

# 똑똑한 장보기

식품은 실온 보관한 지 60분이 지나면 식품의 세균 수가 급속히 증가하므로 필요한 재료만 빠르게 구입하고, 구입한 식품은 안전하고 올바르게 보관하여 식중독을 예방할 수 있도록 해야 합니다.

## 1. 똑똑한 장보기 순서



## 2. 식품별 냉장 보관 방법

|                                |  |                                                           |  |                                               |  |
|--------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|
| 육류                             |  | 어류                                                        |  | 채소                                            |  |
| 냉장 보관(장기간 저장 시 표시사항 방법에 따라 보관) |  | 내장 제거 후 흐르는 물로 씻어 물기를 제거하고, 다른 식품과 접촉하지 않도록 분리하여 냉장·냉동 보관 |  | 물기를 제거한 후 밀봉하여 냉장 보관 (씻지 않은 것과 섞이지 않도록 분리 보관) |  |
| 두부                             |  | 패류                                                        |  | 달걀                                            |  |
| 찬물에 담가 냉장 보관 (포장 제품 제외)        |  | 흐르는 수돗물로 깨끗이 씻은 후 냉장·냉동 보관                                |  | 씻지 않은 상태로 밀폐용기에 담아 냉장 보관                      |  |
|                                |  |                                                           |  | 우유                                            |  |
|                                |  |                                                           |  | 10℃ 이하로 냉장 보관                                 |  |

## 3. 냉동 보관할 수 없는 식품

|            |  |              |  |                   |  |
|------------|--|--------------|--|-------------------|--|
| 마요네즈       |  | 크림소스         |  | 양배추·배추·샐러리        |  |
| 기름과 달걀이 분리 |  | 응고, 층 분리     |  | 수분 증발로 인한 조직감 변화  |  |
| 요거트        |  | 달걀(껍데기)      |  | 캔 제품              |  |
| 단백질 응고     |  | 껍질 손상·오염 가능성 |  | 내용물의 품질 변화, 용기 팽창 |  |

출처 : 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터 플래티콘



# 균형잡힌 식생활, 함께 실천해요!

균형잡힌 식사, 식품구성자전거로 알아보아요.

여러가지 식품을  
골고루 섭취하기



## ✓ POINT

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을  
필요한 만큼 **균형 있게** 섭취하고,  
**충분한 물** 섭취와  
**규칙적인 운동**을 통해  
건강 체중을 유지할 수 있어요!

| 곡류                                                                                                                                                                              |     | 고기·생선·달걀·콩류                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에너지를 내는 주된 공급원</li> <li>- 비타민 B군, 무기질(철, 마그네슘, 칼륨, 아연, 망간) 급원 식품으로 체내 다양한 대사 작용 조절에 필요</li> <li>- 전곡류의 식이섬유는 장 운동을 도와 변비 예방</li> </ul> |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 단백질은 뼈, 근육, 연골, 피부, 혈액의 구성요소</li> <li>- 에너지로 사용됨</li> <li>- 조직 재생, 빈혈 예방, 뼈 형성, 면역력 증가에 필요</li> </ul> |
| 채소류                                                                                                                                                                             | 과일류 | 우유 및 유제품                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에너지(kcal)는 낮으면서 포만감을 제공</li> <li>- 장 운동을 돕고, 변비 예방에 도움</li> <li>- 항산화와 항염증 작용에 도움</li> </ul>                                           |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 칼슘이 풍부하여 뼈를 튼튼하게 유지</li> <li>- 필수영양소(칼슘, 인, 비타민 A, 단백질 등)를 함유</li> </ul>                              |

## 건강한 생활 습관 만들기

| 규칙적인 생활하기                          | 매일 운동하기                                            | 스트레스 줄이기                                  | 탄산음료, 패스트푸드, 고열량 간식 피하기                              | 하루 세 끼 식사<br>제때에 골고루 먹기                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                    |                                                    |                                           |                                                      |                                                  |
| 깨어있는 동안<br>부지런히 활동하고<br>충분한 수면 취하기 | 하루 20분 이상<br>가벼운 운동, 스트레칭,<br>배드민턴, 테니스 등<br>운동 하기 | 항상 긍정적으로<br>모든 일에 임하고<br>밝고 자신 있게<br>생활하기 | 지방과 열량이 많은<br>간식은 비만 유발!<br>과일, 채소, 우유 등<br>자연 간식 먹기 | 세 끼 식사, 간식을<br>매일 같은 시간<br>영양소 골고루<br>알맞은 양으로 먹기 |