

알고 먹으면 안전해요!

# 새학기 식품알레르기 함께 알아보기



교육부

시·도 교육청

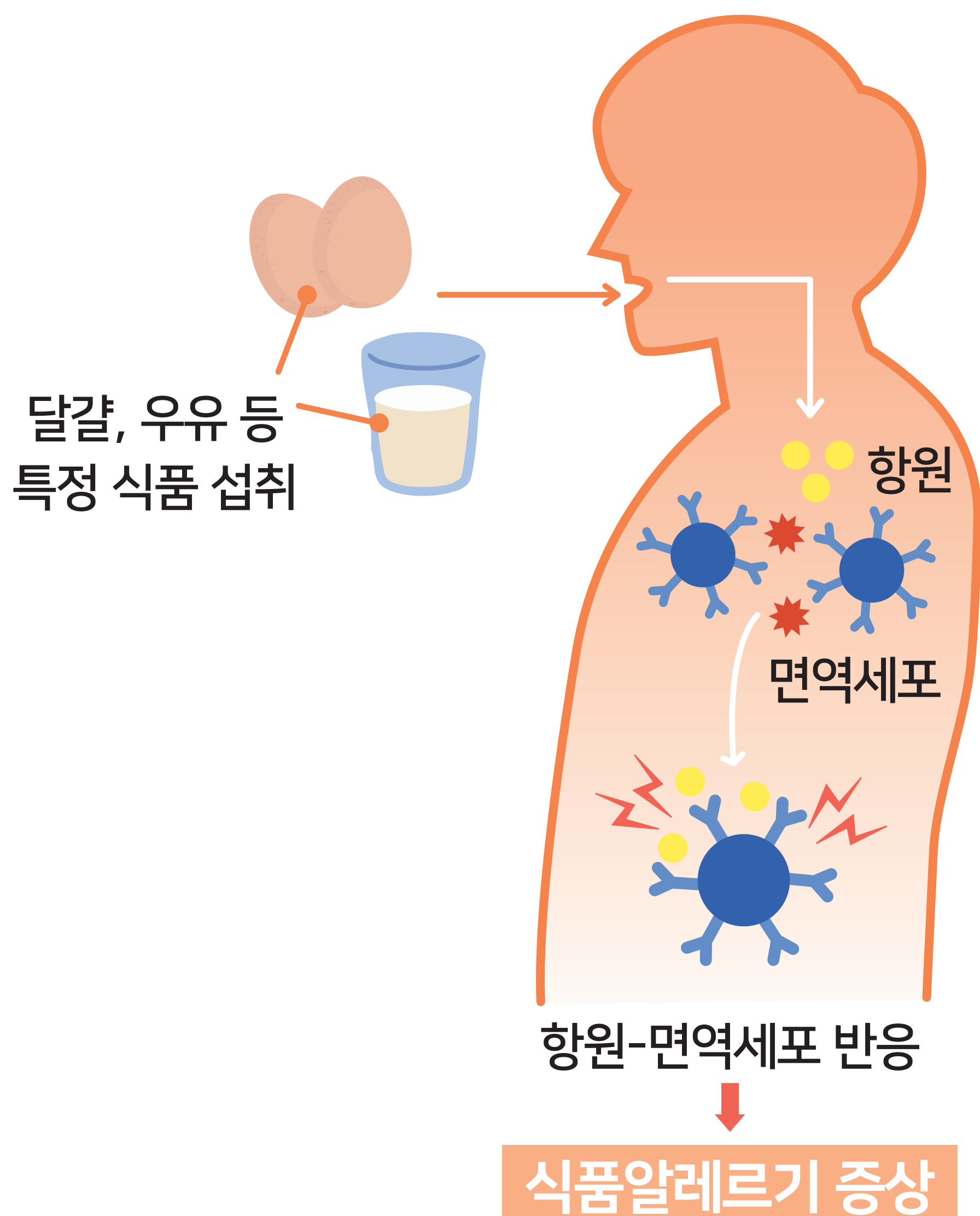


한국교육환경보호원

# 식품알레르기를 알아보아요!

- **식품알레르기**란 면역반응으로 발생하는 여러 종류의 알레르기 중 **원인 물질(항원)이 식품인 알레르기**입니다.
- **식품알레르기**는 면역세포가 특정 식품을 항원으로 인식하며 **우리 몸을 지키기 위해 과민하게 반응하는 경우** 발생합니다. 이러한 식품알레르기를 일으키는 **식품과 증상은 사람마다 다릅니다.**

## 식품알레르기 반응 과정



## 식중독·편식과는 달라요!

### 식품알레르기

특정 식품을 섭취할 때 일어나는 면역 과민 반응

