



2026년 7월 식단표

창원시 II
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단제공: 2026. 6. 15.

[죽형 1-2세_점심 및 간식]



날짜	매일 고등어, 등갈등갈등 음식매일 등 제공 시에는 서민함으로 작게 넣고 급적 전을 제하여 제공 (유아 식사 시 모니터링 필수)	캠페인	1 [수] 승능데이	2 [목]	3 [금] <생일식단>
오전간식		 어린이 식생활 3대 강조 식사전선택 편식 예방 전반 감소	쇠고기죽⑩	애호박죽	당근죽
점심	 다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 송능 (고춧가루제외) 오이 부추무침 깍두기	기장밥 달걀찜국① 동태살열장조림⑫ 감자채볶음⑤ 백김치	참쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 무피클
오후간식	 저염데이 국 염도 0.0% 이하 승능데이 월 1회  저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기		수박 우유②	찐고구마 우유②	사과 우유②
열량/단백질	 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		428.6/15.2	429.5/15.7	438.1/17.9
날짜	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목] 저당데이	10 [금]
오전간식	오트밀달걀죽①②	미역죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	참쌀당근죽
점심	백미밥 데치어묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ (고춧가루제외)치커리사과무침 깍두기	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기	기장밥 다시마무침국⑤⑥  저염 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯전골⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑦⑩ 잘게썬연근조림⑤⑥ 무피클
오후간식	 창원시지원과(일)(천도복숭아) 우유②	수박화채②	 바나나 우유②	 찐감자 우유②	 멜론 우유②
열량/단백질	420.9/19	392.2/12.9	416.2/15.6	420.7/15.6	436.7/17.3
날짜	13 [월] 다채롭데이	14 [화]	15 [수] <생일식단>	16 [목] 저당데이	17 [금] 제한절
오전간식	잔죽⑩	채소죽	단호박죽	청경채죽⑤⑥	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥  자문 두부부침①⑤⑥ 숙주나물 깍두기	수수밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돼지고기참스타이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠고기죽①⑤⑥ 안매은콩나물무침⑤⑥ 깍두기	기장밥  저염 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	 창원시지원과(일)(자두) 우유②	(냉)콩국수⑤⑥ 우유②	 수박 우유②	 과일요거트버블② (바나나, 자른포도, 오이)	
열량/단백질	420.3/14.3	434.6/21.2	435.2/14.4	433.1/16.8	
날짜	20 [월]	21 [화] 다채롭데이	22 [수]	23 [목]	24 [금]
오전간식	고구마타락죽②	연두부죽⑤	얼갈이배추죽	버섯죽	검은콩죽⑤
점심	백미밥 감자양파국 메추리알볶이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기	수수밥 맑은콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 오이탕탕이 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기	기장밥 수제빔국⑥ 달가슴살데리야끼구이⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 무피클
오후간식	 창원시지원과(일)(사과) 우유②	삼색채소주먹밥⑤ 우유②	 복숭아(천도)① 우유②	 찐단호박 우유②	 파인애플 우유②
열량/단백질	427.9/17.2	424.1/15.8	436.6/17.3	415.6/15.5	429.2/18.4
날짜	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금]
오전간식	참깨죽	단호박죽	콩나물죽⑤	새우채소죽⑤⑥⑦	누룽지죽
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 달걀찜① 우영조림⑤⑥ 깍두기	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑥⑫ 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 달가슴살채소볶음⑤⑥⑩ 깍두기	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ (수제)너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	차조밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 두부채소전⑤⑥ 양파데리야끼볶음⑤⑥ 무피클
오후간식	 바나나 우유②	로제파스타②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우유②	 자두 우유②	감자샐러드 우유②	 자른방울토마토⑫ 우유②
열량/단백질	424.5/19.7	418.3/17	424.5/15.5	426.4/21.2	429.1/14.2

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														
	▶ 1일(수) 훈제오리채소볶음(훈제오리) ▶ 3일(금) 참쌀탕수육(탕수육) ▶ 6일(월) 데친어묵국(어묵)					▶ 8일(수) 크래미샐러드(크래미) ▶ 18일(토) 돈가스덮밥(돈가스) ▶ 25일(토) 참치채소볶음(참치)					▶ 27일(월) 자른오징어국(오징어) ▶ 30일(목) 너비아니조림(너비아니) 🍷 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!				
쌀	배추김치			콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루		두부	순두부,연두부		국내산	수입산							
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		한우	산	국내산	국내산	국내산				
수산물 및 육류 식품	훈제오리채소볶음			참쌀탕수육			데친어묵국		크래미샐러드		자른오징어국		너비아니조림		 통신교육자료
	훈제오리			돈육			연육		어육		오징어		돈육	계육	
	국내산			국내산			수입산		수입산		국내산		국내산	국내산	





