

6월 영양 식생활 교육자료

♠ 식중독 예방의 3대 원칙 ♠

- ◆ **청결의 원칙** - 청결한 손, 청결한 재료, 청결한 조리기구 등 청결이 가장 중요합니다.
- ◆ **신속의 원칙** - 원료(재료)를 구입하여 신속히 조리하거나 식품을 조리하였을 때 장시간 방치하지 말고 신속히 섭취하여야 합니다.
- ◆ **냉각 또는 가열의 원칙** - 식중독균은 일반적으로 5°C이하 또는 75°C 이상의 온도에 생육이 억제되므로 냉각하거나 가열해야 안전합니다.

♠ 식중독 예방을 위한 안전수칙 ♠

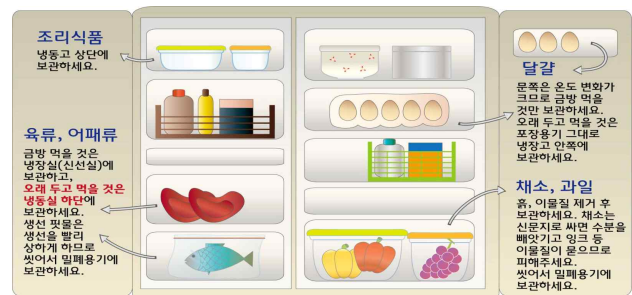
- ◆ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- ◆ 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 차 때 먹습니다.
- ◆ 채소, 육류, 생선이나 패류를 날 것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- ◆ 설사를 할 경우에는 충분한 수분을 섭취하고 적절한 치료를 받아야 합니다.

♣ 식중독 예방법

- 밥 먹기 전에는 꼭 손을 씻어요.
- 화장실을 다녀온 후 반드시 손을 씻어요.
- 외출 후에는 집에 돌아오자마자 손을 씻어야 해요.
- 귀여운 강아지를 만지고 나서도 손을 씻어요.
- 재채기하고 난 후와 콧물을 닦고 난 후에는 꼭 손을 씻어야 해요.
- 밥 먹기 전에 깨끗한 행주로 테이블을 닦아요.

♠ 하절기-냉장고 안전 관리 ♠

- **식품표시사항(보관방법)**을 확인한 후 보관하세요.
- 냉장이나 냉동이 필요한 식품은 들고 온 후 **바로 냉장고나 냉동고**에 넣으세요.
- 냉장고 보관 전 **이물질, 흙을 제거하고 랩이나 용기에 밀봉**하여 보관하세요.
 - 고기, 생선, 채소 등 신선식품과 캔, 병 등의 포장 식품에는 미생물이나 곤충, 세균 등 이물질이 묻어 있어서 그대로 넣으면 다른 식품까지 오염될 수 있습니다.
- 채소는 **신문지에 싸서 보관하지 마세요.** (인쇄물질, 이물질이 식품에 묻을 수 있습니다.)
- 장기간 보존하는 것과 온도변화에 민감한 식품은 **냉동고 안쪽** 깊숙이 넣으세요.
 - 위치별 온도 : 냉장 문쪽 > 냉장 채소칸 > 냉장 안쪽 > 냉동 문쪽 > 냉동 안쪽
- 냉장고를 꼭 채우면 냉기의 순환이 원활하지 못합니다. **60~70% 이하**로 넣으세요.
- 뜨거운 것은 **재빨리 식힌 후에** 보관하세요.
 - 뜨거운 것을 넣으면 냉장고 내부 온도가 상승하여 주변 식품에 영향을 주게 됩니다.
- 냉장고 문을 너무 **자주 여닫지 마세요.**
- **냉동 보관** 하더라도 보존기간은 **1주~3주**로 해주세요.
- 항상 **청결**하게 사용하세요.



출처: 식품의약품안전처 식품안전정보포털

2022. 5. 27.

산 현 유 치 원 장