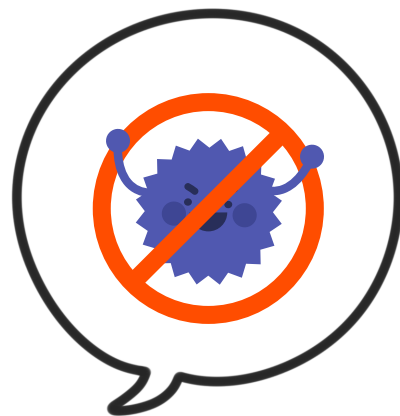




발달장애인을 위한 쉬운 설명서

상한음식 확인방법 설명서



만든 곳 사람중심장애인자립생활센터

만든 이 인권중심기자단 활동가 9명

김석원, 백형경, 송재민, 이얼, 정다희, 조형준, 최우성, 최장혁, 홍예린

주소: 서울특별시 신월로 354, 502호(세원빌딩)
전화번호: 02-2697-0420 팩스번호: 02-2652-0421
이메일: ypcil@ypcil.org

설명서 내용 순서

1

음식은 왜 상할까요?

2

상한 음식 알아보기

3

상한 음식을 먹었을 때

4

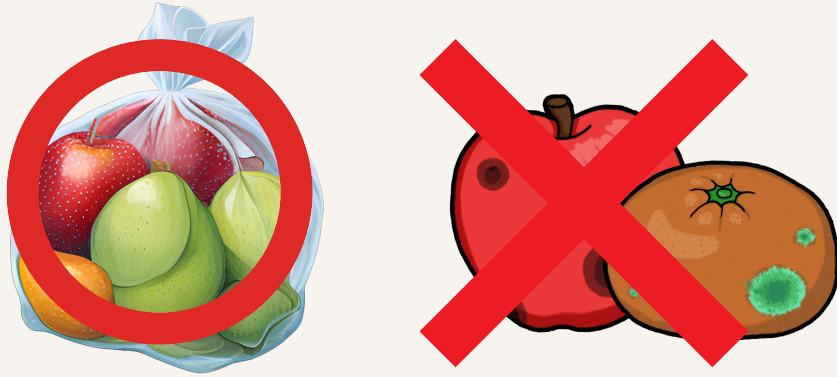
음식보관 시 주의사항

5

냉장고 청소 방법

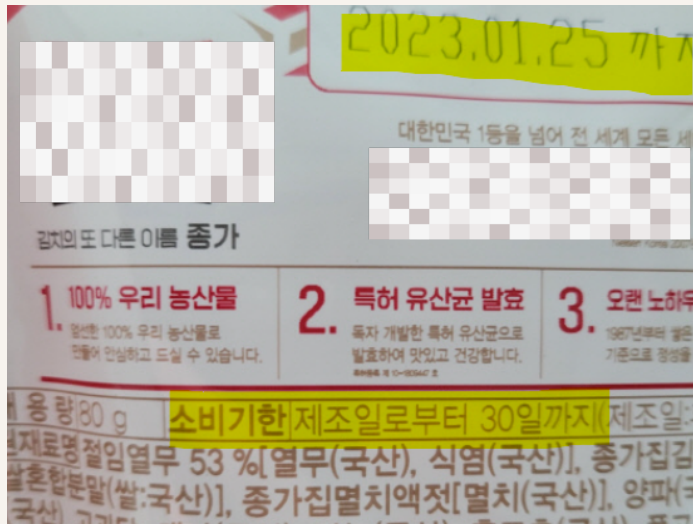
1 음식은 왜 상할까요?

1. 음식을 포장하지 않고 그대로 뒀어요.



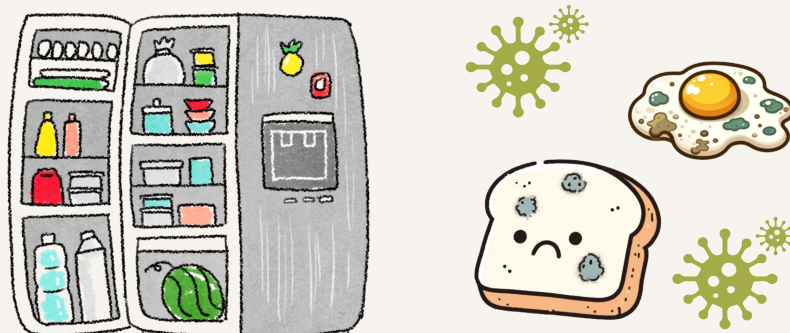
음식을 비닐봉지, 밀폐용기에 보관하지 않으면 음식이 쉽게 상할 수 있어요

2. 음식을 만든지, 구매한지 오래 지났어요.
(유통기한, 소비기한이 지났어요.)