#### 편식

좋아하는 특정 식품만 먹고,  
다른 식품을 거부하는 행동

#### 식중독

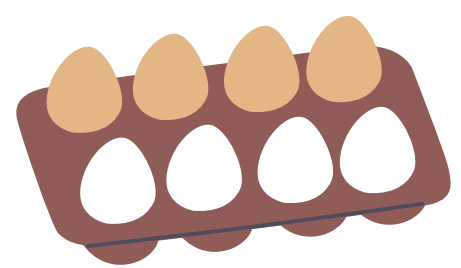
유해한 미생물이나 유독물질이 함유된 식품을  
섭취함으로써 생기는 감염성 또는 독소형 질환

# 식품알레르기 유발 식품을 알아보아요!

모든 식품이 식품알레르기를 일으킬 수 있지만,  
특별히 식품알레르기를 자주 유발하는 식품이 있습니다.

학교급식 식단에 표시하고 있는  
식품알레르기 유발 식품의 종류는 총 19가지입니다.

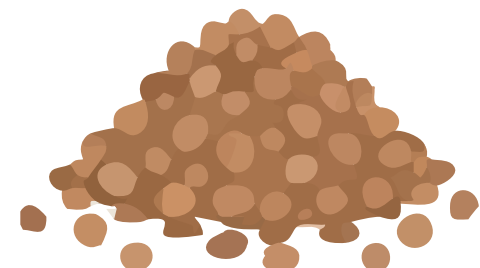
## 표시 대상 19가지 식품알레르기 유발 식품



1 알류  
(가금류만 해당)