2026년 식단 안내문

1. 식단구성 및 특징

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g)	식단 종류	끼니 및 간식 구성
영아기	만 0세	초기 25~30 / 중기 60~70 / 후기 100~120		초기 10 / 중·후기 15	이유식형	점심 1회 제공 기준
유아기	만 1~2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세의 65% 제공)	20	일반형/죽형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/죽형/저녁형	

영아식단	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 매주 수요일과 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 나트륨 및 당류 저감화 급식 실천을 위해 매월 1회 저염·저당 메뉴와 송농을 제공합니다. - 갈습 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(●)을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월) 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 본 식단표의 식품 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준 레시피를 기반으로 작성되었습니다.(가공식품의 표시사항 확인) - 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 받은 제품을 우선적으로 사용해주세요.
시간연장형 저녁식단	원의 현장 상황을 반영하여 가급적 전일 점심 식단의 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 구성합니다.



- 2026년 어린이집 과일간식 지원사업 시행지침(경상남도 농식품유통과)
- 신청기관 및 성산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- 창원시지원과일 제공 시 식단표 운영일지-키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다. 예)사과(창원시지원과일)

- [다채롭데이]는 기후 위기·환경재난 시대에 대응하기 위한 채식급식(페스코 채식, Pesco-Vegetarian)의 날로, 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공
- [어린이 식생활 3대 과제 캠페인] 식사 전 손 씻기 증가, 편식 감소, 잔반 감소

2. 식단 조리 및 배식 관리 Tip

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(제공 시 주의!) 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
- **떡류 제외: 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능**
☞ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)
- 3~5세(36개월 이후) 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

3. 대체식품 안내

- 어린이급식소에서 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수는 있습니다. 이 경우 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하여 제공합니다. (변경 사항은 급식일지 등에 기록하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하거나 기본 식단에서 추가로 더 배식하는 경우

구분	대체가능 식품 [1개월 중 11일 미만(50% 미만) 횟수 포함]
신선과일	사과, 배, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 자두, 복숭아, 감, 굴 등
신선채소	당근스틱 오이스틱, 파프리카스틱, (방울)토마토 등
빵	소보로빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 식빵 등
찜간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 청경채, 버섯, 미역 등

4. 감수 안내

- 식재료 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 변경하는 경우
- 다른 식품군 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
 - 1개월 중 11일 미만(50% 미만) 감수 요청 (같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식재료를 대체한 경우 포함)
 - 감수 신청: 15 ~ 20일
- 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것이 원칙입니다!

감수 신청 15 ~ 20일

- 감수방법: 감수신청서 → 메일/팩스 접수(center6618@naver.com/fax.287-6618) 매월 20일 마감 → 감수 실시 → 감수식단 및 확인서 발송
- 창원시 II 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.



테마식단 안내

공지사항	■ 2026년 테마식단 안내입니다. ■ 기관의 실정에 맞는 식단을 개별 선택하여 사용합니다. ✓ 해당일 전 ·후의 메뉴를 확인하여 식재료 중복 최소화해주세요. ■ 동일식품군 · 조리법의 변경과 메뉴 추가는 식단 감소 없이 원에서 자체적으로 가능합니다. - 단, 원에서 제공하는 메뉴는 식단표, 급식일지, 키즈노트에 모두 기록해야 합니다. ✓ 보호자에게 제공된 식단표에 변경이 있을 경우, 식단표를 수정하고 급식일지, 키즈노트에 변경 메뉴·사유를 모두 기록해주세요. ■ 메뉴 변경 및 추가 시 알레르기 번호 · 원산지 표시 대상 품목 확인 후 식단표에 기재해주세요.			

		생일식단			
		생일식단 ①	생일식단 ②	생일식단 ③	생일식단 ④
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점심		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥ 안매은콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲자른방울토마토/우유②
영양 분석	1-2세	439.6/15.7	436/10	438.1/17.9	435.2/14.4
	3-5세	611.8/21.4/3.6/201.6	601.9/12.7/6.3/188.7	611.6/25.3/9.7/206.6	634.5/20.5/12.6/197.3

