



# 1. 골고루먹자! 편식지도

## 삶을 살아가는데 있어서 건강은 매우 중요합니다.

건강한 생활을 위해서는 균형된 영양의 공급, 운동, 적절한 휴식이 필수적이며, 우리 몸의 구성은 영양물질로 이루어지고 있으며 음식물의 섭취로써 영양이 공급됩니다.

영양소를 알맞게 공급받으며 에너지를 적절히 얻을 수 있는 규칙을 만든 것이 '하루 세 번 식사'라고 정한 것입니다.

우리가 음식을 섭취했을 때 연소되어 에너지를 내는 영양소를 열량소라 하며, 5대 영양소중 탄수화물(4cal), 지방(9cal), 단백질(4cal)이 해당되며, 영양소는 각기 다른 에너지를 나타나게 됩니다.

## 하루에 먹어야 할 음식



균형식으로 하루에 35가지 이상의 식품을 먹어야 좋습니다.

여러 가지 식품을 골고루 섭취하고 하루에 0.5g의 소금을 싱겁게 섭취합니다.

제때에 아침식사를 꼭 먹습니다.

하루섭취 열량은 활동하는데 필요한 열량만을 알맞게 섭취하고, 온가족이 모여 즐겁게 식사 합니다.

## 편식이란 ?

음식을 골고루 먹지 않고 좋아하는 것만 가려먹는다는 것을 말합니다.

당분, 과자, 음료수에 대한 기호가 강해 식사에 영양을 주어 영양섭취가 양적, 질적으로 균형 잡히지 못하고, 식사내용이 불균형하여 발육이나 영양 상태가 뒤떨어지는 경우를 말합니다.

## 편식의 문제점은?

- 성장이 또래의 아이들보다 천천히 됩니다.
- 병에 대한 저항력이 떨어집니다.
- 무슨 일이든 신경질을 잘 냅니다.
- 빈혈, 변비가 생기고 똥똥해집니다.



## 편식의 치료방법은

- 처음 접한 음식은 새로운 맛을 경험하도록 할 수 있게 합니다.
- 또래의 친구들과 즐겁게 식사하게 합니다.
- 여러 가지 식품을 자주 먹게 합니다.
- 오랜 시간 동안 끈기 있게 노력합니다.

# 식중독 예방



## 1. 식중독의 발생원인

- (1) 식품을 완전히 가열하지 않았거나 조리하지 않았을 때
- (2) 음식을 잘 식히지 않았을 때
- (3) 개인위생을 제대로 지키지 않았을 때
- (4) 조리전의 식품과 상호 오염이 되었을 때
- (5) 위험온도 범위( 5℃ ~ 57℃) 에 음식을 두었을 때
- (6) 상온에 너무 오랫동안 음식을 방치했을 때
- (7) 음식의 재가열시 세균이 완전히 죽을 정도로 가열하지 않았을 때
- (8) 식품이 부적절하게 취급되어 조리용구나 기기류, 조리된 음식에 오염
- (9) 기계, 기구, 집기류의 소독이 잘 되지 않았을 경우 등

## 2. 식중독의 종류

구분	유형	원인균 (물질)	감염원	주요원인식품
세균성 식중독	감염형	살모넬라균 장염비브리오균 캠필로박터균	가축, 쥐, 어패류 닭, 계란	계란, 식육, 생선회, 초밥, 닭고기 등
	독소형	포도상구균. 보툴리누스	사람의 피부 화농창	곡류가공식품, 도시락, 통조림 식품 등
	기타	클로스트리디움 세레우스균 병원성대장균	사람·동물의 장관 토양, 변 사람 및 동물의 장관	가열조리식품, 식육 및 가공품 식육제품, 농산물가공품 등 식육, 야채, 물 등
화학성 식중독	급성만성	오염 및 잔류된 유독유해물질	각종 식품, 어류	각종 첨가물, 유해첨가물등 잔류농약, 유해금속 속화합물, 지질의 산화생성물, 니트로민
	알레르기형	알레르기유발물질 (유해아민 등)		콩치, 고등어 등 붉은색의 어류
자연독 식중독	식물성	식물성식품에 함유된 각종 독소 성분	식물성 식품	감자독, 버섯독, 독미나리, 맥각독 아플라톡신(곰팡이류) 등
	동물성	동물성식품에 함유된 각종 독소 성분	동물성 식품	복어독, 조개독 등

## 3. 식중독 예방의 3대 원칙

### 1) 청결과 소독의 원칙

청결한 재료, 청결한 조리 장소, 청결한 기구, 식품 취급자의 청결 등 광범위한 청결과 소독을 의미한다.