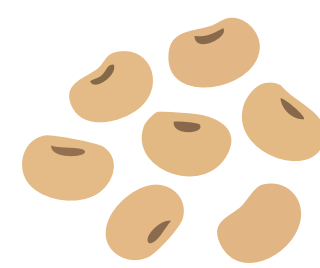
2 우유



3 메밀



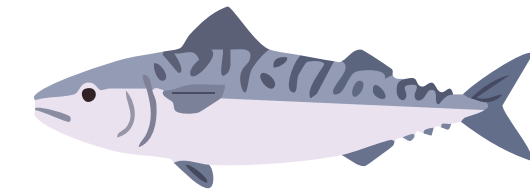
4 땅콩



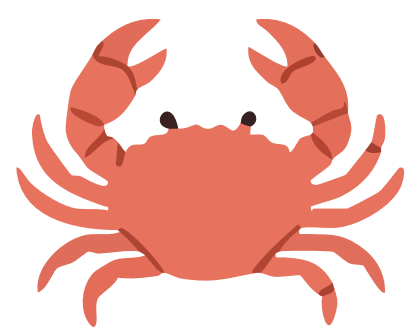
5 대두



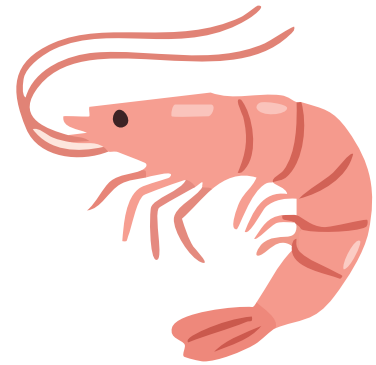
6 밀



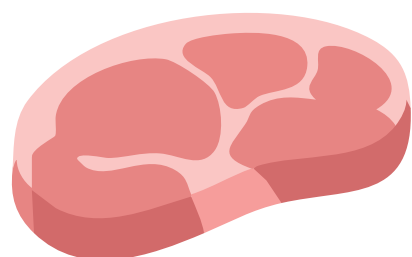
7 고등어



8 게



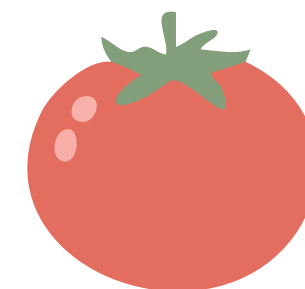
9 새우



10 돼지고기



11 복숭아



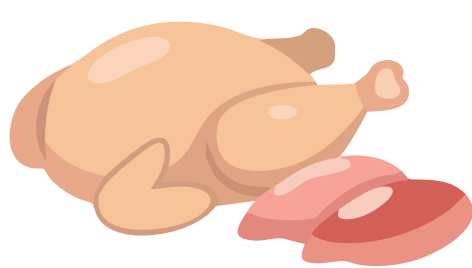
12 토마토



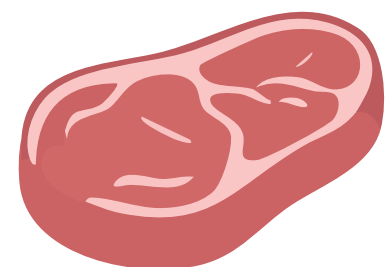
13 아황산류



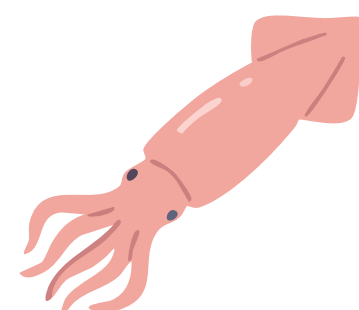
14 호두



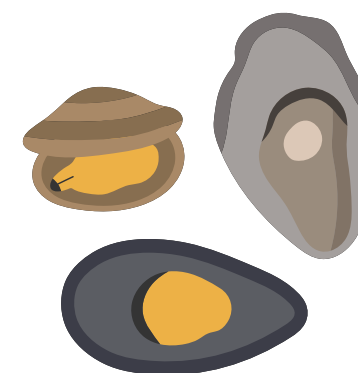
15 닭고기



16 쇠고기



17 오징어

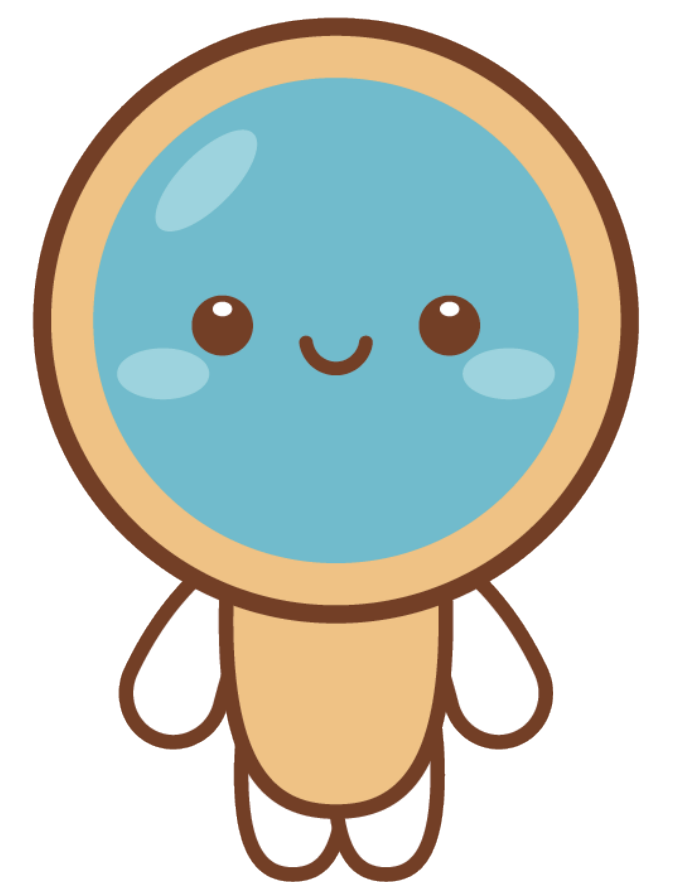


18 조개류  
(굴, 전복, 홍합포함)



19 잣

학교급식 식단표에는  
식품알레르기 유발 식품  
번호를 표시하고 있어요!



13 아황산류: 이를 첨가하여 최종 제품에 이산화황이 1킬로그램당 10밀리그램 이상 함유된 경우만 해당함

# 식품알레르기 증상으로 어떤것이 있을까요?

식품알레르기는 개인마다 증상의 정도와 반응시간이 다양하며, 가벼운 반응부터 생명을 위협하는 심각한 증상까지 나타납니다. 식품알레르기 유발 식품을 먹은 직후나 1~2시간 이내 발생하는 경우가 대부분이고, 2시간 이후부터 1~2일 후에 증상이 나타나는 경우도 있습니다.



가려움



두드러기/붉어짐



부종



구토



숨가쁨/쌉쌉거림



가슴통증



설사



복통



기침/재채기



콧물



어지러움



실신