		견학식단					
		견학식단 ①	견학식단 ②	견학식단 ③	견학식단 ④	견학식단 ⑤	견학식단 ⑥
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑩	치즈죽②	달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑩	치즈죽②
점심		쇠고기주먹밥⑤⑥ (저당)과일채소음료	유부초밥⑤⑥ (저당)과일채소음료	쇠고기김밥①⑤⑥⑩ (저당)과일채소음료	가정도시락	가정도시락	가정도시락
오후간식		▲바나나 발효유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②	▲바나나 발효유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②
영양 분석	1-2세	435.3/11.8	436.6/12.3	438.9/13.4	226.7/7	206.4/6.5	191.6/5.9
	3-5세	602.9/16/11.3/162.7	615.7/16.8/12.1/250.9	619.2/18.5/24.8/230.4	303/9.2/7.3/132.9	282.6/8.3/7.6/123.6	259.8/7.4/8.3/168.1

		행사식단			김장데이	
		행사식단 ①	행사식단 ②	행사식단 ③	김장데이 ①	김장데이 ②
오전간식		찰쌀당근죽	찰쌀당근죽	찰쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드&오렌지드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스스파게티⑥⑫⑬ 유부맑은국⑤ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식		▲바나나 우유②	▲사과 우유②	▲찐고구마 우유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②
영양 분석	1-2세	435.1/13.9	430.9/14.7	443/15.1	421.3/19	414.3/18.3
	3-5세	634.3/19.8/11/179	627.9/21/7.7/201.4	646.6/21.5/37.7/290.3	613.2/27.6/15.2/266.4	602.3/26.4/15.7/264.5

		방학 · 휴일식단				
		방학식단 ①	방학식단 ②	방학식단 ③	방학식단 ④	방학식단 ⑤
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	찰쌀당근죽	두부죽⑤
점심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은콩나물국⑤ 잔말치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 깍두기 배추김치⑨	백미밥1/2 잔치국수①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참치주먹밥⑤ 감자수제비⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		바나나 ▲우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	▲찐고구마 우유②	▲바나나 우유②
영양 분석	1-2세	429.7/12.1	426.6/17.6	446.9/14.4	416.9/11.3	435/15
	3-5세	626.1/17/20.4/241.7	621.3/25.4/67.8/283.2	652.6/20.4/5.8/224.6	641.3/17.4/9.8/198.7	634.2/21.4/15.1/213.3

페스코(다채롭데이)를 실천해보아요!

환경과 건강을 위한 채식급식!



페스코(Pesco-Vegetarian)가 무엇일까요?

육고기(돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 오리고기 등)를 제공하지 않고,
식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선으로 균형 잡힌 식사
※ 센터에서는 월 2회 페스코를 바탕으로 다채롭데이 급식을 제공



채식급식을 왜 해야 할까요?

소가 내뿜는 온실효과는 전세계 차량보다 크다고 합니다!



메탄가스
발생량의
약 37%를
가축이 방출



전체 온실가스 방출량의
약 18% 이상 차지



만약 내가 채식을 한다면 어떻게 될까요?

우리나라 국민 모두가 일주일에 단 하루, 1년간 채식을 할 경우

- ① 1인당 30년산 소나무 15그루를 심는 효과
- ② 자동차 500만대가 운전 하지 않는 효과
- ③ 물 부족 문제 해결
- ④ 온실가스 70% 감축 등으로 많은 효과를 볼 수 있습니다.



어린이급식소에서 실천방법!

9 다채롭데이	
검은콩죽⑤	
기장밥	
배추된장국⑤⑥	
가자미구이⑤⑥	
메호박나물⑤⑥	
깍두기⑤	
민감자	
우유(100ml)②	

<센터 제공 식단>

원에서는 되도록 다채롭데이가 제공되는 날은
감수를 하지 않도록 하여
환경과 건강을 지키기 위해 힘써주세요.



학부모 교육자료

우리 아이 간식 올바르게 선택해요!

간식이란?

아이의 간식은 성인의 군것질과는 달리 **식생활의 일부**입니다.
식사를 통해 제공되는 영양소 중 부족한 부분을 채워줄 수 있어야 합니다.



아이가 아침식사를 하지 못한 채 어린이집(유치원)에 가는 경우가 많아 오전간식이 아침식사 대용이 되기를 원하는 경우가 있습니다.

하지만 이 경우 **점심식사를 제대로 먹지 않는 문제가 생길 수 있으므로** 오전간식을 아침식사 대용으로 하는 것은 바람직하지 않습니다.

간식보다는 **제때의 식사가 중요하므로 아침식사를 꼭 먹을 수 있도록** 해주세요.

간식은 언제 주어야 하나요?

하루에 2회

일반적으로 오전 10시와 오후 2시경

* 아이의 놀이시간(활동량)에 따라 횟수 구분

- 4시간 이하인 경우 : 1회 간식
- 5시간 이상인 경우 : 2회 간식

간식은 얼마나 주어야 하나요?

