

2월

초등활동지

식품 알레르기 에 대해 알아보아요!



기관명 _____

이름 _____

식품 알레르기관?

특정한 식품에 대해 두드러기, 가려움증, 복통, 구토, 재채기와 같은 **과도한 면역반응**이 일어나는 것을 '**식품 알레르기**'라고 해요.
심한 경우 전신 과민반응 쇼크(아나필락시스)로 생명을 잃을 수도 있어요.



식품 알레르기 유발물질 표시대상 식품 19종



*표시한 난류, 우유, 대두는 어린이에게 많이 발생하는 알레르기 유발물질이에요.

식품 알레르기 유발 대체식품

원인식품



우유



달걀



콩



돼지고기



밀



생선

대체식품



두유



두부



멸치, 닭고기



쇠고기, 흰살 생선



감자, 쌀



두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기

※균형있는 영양섭취를 위해 알레르기 유발 식품과 같은 식품군 내에서 대체 식품을 선택할 수 있어요!

QUIZ

퀴즈를 읽고 ○, × 에 맞게 동그라미를 표시해 봐요.



1 식품 알레르기 유발물질에 고등어는 포함되지 않는다.



2 식품 알레르기가 심하더라도 생명에는 지장이 없다.



3 달걀 알레르기 대체식품으로 두부를 선택할 수 있다.