## 아나필락시스란?

식품알레르기 유발 식품을 먹은 후 나타날 수 있는 가장 심각한 증상이 아나필락시스입니다. 아나필락시스 증상은 전신에 나타날 수 있으며, 심각한 경우 생명이 위험해질 수 있습니다.

# 식품알레르기 예방·대처법을 알아보아요

1



학교에서 식품알레르기가 있는지 조사할 때 정확하게 응답해요!

2



식품을 먹고 몸에 이상이 생겼다면 병원에서 정확한 진단을 받도록 해요!

3



알레르기 유발 식품을 만지거나 먹지 않도록 주의해요!

4

제품명	000과자
식품유형	과자(유당처리)
원재료명	통옥수수(미국산), 해바라기유(외국산), 소금, 설탕, 양파분말, 핫스파이스 시즈닝(아스파탐 함유) 달걀, 우유, 대두, 밀, 닭고기, 쇠고기 함유
포장재질	폴리에틸렌
품목번호	202600000000

이 제품은 조개류(굴, 전복, 홍합, 포함), 새우, 돼지고기, 토마토를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.

식품알레르기 유발 식품 표시란은 포장지의 바탕색과 **다른 색으로** 표시되어 있어요!

식품알레르기 유발 식품 혼입 가능성 주의 문구가 함께 표시되어 있어요!

식품 구입 및 섭취 전에는 알레르기 표시를 꼭 확인해요!

# 학교급식 식단표에서 식품알레르기 표시는 어떻게 알 수 있나요?

식단의 '**식품알레르기 정보**'에서 숫자에 해당하는 식품명을 찾아 확인 할 수 있어요!

## 학교급식 식단표

3월 식단표				
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
3/9	3/10	3/11	3/12	3/13
3/16	3/17	3/18	3/19	3/20
3/23	3/24	3/25	3/26	3/27

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

## 예시) 3월 13일(금)

- 칼슘강화찹쌀밥
- 바지락미역국 (5,6,18)
- 고추장돼지불고기볶음 (5,6,10,13)
- 모듬쌈&쌈장(땅콩제외) (5,6,13)
- 열무김치 (9)
- 방울토마토 (12)

메뉴명 옆에 표시된 번호는 아래의 식품알레르기 유발 식품이 포함되었음을 의미합니다.

