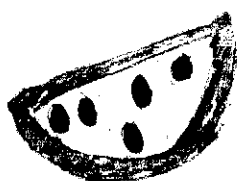


延吉市兴安小学
营养餐活动材料

延吉市兴安小学
2012.5

饮食安全



많이 마시면
우유를 너무 거리가
많이 생기기 때문이고
살균을 유에 넣고 파
시면 더욱더 안
됩니다.

No~

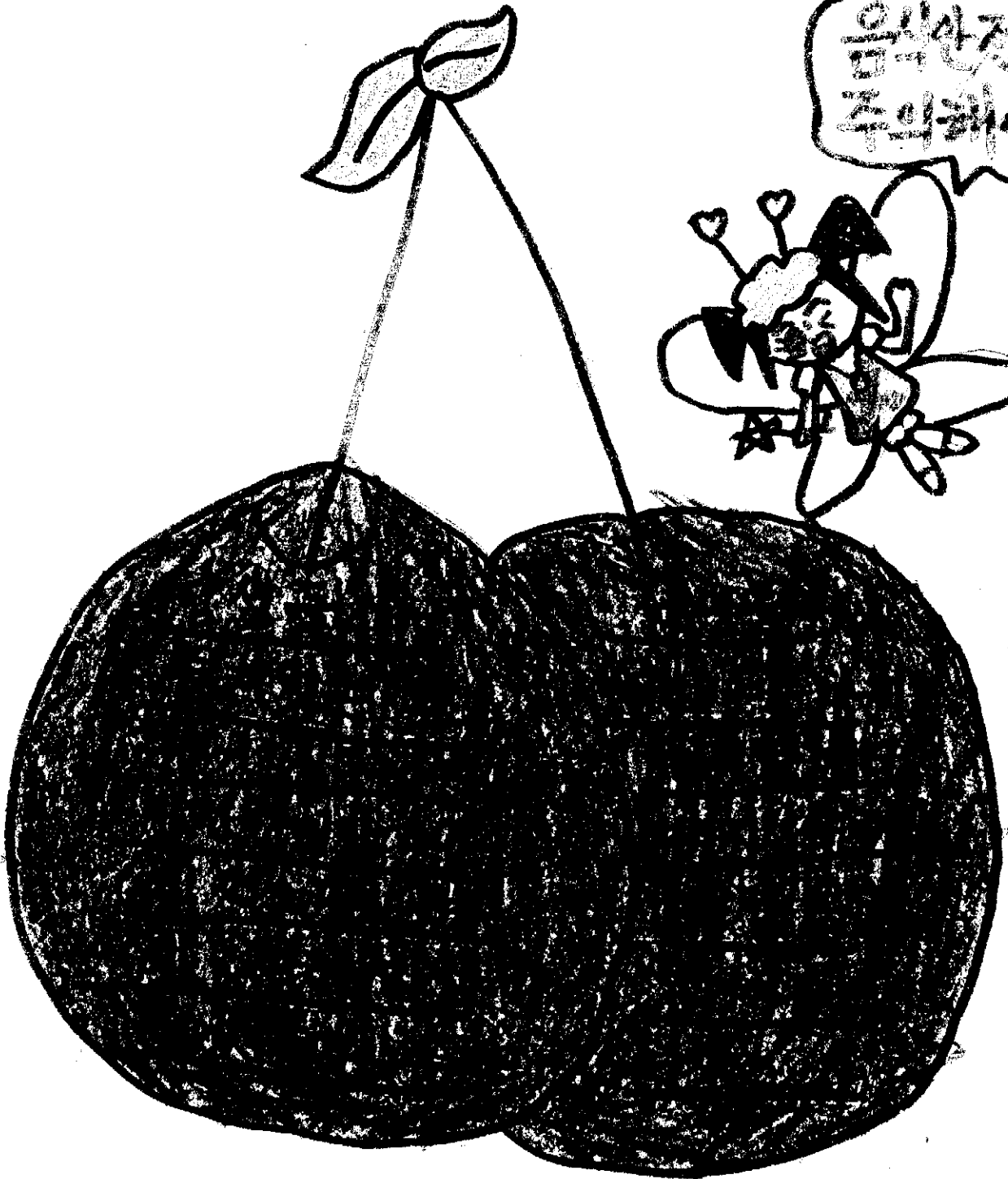
No~

No~



음식 안전

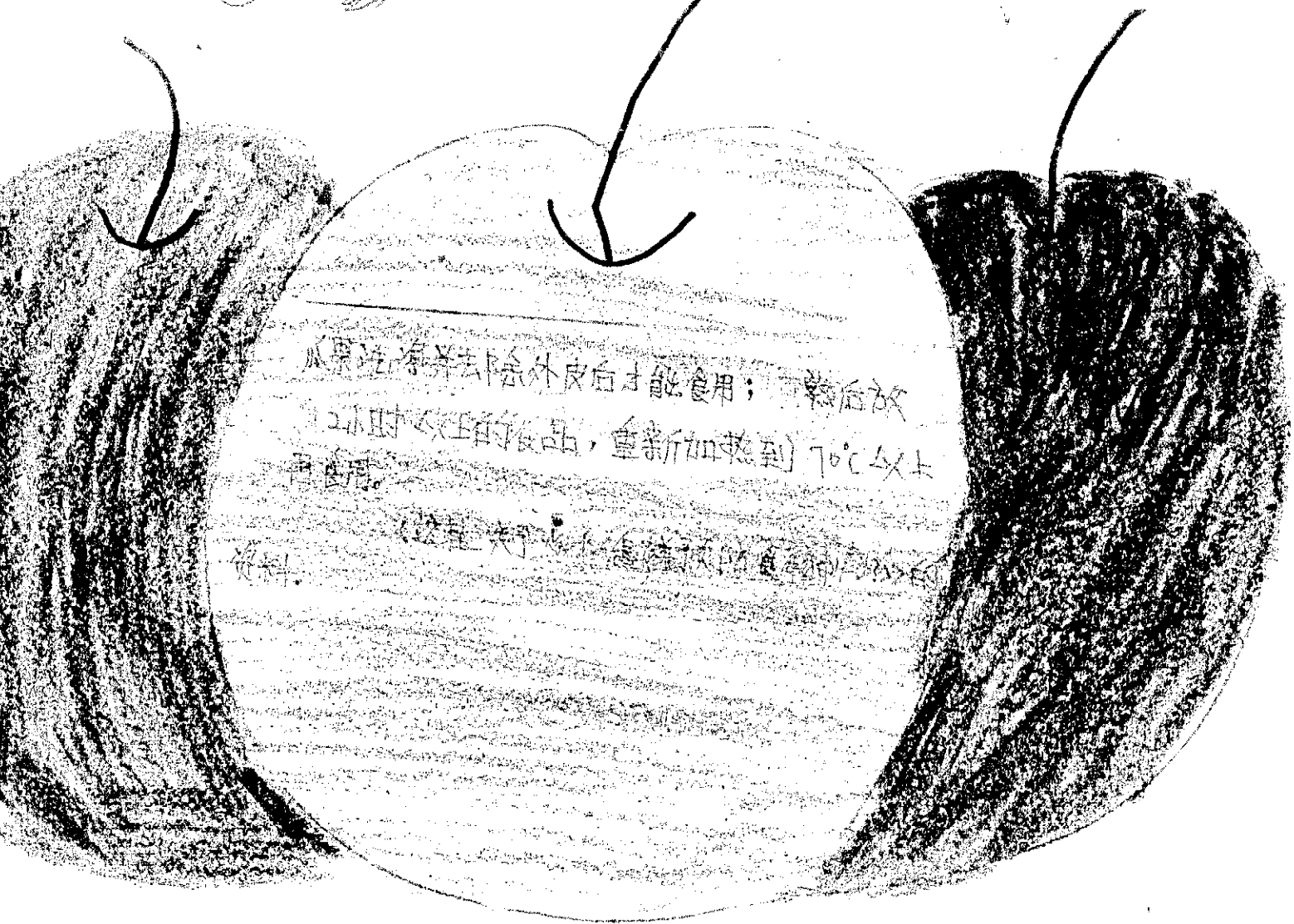
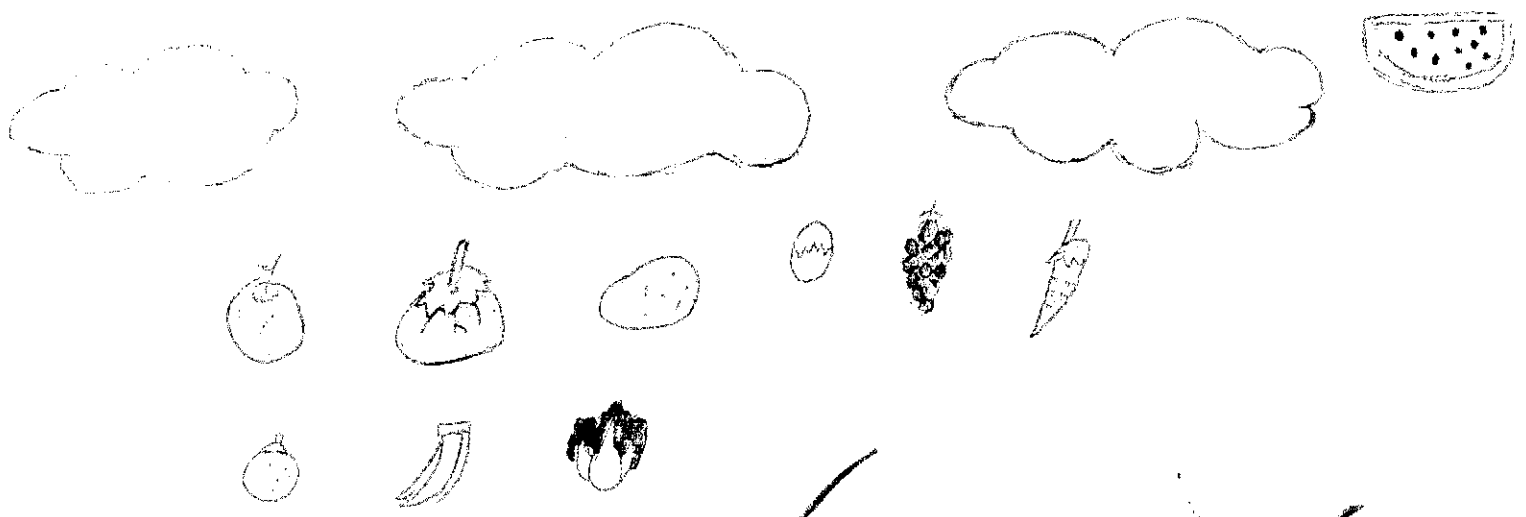
음식 안전을
주의해야 합니다



