

영유아기 식품 알레르기 함께 예방해요!

식품 알레르기란 특정 식품을 섭취할 시 두드러기, 복통, 호흡곤란 등의 알레르기 증상을 말하며, 영유아기에 발생빈도가 높고 건강에 치명적일 수 있어 사전에 해당 식품을 금지하는 것이 매우 중요합니다. 식약처 지정 식품 알레르기 유발식품 22종을 살펴보면, 우리가 주변에서 흔히 접하는 우유, 땅콩, 토마토 등의 식품으로 스스로 알레르기 유발 식품을 선별·금지하기 어려운 영유아기 자녀의 건강한 성장을 위해 가정과 어린이집이 함께 소통하며 식품알레르기를 예방하고자 합니다. 아래 내용을 참고하시어 우리 자녀의 건강한 식생활에 관심과 협조 바랍니다.

어린이집에서는!

- 1 학기초 식품 알레르기 조사 실시
 - 2 식품알레르기 지침 마련 및 보호자에게 안내
 - 필수 기재사항 : 식품알레르기 질환관련 내용(식품알레르기 유발 식품의 예 등), 실질적인 대처방법(대체음식 제공 등)
 - 3 매월 급식 식단표에 주의 메뉴 표시
 - 4 요리 및 미술 활동시 주의
 - 식품을 사용할 경우 전용세제를 이용하여 깨끗하게 씻고 위생장갑, 마스크 착용 권장
 - 극심한 알레르기가 있는 경우에는 원인식품의 사용 제한
- * 소량의 원인식품(밀가루, 콩주머니, 우유팩 등)이 몸에 닿거나 호흡하는 것만으로도 증상이 발현되니 주의 필요

가정에서는!

- 1 자녀가 어떤 식품에 민감한지 사전 검사
 - 알레르기 진단받은 식품을 자녀와 어린이집에게 알려주기
- 2 어린이집 식품 알레르기 조사 참여
 - 식품알레르기 여부, 알레르기 유발 식품, 알레르기 증상, 대체가능 식품 등 기재
- 3 어린이집 식단 및 대체식단 확인, 희망시 가정 대체음식 준비 가능
- 4 알레르기 소멸시 의사소견서 어린이집에 제출
- 5 제품 구입시, 식품 라벨의 '알레르기 유발 식품' 표시사항 확인

식약처 지정 알레르기 유발 식품 22종



알레르기 주요 증상

- **목:** 목이 조여오거나 씹, 기침 등
- **피부:** 가려움, 붉어짐, 두드러기, 부어오름
- **소화기:** 구토, 복통, 설사, 메스꺼움 등
- **아나필락시스:** 저혈압과 호흡곤란

대체식 정보

원칙! 균형있는 영양소 섭취가 이루어지도록 알레르기 유발 식품과 같은 식품군 내 다른 식품으로 대체

알레르기 유발 식품

대체 식품

우유

두유, 멸치, 두부

콩

참치, 치즈, 고등어
쇠고기, 돼지고기

땅콩

견과류 외의 식품성
기름으로 대체

알레르기 유발 식품

대체 식품

밀가루

보리, 쌀,オート밀
옥수수, 당면, 쌀떡

달걀

흰살 생선, 쇠고기
돼지고기, 두부

어패류

육류, 두부, 달걀
표고버섯, 목이버섯