## 식품알레르기 정보

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

# 식품알레르기가 있는 친구를 배려해요!

주변에 식품알레르기가 있는 친구가 있다면 이해하고 배려하는 것이 필요합니다.



장난으로 식품알레르기 유발 식품을  
먹어보라고 강요하지 않고,  
친구를 놀리지 않아요!



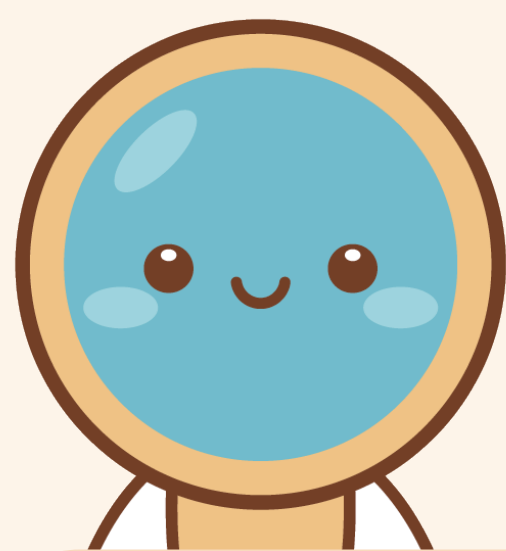
식품알레르기가 있는 친구와 함께  
먹을 수 있는 음식을 골라보아요!



식품알레르기 유발 식품과  
접촉하지 않도록 도와줘요!



응급상황이 발생하면 즉시 선생님 또는  
어른을 부르거나, 119에 전화해요!



## 잠깐! 친구가 실수로 식품알레르기 유발 식품을 먹었다면?

### 이렇게 대처해요!



도와주세요!