4-2
리서치



水果安全



水果经冷冻去除外皮后才能食用；解冻后放
 2小时以上的食品，重新加热到70℃以上
 再食用。
 （这是关于冷冻食品的食用安全
 资料。）



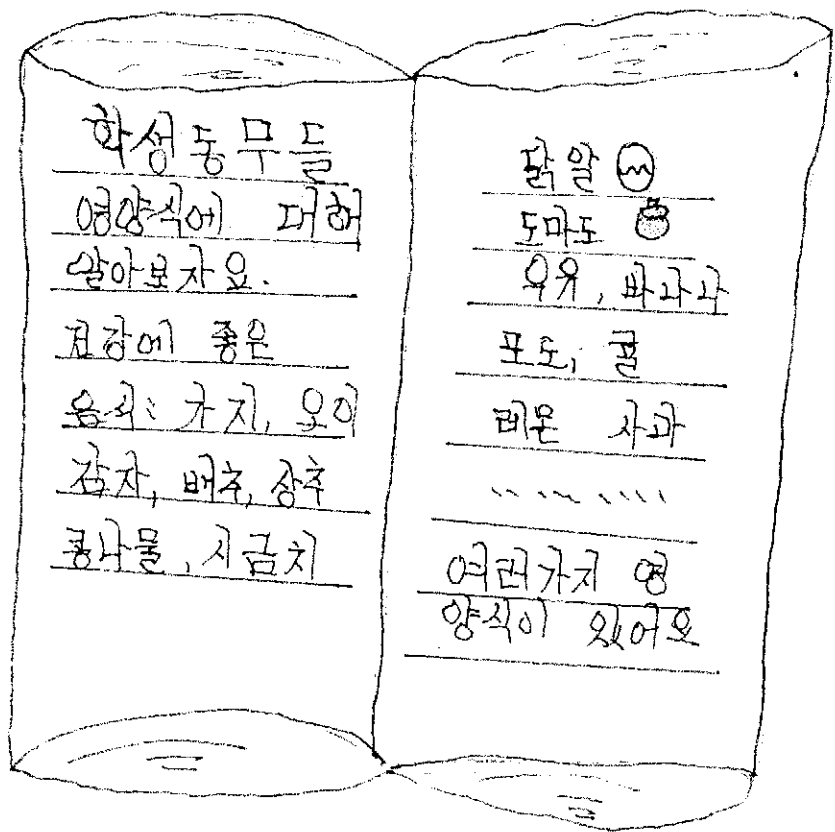
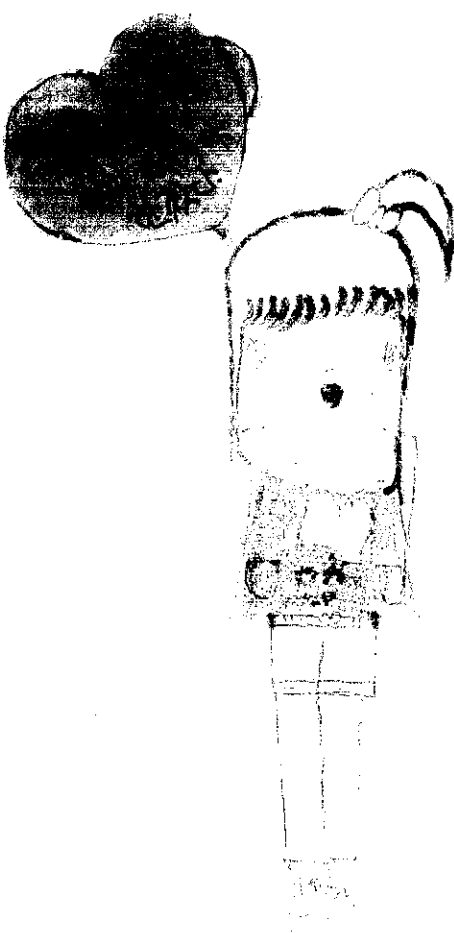
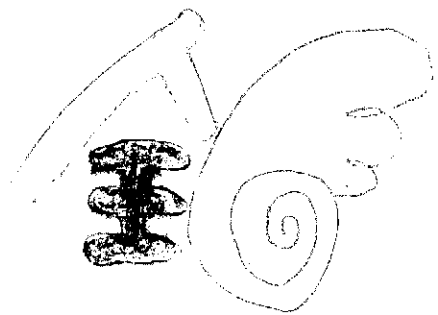


음식 권장
저녁의 과다한 식사를
조절해야 합니다. 식사
이 적게 먹어야 합니다. 간식을 마시면 수면과
너무 많이 먹으면 장식을 먹을 때 칼슘 보충에
유익이 됩니다. 간식은 우리입니다.
두 끼의 중간 시간이나 밤에 한
나장 후에 먹는 것이 좋으며 밤 뒤 음식을 먹지
않기 한 시간 전에는 먹지 않는 것
이 좋습니다. 저녁 잠자기 전에
입니다.



공복에 우유를 마시면?
공복에 우유를 마시면 위장의
운동이 빨라져서 우유속의
영양소가 더 소화되기도 전에
과장으로 내려가므로 영양소를
흡수할수없습니다. 거나
그 우유의 아미노산은 대장에
나뭇물같이 변하여 양변에
배설될수 있습니다.

색은 생강은 식용을 삼가해야 한다.
색은 생강은 식용으로는 적당치
않은 시도를 성분을 만들어냅니다.
시도가 흡수된 경우 빠른 속도로
간장으로 들어가 간을 손상시킵니다.
그러므로 색은 생강은 먹지 말아야
합니다.



학생동무들
영양식에 대해
알아보지요.

