 기억하는 예방 방법
내 친구에게 알레르기가 있다면?	나의 다짐
내가 할 수 있는 방법	나는

2. 적용하기[2)]

알레르기에 관한 퀴즈를 풀어보며 내용을 정리해 보세요.

〈QR코드〉

① 식품 알레르기는 우리 몸의 면역 반응과는 관련이 없다. (O , X)

② 학교급식 식단표에는 알레르기 식품을 나타내는 번호가 표시되어 있다. (O , X)

③ 학교급식에서 표시하는 알레르기 식품 중 이것은 씨앗이나 껍질의 털로 인해 알레르기 반응이 나타난다. 이것은 무엇일까? (ㅂ ㅅ ㅇ)

④ 식품 알레르기가 있는 경우 음식을 먹기 전, 해당 재료가 들어있는지 물어보고 먹는 것이 좋다. (O , X)

⑤ 식품 알레르기 반응으로는 두드러기만 있다. (O , X)

⑥ 학교 급식에서 표시하는 알레르기 유발물질 중 이것은 가장 최근에 추가되었다. 이것은 무엇일까? (ㅈ)

⑦ 식품 알레르기가 있는 사람은 영양정보를 확인하지 않아도 된다. (O , X)

⑧ 식품 알레르기가 있는 경우 음식 제한이 필요하다. (O , X)

3. 스스로 체크 V

☐ 나는 식품의 알레르기 유발물질을 확인할 수 있다.
☐ 나는 알레르기가 있는 친구에게 알레르기 정보 확인, 식품 선택에 도움을 줄 수 있다.
☐ 나는 오늘 세운 약속을 지킬 수 있다.

2) 정답 1.X 2.O 3.복숭아 4.O 5.X 6.잣 7.X 8.O



05 식중독



식품안전·영양 알아보기

1. 식중독은 무엇일까요?
2. 식중독이 생기는 이유
3. 식중독 증상과 예방법은 무엇일까요?
4. 식중독 안전 그림 찾기

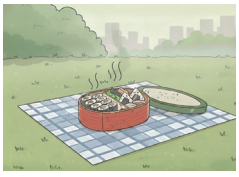
1. 식중독은 무엇일까요? [1]

음식이나 물이 몸에 좋지 않은 물질들로 오염이 되고, 이렇게 오염된 식품을 먹어서 몸이 아파지는 것을 식중독이라고 해요. 식중독은 음식을 먹고 나서 3일 안에 배가 아프거나 설사, 구토, 열 등과 같은 증상이 나타나요. 여름에 가장 많이 발생하지만 여름 외에 다른 계절에도 생길 수 있어요.

2. 식중독이 생기는 이유 [2]

더운 날씨

· 날씨가 더워지면 세균과 바이러스가 빨리 자라요.



독소

· 일부 세균의 "씨앗(포자)"이나 독소는 끓여도 남아 있어요.



기후 변화와 위생 문제

· 기후 변화는 온도상승, 계절 불균형, 기상이변을 야기하는데 이로 인해 세균, 바이러스가 빠르게 번식할 수 있어요.

· 깨끗하지 않으면 식중독이 더 자주 생길 수 있어요.



1) [2015개정]고등학교 식품안전과 건강_교사용 지도서. 식품의약품안전처. (2021)
2) [식품안전나라] 기후·환경변화에 대비한 안전한 식품관리요령(2019.07.15.)
https://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do?menu_no=3120&bbs_no=bbs001&ntctxt_no=1074472&menu_grp=MENU_NEW01

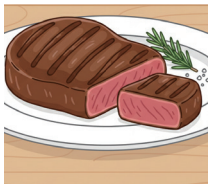
3. 식중독 증상과 예방법은 무엇일까요? [3]

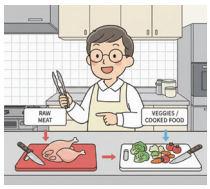
※ 증상

- 음식에 있는 세균이나 바이러스, 독소에 오염되면 3일 안에 증상이 나타나요. 복통, 설사, 구토, 메스꺼운 증상이 있을 수 있고 발열, 두통, 피로감을 호소하기도 해요. 심한 경우 탈수, 의식 저하, 호흡곤란, 경련 등이 올 때는 빨리 병원에서 치료를 받아야 해요.

※ 예방법









① 손 씻기
- 음식을 먹기 전, 흐르는 물과 비누로 손을 씻어요.

② 충분히 익히기
- 육류, 어패류는 속까지 완전히 익혀 먹어요.

③ 교차 오염(한 곳에 있던 오염물이 다른 곳으로 옮겨지는 것) 방지
- 날 음식과 익힌 음식은 따로 담아요.