하루에 필요한 에너지량의

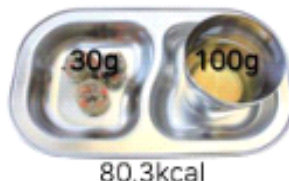
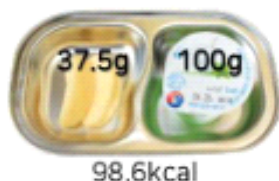
10~15%

* 오전간식: 점심식사에 영향을 주지 않는 양
1일 총 열량의 약 5~10% 제공

* 오후간식: 저녁식사와 시간차이가 긴 편으로
1일 총 열량의 10% 제공

간식을 어떻게 주어야 할까요?

오전 간식	사과 /호랑이요구르트
점심	백미밥 복어달걀국① 쇠고기불고기⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤
오후 간식	멸치채소주먹밥 /보리차



만 1-2세
178.9kcal



만 3-5세
236.5kcal



간식을 어떻게 고르면 좋을까요?

1 몸에 좋은 간식을 선택하고 몸에 좋지 않은 간식은 줄입니다.

- * 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄이고, 채소와 과일 우유를 매일 먹습니다.
- * 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

몸에 좋은 간식

우유및유제품류



뼈와치아를튼튼하게해요

채소,과일류



비타민과무기질
식이섬유가풍부해요

몸에 좋지 않은 간식

피자,햄버거,라면



에너지,지방,
나트륨 양이 많아요

탄산음료,단음료



자주먹으면
충치가생기기쉬워요

짬과자



나트륨을
많이먹게되어요

2 고열량·저영양 식품을 피합니다.

- * 고열량·저영양 식품은 열량이나 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질 양은 적습니다.

간식용 고열량·저영양 식품은?

열량
250kcal
초과

또는

포화지방
4g 초과

또는

당류
17g 초과

또는

단백질
2g 미만

3 카페인을 피해야 합니다.

- * 아이가 좋아하는 초콜릿, 초코우유, 커피맛 아이스크림 등에 들어가있는 카페인을 과잉 섭취하는 경우 각종 부작용 등을 초래할 수 있으므로 되도록 섭취를 자제합니다.

숙면방해

행동불안
정서장애 유발

위장장애

철분흡수방해
빈혈유발

칼슘흡수방해
성장저해 유발

4 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다.

- * 제품 구매 시 포장의 영양표시를 꼼꼼히 따져 열량, 지방, 당, 나트륨 등의 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방하는 것이 좋습니다.

영양소 살펴보기

나트륨: 많이 먹으면 짜게 먹게
되어 해로워요

당류: 많이 먹으면 충치가 생겨요

지방: 많이 먹으면 뚱뚱해져요

영양정보	
총 내용량 100g(100g) 1회 10g(10g) 000kcal	
1회 10g(10g) 000kcal	1회 10g(10g) 000kcal
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

총 내용량과 1회 내용량

총 내용량과 1회 내용량은
똑같지 않아요.

% 영양소 기준치

하루에 먹을 영양성분을 100%으로
볼 때 이 가공식품 1회 내용량을 먹으면
얻게 되는 영양성분의 비율입니다.

해외직구식품, 안전하게 구매하기

① 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비를 목적으로 해외 판매자의 사이버몰(국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

해외직접구매 주요품목

상품군별

총 9,789억원

7,872억원

의료 및
패션관련 상품

4,157억원



음·식료품

1,971억원

생활·
자동차용품

② 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의 품질검사, 표시사항, 수출국가의 허가 또는 신고제품 여부 등 안전성을 확인한 제품



해외직구식품

소량의 개인 사용 목적으로 수입되기 때문에 정부의 검사 심사를 거치지 않아 제품의 안전성이 확인되지 않은 제품

③ 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항, 섭취량, 유통기한 등 확인하기



유해성분 확인

여기서 잠깐!

대유행 디저트, '두바이 쫄떡꾸기'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로, 해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
“해외직구식재료”는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



④ 해외직구식품의 안전한 구매 방법?



‘해외직구식품 율바로’에서 확인하세요.

① 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 율바로)

② 원료, 성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료, 성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외식품 율바로 > 제품명 또는 성분명 검색)



편식 습관 바로잡기

편식은 특정 음식만 선호하고 다른 음식을 거부하는 식습관으로, 자연스러운 발달 과정 중 하나이지만 반복되면 영양 불균형으로 이어질 수 있습니다. 또한 편식이 지속될 경우 성장 발달에 영향을 미치고 새로운 음식에 대한 거부감이 증가할 수 있으므로, 가정에서의 긍정적인 식사 경험이 건강한 식습관 형성에 큰 도움이 됩니다.