### 2) 신속의 원칙

식품에 부착된 세균이 증식하지 못하도록 신속하게 처리(원료의 신속한 처리, 조리식품의 신속한 섭취 - 좋은 생육조건이라면 세균은 20분에 1번씩 분열 가능하므로 1개의 세균이 24시간 후에는 281조의 세균으로 증식)

### 3) 냉각 또는 가열의 원칙

확실한 조리 온도(74도 이상)와 더운 음식은 뜨겁게(60도 이상), 찬 음식은 차갑게 (5도 이하)가 식품 안전의 중요한 원칙이 된다.

# 비타민 - 건강보험 가입입니다.

## 비타민이란?

비타민은 'vital amine'이라는 어원을 가지고 '생명의, 생명유지에 필요한'이라는 뜻이다.

오늘날에는 생체 내 대사에 관여하는 생명유지에 꼭 필요한 미량의 필수영양소라는 뜻으로 정의되고 있다.

**역할** - 항산화(抗酸化)기능으로 항산화란 우리 몸에서 해로운 활성산소 물질을 제거해 암과 동맥경화를 예방하고 노화를 방지하는 역할을 한다고 여겨지는 작용이다.

항산화 비타민에는 비타민A, 비타민C, 비타민E 가 있다

■ **비타민 A(레티놀)** - 정상적인 성장, 건강한 피부, 치아, 치주, 모발에 필수적이다

☺ 어떻게 먹을까?

녹황색채소·간·계란·우유·버터·마가린에 많이 들어있고, 과량 먹으면 피로해지고, 전신이 쇠약해지고, 시야가 흐려지고, 간이 붓고, 체중이 감소한다.

■ **비타민E(토코페롤)** - 세포를 구성하고 감싸는 지방질 즉 기름을 상하지 않도록 유지한다.

☺ 어떻게 먹을까?

곡식의 씨눈부분, 야채, 과일, 씨열매류, 식물유 등 가공하지 않은 상태로 섭취하며, 혈액순환장애나 심장질환이 있는 사람, 폐가 약한 사람, 손발이 잘 저리는 사람들에게 좋다.



■ **비타민 C(아스코르빈산)** - 생체를 구성하는 세포사이를 받쳐주는 여러 물질들을 만들고 유지하는 작용을 한다. 귤, 감자, 양배추, 토마토에 많다.

☺ 우리 몸에 어떤 이로움을 줄까?

▷ 감기에 대한 예방과 치료 효과이다.

▷ 임신부의 미생물에 대한 생체방어기능으로 백혈구 생성에 필요하다.

▷ 임신 빈혈 치료에서 철분흡수율을 높이는데 효과가 있다.

▷ 핏속 콜레스테롤 수치를 낮추고 간 해독 작용하는 성분을 합성하고 암을 일으키는 니트로 사민의 생성을 막는다.

▷ 알레르기 증상을 막고 검은 색소인 멜라닌의 생성을 막는다.



## 알아두면 좋아요!

- ◇ 스트레스를 받거나 술·담배 하는 사람 - 비타민C가 75mg까지 함유된 제재 선택
- ◇ 임신, 수유 중, 경구피임제를 복용하는 여성 - 비타민 B6와 엽산 든 것
- ◇ 수험생 - 긴장해소에 도움이 되는 비타민 B1,C, 눈에 좋은 비타민 A
- ◇ 철분결핍성 빈혈 환자 - 비타민 C를 밥과 함께→철분흡수가 10배까지 개선
- ◇ 신경통 - 비타민B복합체
- ◇ 신경, 근육, 관절통에 시달리는 노인 - 비타민 B1등 비타민 B 복합체 선택