



아이들은 소화기관이 미숙하고 장을 보호하는 면역 물질이 충분히 만들어지지 못해 식품알레르기에 더욱 취약합니다. 작은 자극에도 질병의 위험에 노출될 수 있는 식품알레르기에 대해 알아보아요!

식품알레르기란?

특정 식품을 섭취했을 때 발생하는 과민반응

※ 편식과 식품알레르기를 구분하여 주세요! 식품알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.

■ 식품알레르기 증상

두드러기, 홍반, 기침, 복통, 호흡곤란, 의식저하, 전신 과민반응 쇼크(사망)

■ 어린이급식소에서의 식품알레르기 관리방법

- 어린이급식소에서는 식품알레르기에 대한 사전 조사를 통해 급식 안전사고에 대비
- 식품알레르기가 있는 어린이에 대한 영양관리 이행
- 식품알레르기에 대한 의사의 진단이 있는 경우에는 해당 식품을 대체 할 수 있는 식품 제공
- 기타 특별한 음식을 필요로 하는 영유아에게는 보호자(부모 등)의 의사를 반영하여 음식 제공

■ 식품의약품안전처 고시 식품알레르기 유발 식품(18종)

					
난류(가금류)	우유	메밀	땅콩	대두	밀
					
고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토
					
아황산류	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

※아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함)

■ 알레르기 발생이 높은 식품의 대체 식품 및 유의 사항

식품군	식품	대체 식품 및 유의 사항
곡류	메밀, 밀	곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	대두	어육류에 속하는 식품으로 대체
난류	달걀	어육류에 속하는 식품으로 대체
우유류	우유 제품류	칼슘 강화 두유로 대체
어류	고등어 등	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
갑각류	새우, 게	갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인 교차반응으로 다른 갑각류로 대체가 힘든 경우 갑각류가 아닌 어육류로 대체
견과류	땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
과일류	복숭아, 키위	과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

- 대체식품 제공(동일한 식품군, 동일한 조리법 활용)

: 복숭아 → 굴(O) | 달걀말이 → 두부구이(O) | 돈육찜 → 가자미구이(X)

- 제거식 제공 : 땅콩멸치볶음 → 멸치볶음(O) | 메추리알돈육장조림 → 돈육장조림(O)