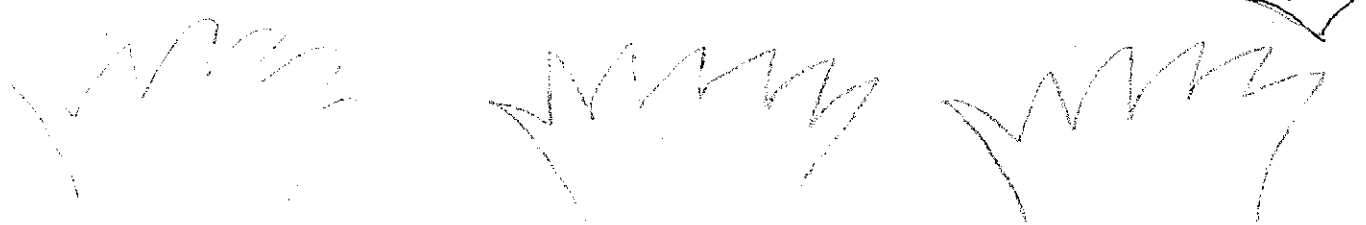
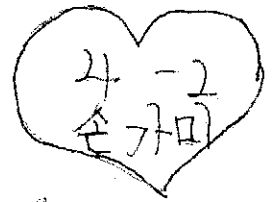
건강에 좋은
음식: 가지, 오이
감자, 배추, 상추
콩나물, 시금치