1. 다양한 음식을 경험할 기회를 주세요.

한 번 거부했다고 바로 포기하지 말고 여러 번 자연스럽게 접할 수 있도록 해 주세요. 조리 방법이나 형태를 바꾸면 아이가 더 쉽게 받아들일 수 있습니다. 반복된 노출은 음식에 대한 거부감을 줄이는 데 효과적입니다. 아이의 속도에 맞춰 천천히 시도하는 것이 중요하기 때문에, 소량으로 제공해 부담을 줄이면 새로운 음식에 대한 거부감이 낮아질 수 있습니다.

2. 억지로 먹이지 않아요.

강요는 음식에 대한 부정적인 감정을 만들 수 있습니다. 먹는 양보다 음식에 대한 긍정적인 경험이 더 중요합니다. 편안한 분위기 속에서 스스로 먹어보도록 격려해 주세요. 부담 없는 시도가 긍정적인 식습관 형성으로 이어집니다. “한 입만 먹어볼까?”와 같이 가볍게 제안하는 방식이 도움이 됩니다.

3. 부모가 좋은 식습관을 보여주세요.

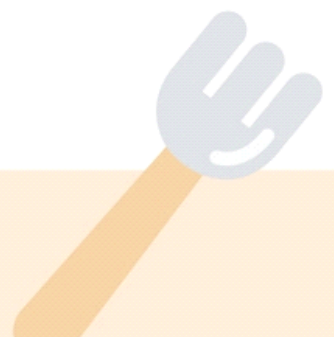
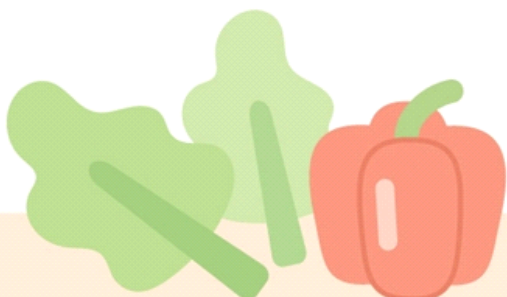
부모가 다양한 음식을 맛있게 먹는 모습은 아이에게 큰 영향을 줍니다. “이거 맛있다”와 같은 긍정적인 표현을 자주 들려주세요. 모방을 통해 아이도 새로운 음식에 도전하게 됩니다. 일상 속에서 자연스럽게 보여주는 것이 가장 효과적입니다. 가족이 함께 식사하는 시간이 많을수록 긍정적인 식습관 형성에 도움이 됩니다.

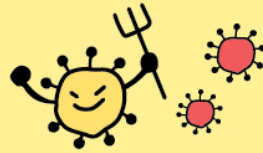
4. 식사 시간을 즐겁게 만들어 주세요.

편안하고 즐거운 분위기는 식사에 대한 긍정적인 인식을 형성합니다. 대화하며 함께 식사하는 경험이 중요합니다. 스트레스 없는 식사 환경이 편식 개선에 도움이 됩니다. 또한 즐거운 기억은 음식에 대한 호감으로 이어집니다.

5. 음식 준비 과정에 참여시켜 주세요.

채소를 씻거나 재료를 만지는 활동에 참여시켜 보세요. 직접 경험한 음식에 더 큰 흥미를 느끼게 됩니다. 과정을 통해 음식에 대한 친숙함이 높아집니다. 또한 스스로 만든 음식은 더 잘 먹으려는 모습을 보입니다. 간단한 역할부터 시작하면 아이가 성취감을 느끼며 더욱 적극적으로 참여하게 됩니다.





캠필로박터제주니



01. 캠필로박터제주니 특징

- 주요특징** 동물, 가축, 조류의 위장관에서 약 50% 이상 분리되는 공생균
- 증상** 설사, 발열 등
- 잠복기** 1~10일

02. 오염경로



오염된 닭고기 등의 가금류



살균처리하지 않은 우유



세척 보관 시 교차오염



03. 예방법



닭 구입 시 생닭과 식재료가
닿지 않게 주의하고 보관 시
밀폐용기에 담아 냉장고 하단 보관



주변에 물이 튀어 교차오염이
발생하지 않게 주의
*채소→육류→어류→가금류 순으로 세척



중심온도 75℃, 1분 이상
가열하고 특히 대량 조리 시
골고루 잘 익혀먹기



조리 전 후 비누로
30초 이상 손 씻기

*최근 5년간('20~'24년) 7월에 발생한
식중독 현황을 분석한 자료입니다.

시설별 주요 원인균