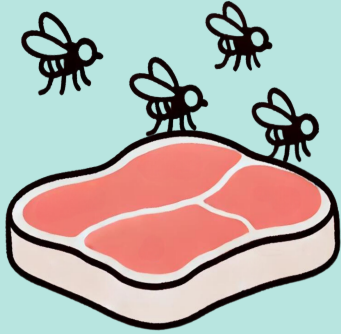
유통기한: 만든 날부터 제품이 판매 가능한 기간이에요
소비기한: 유통기한이 지나도 소비기한까지 안전하게 먹을 수 있어요.

3. 냉장고가 고장났거나 음식을 습한 곳에 뒀어요.



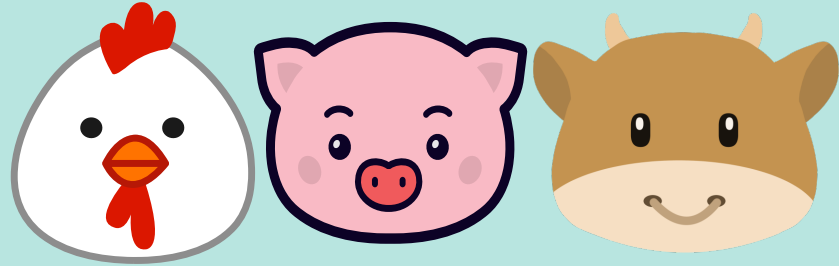
2 상한 음식 알아보기

어떤 음식이 상한 음식일까요?



[상한 고기]

- 시큼한 냄새가 나고 끈적해요.
- 밀봉된 고기 팩이 부풀어있어요.
- 고기의 색이 검거나 하얗게 됐어요.



- * 상한 닭고기는 고기가 검게 변해요.
- * 상한 돼지/소고기는 하얗게 변해요.



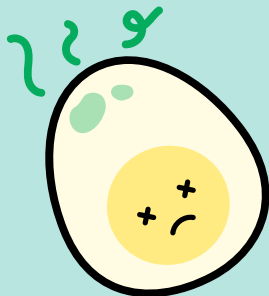
[상한 생선]

- 비린내가 심하게 나요
- 탄력이 없고 살이 물렁물렁해요.



[상한 우유]

- 유통기한/소비기한이 지났어요.
- 우유를 찬물에 몇 방울 떨어트렸을 때 가라앉지 않고 퍼지면서 물이 흐려져요.



[상한 달걀]

- 물과 소금을 10:1 비율로 섞은 뒤, 달걀을 넣었을 때 둥둥 떠오르면 상한 달걀이에요.



[상한 채소]

- 끝부분이 검게 변했어요
- 만졌을 때 물렁물렁해요.
- 채소가 끈적해요.

3 상한 음식을 먹었다면?

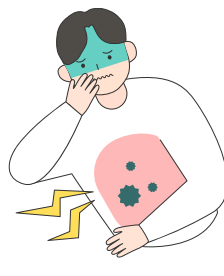
상한 음식을 먹었을 때 증상



복통&속쓰림



헛구역질

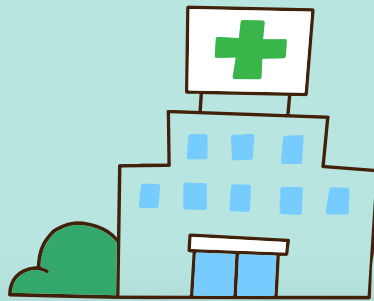


구토/설사



식은땀, 오한
오한: 몸이 으슬으슬 춥고
떨리는 증상

위와 같은 증상이 있을 때 병원(내과)을 가는 것이 좋아요.



병원을 갈 수 없을 경우



미지근한 물
자주 마시기



부드러운 음식
먹기



충분한 휴식
취하기

습기

4. 어둡고 습한 장소에 음식을 보관하지 않기



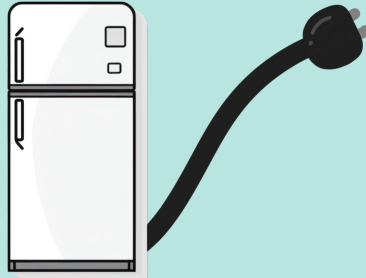
5. 음식은 밀폐용기에 넣어 냉장고에 보관하기



6. 음식(채소/과일)은 흐르는 물로 씻은 후 먹기

5 냉장고 청소방법

1. 냉장고 전기 코드를 뽑아주세요.



2. 내용물을 전부 꺼내주세요.



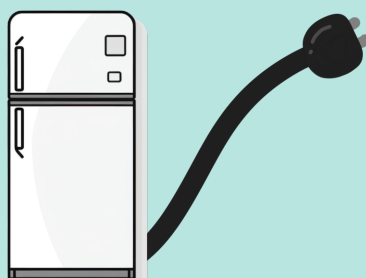
3. 상한 음식은 바로 버려주세요. (음식물 봉투)



4. 물과 주방세제를 섞어 뿌리고, 마른 행주로 닦아주세요.



5. 내용물을 차곡히 넣고, 전기 코드를 꼽아주세요.



이 자료는 서울시 보조금 지원을 받아 제작되었습니다.