④ 식재료 관리
- 남은 음식은 냉장(5℃ 이하)보관하고 먹기 전 가열해 먹어요.

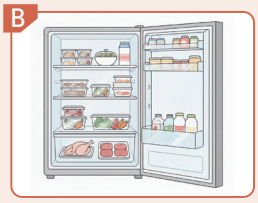
4. 식중독 안전 그림 찾기

- 식중독을 유발하는 그림을 찾아 동그라미하고, 어떻게 예방할 수 있는지 적어 보세요.

A



B



C



D



어떻게 하면 이를 예방할 수 있을까요?

3) [2015개정]고등학교 식품안전과 건강_교사용 지도서. 식품의약품안전처. (2021)

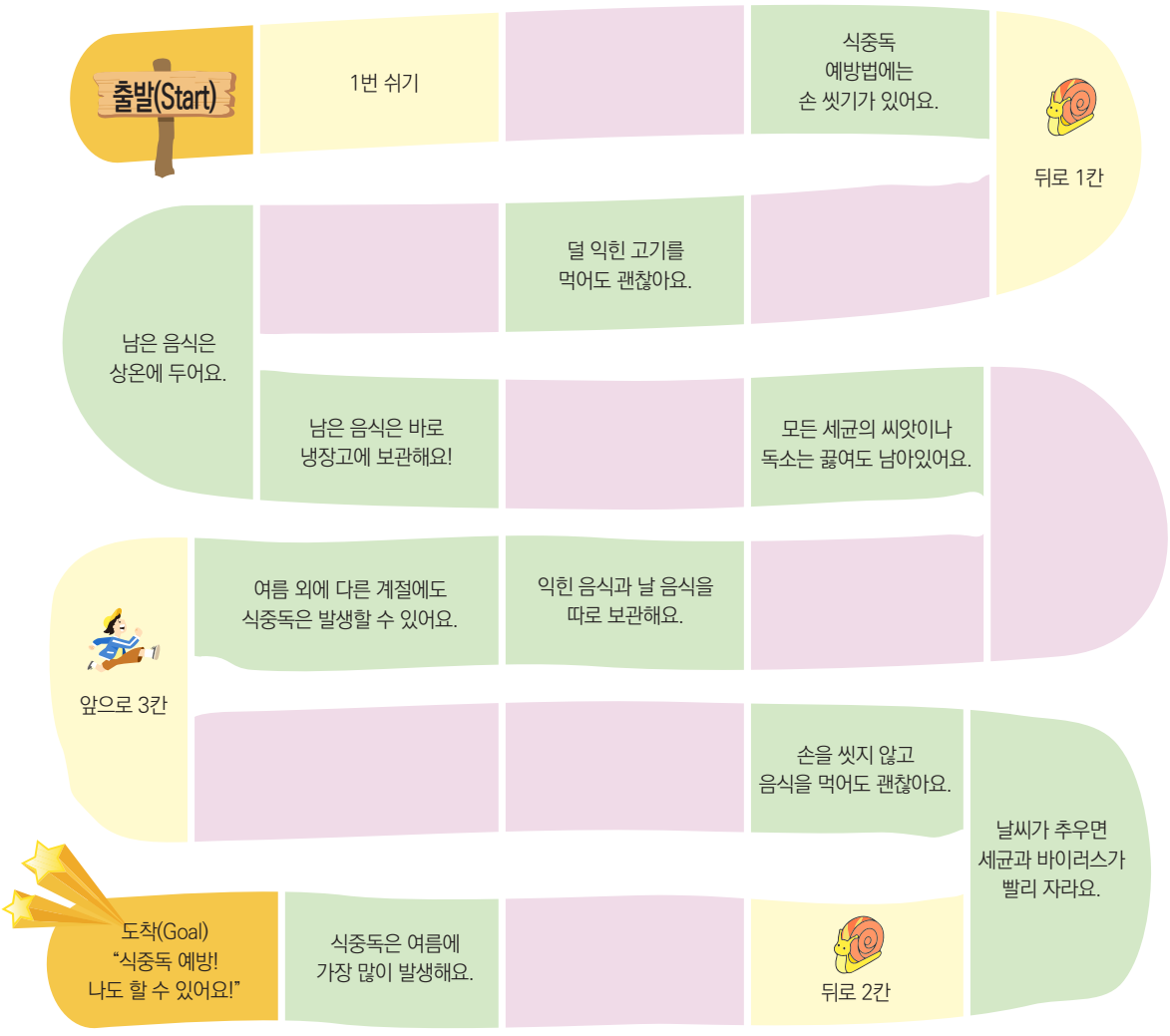


식품안전·영양 실천하기

1. 다짐하기　　2. 적용하기　　3. 스스로 체크

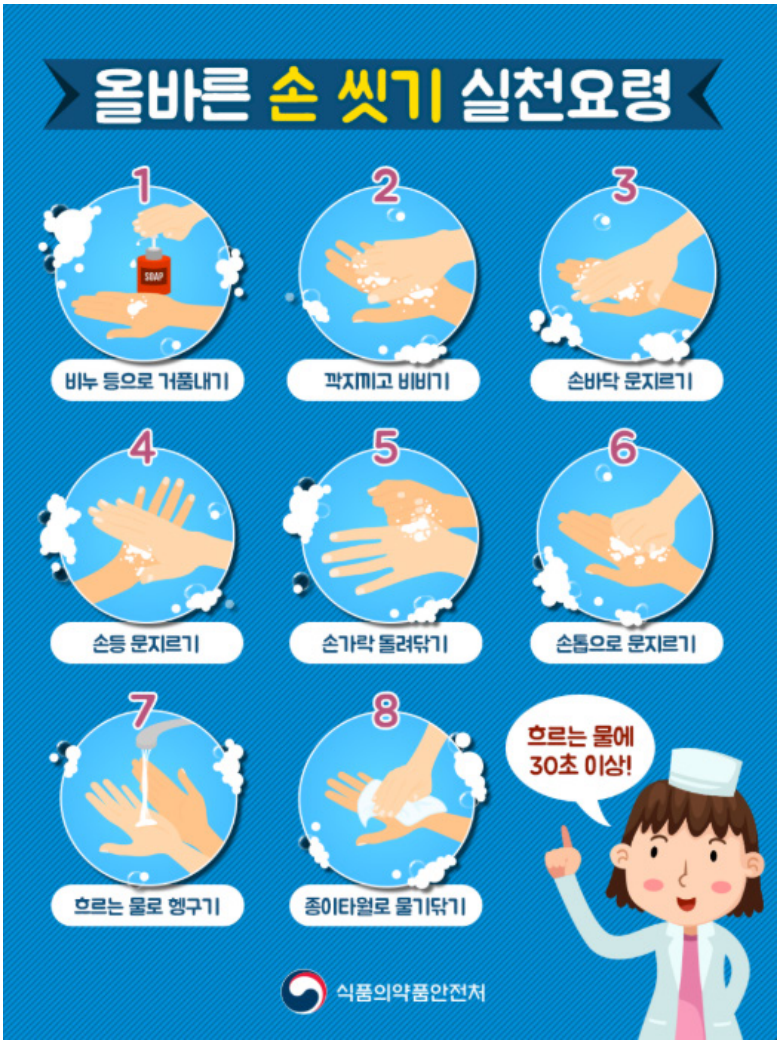
1. 다짐하기: 가족과 함께하는 말판 놀이

- 가족과 함께 식중독에 대한 게임을 하며 배운 내용을 정리해 보세요. (준비물 : 주사위, 말)
  정답을 맞히면 주사위를 한 번 더 굴리고, 틀리면 한 번 쉽니다.



2. 적용하기: 올바르게 손 씻어보기

올바른 손 씻기 실천요령을 보고 함께 손을 씻어보세요. [4)]



3. 스스로 체크 V

☐ 나는 식중독이 무엇인지 말할 수 있다.
☐ 나는 식중독 예방법을 2가지 이상 말할 수 있다.
☐ 나는 올바른 손 씻기를 실천할 수 있다.

4) 식중독 막아주는 올바른 손 씻기 방법은?. 식약지킴이. (2019.8.8.)

다문화 가정을 위한

식품안전·영양 실천 가이드

어린이용

편 집 위 원 장 식품의약품안전처 식품소비안전국장 김현정

편 집 위 원 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과 기용기, 손재영, 문지혜, 조수현, 최건희

책임 연구·집필 김정현(배재대학교 교수, 대한지역사회영양학회 이사)

공동 연구·집필 심유진(숭의여자대학교 교수, 대한지역사회영양학회 이사)
고지원(고려대학교 교수)
경민숙(대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터 부센터장)
김연정(신창초등학교 교사)

집 필 이혜원(인천해든초등학교 영양교사)

검 토 · 자 문 전세경(공주교육대학교 교수)
김혜정(대전서구가족센터 부센터장)
김현숙(양평초등학교 교사)

발 행 일 2026년 3월

발 행 인 식품의약품안전처장 오유경

발 행 처 식품의약품안전처

주 소 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운

문 의 처 ☎ 043-719-2274/2261

인 쇄 (사)한국장애인문화콘텐츠협회 ☎ 02-2279-6760

국민 안심이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

청렴韓세상
Korea, a country of integrity



OPEN 공공누리
출처표시 상업용금지 변경금지
공공저작물 자유이용허락

식품의약품안전처