팥알 ㉞
도마도 ㉞
우유, 사과

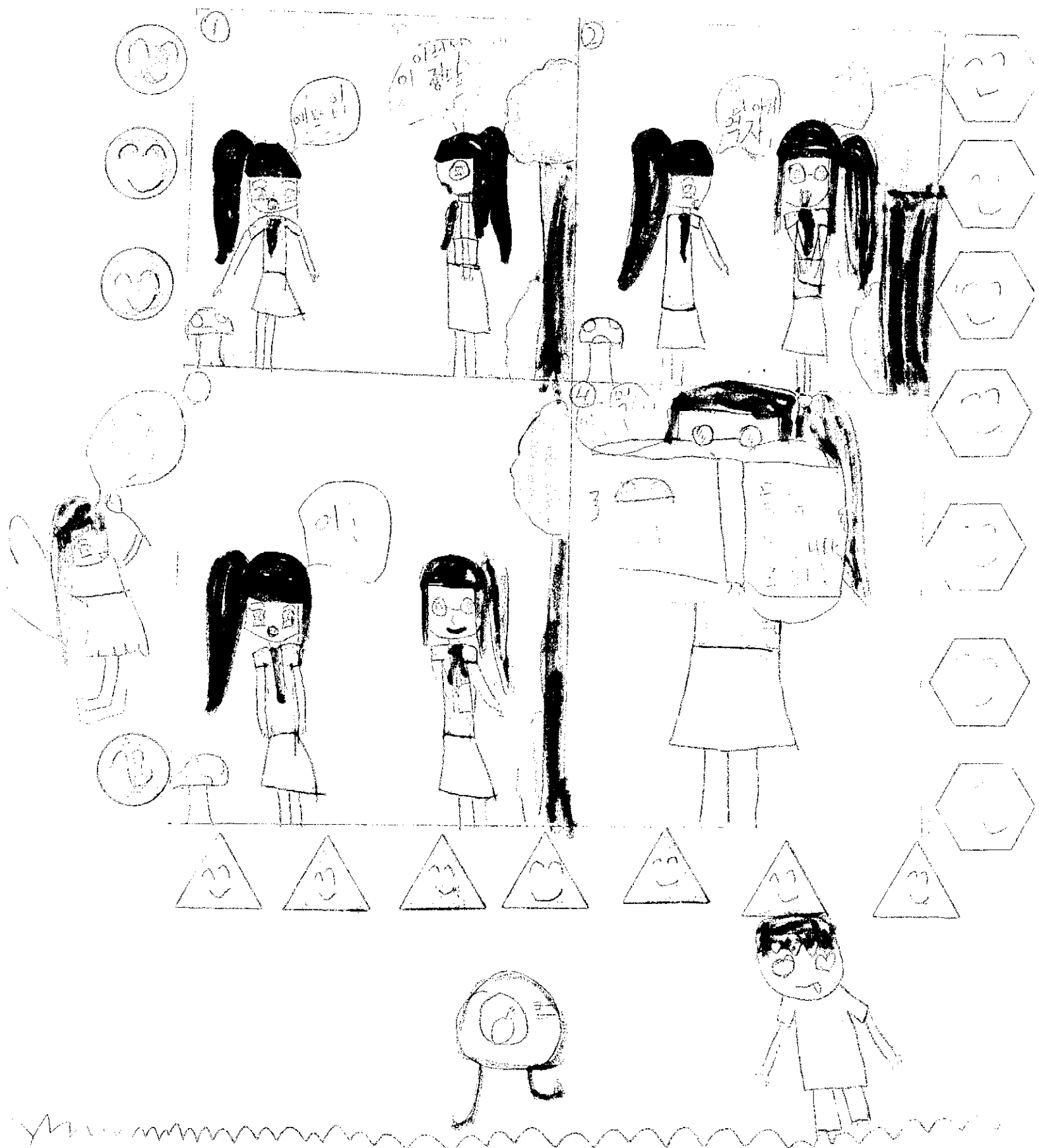
포도, 귤
비운 사과

~~~~~

여러가지 영  
양식이 있어요

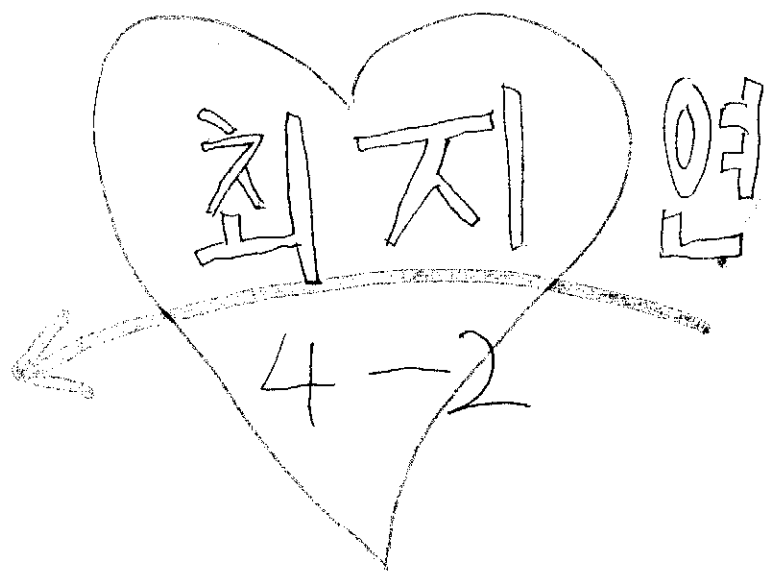


# 飲食安全





Handwritten scribbles and marks at the top of the page.



Handwritten text in Korean, appearing to be a list or a series