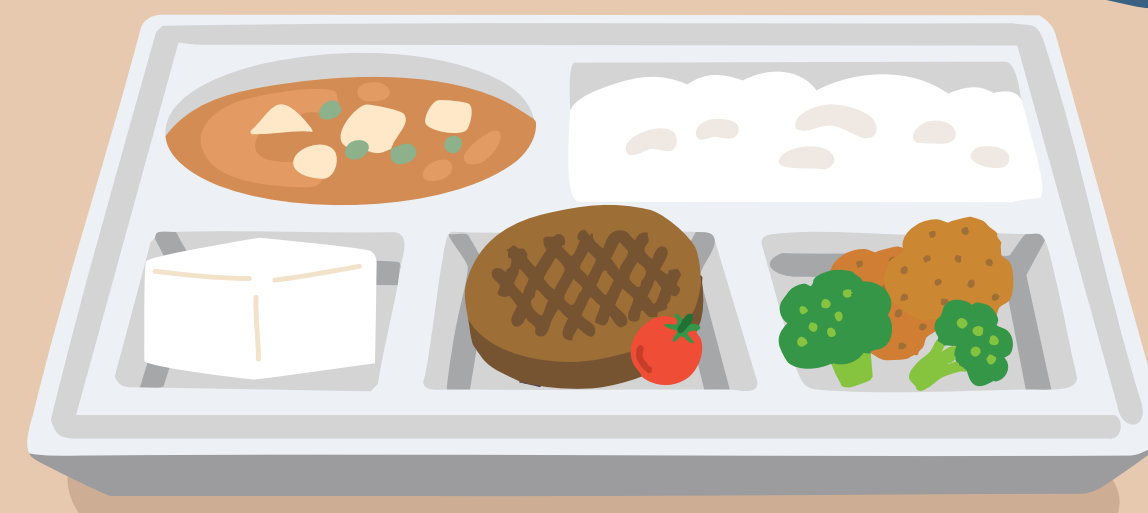
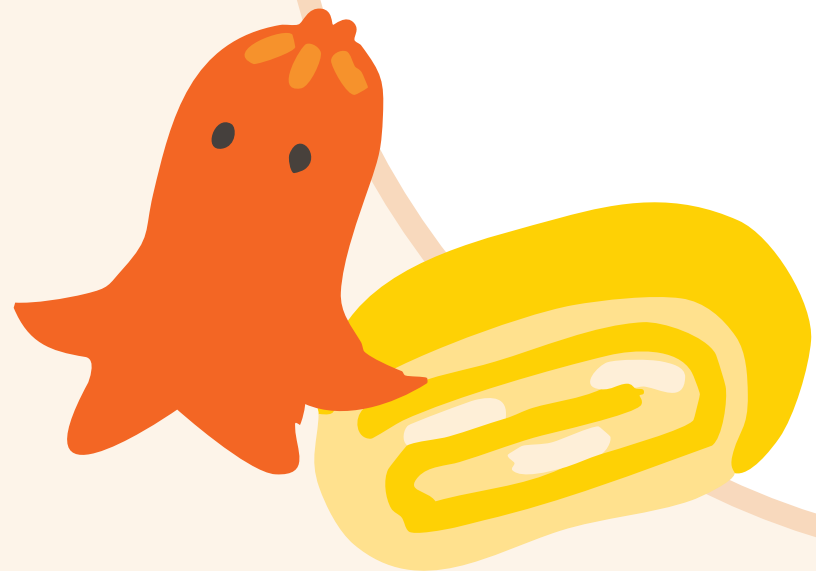
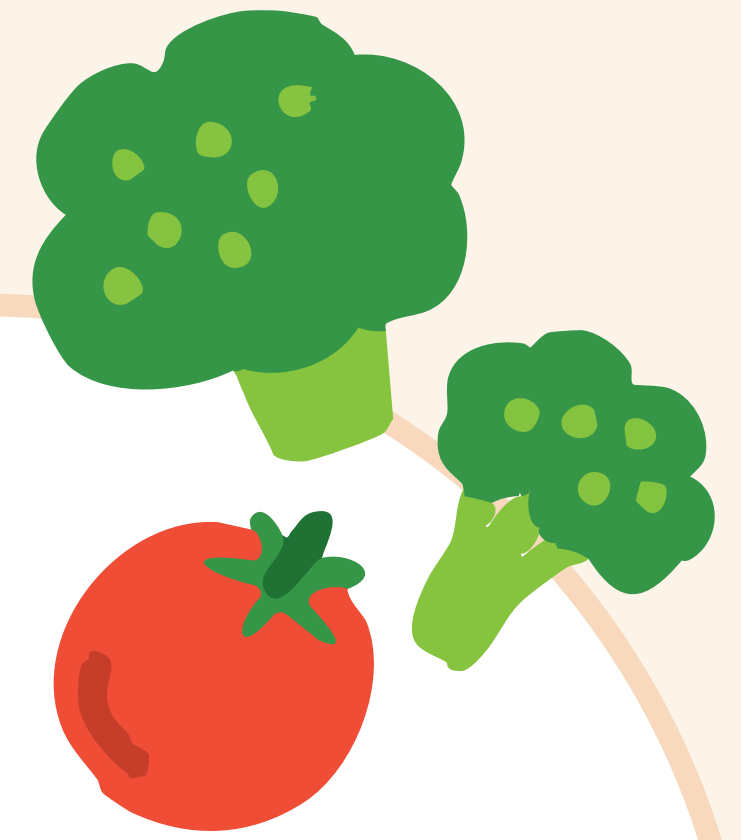
가장 가까이 있는 어른에게  
도움을 요청하세요.  
시간이 늦어지면 위험합니다

알고 먹으면 안전해요!

# 새학기 식품알레르기 함께 알아보기

새학기의 시작!

더 안전한 학교급식을 위해  
식품알레르기 함께 예방해요!



교육부

시·도 교육청



한국교육환경보호원