of notes, located on the right side of the page.

Handwritten marks and scribbles at the bottom of the page.

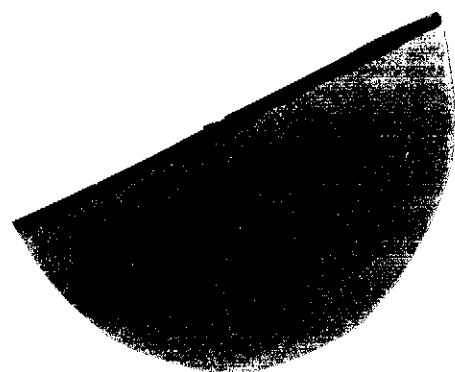
# 家庭怎样预防食物

所有蔬菜先用清水浸泡30分钟以上并反复冲洗后再食用。

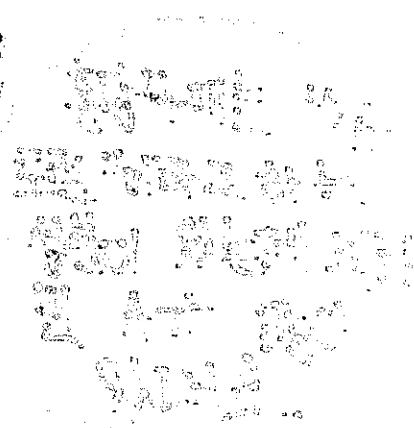
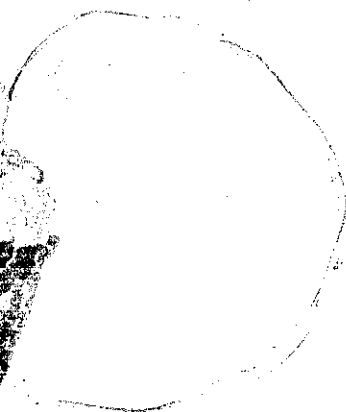
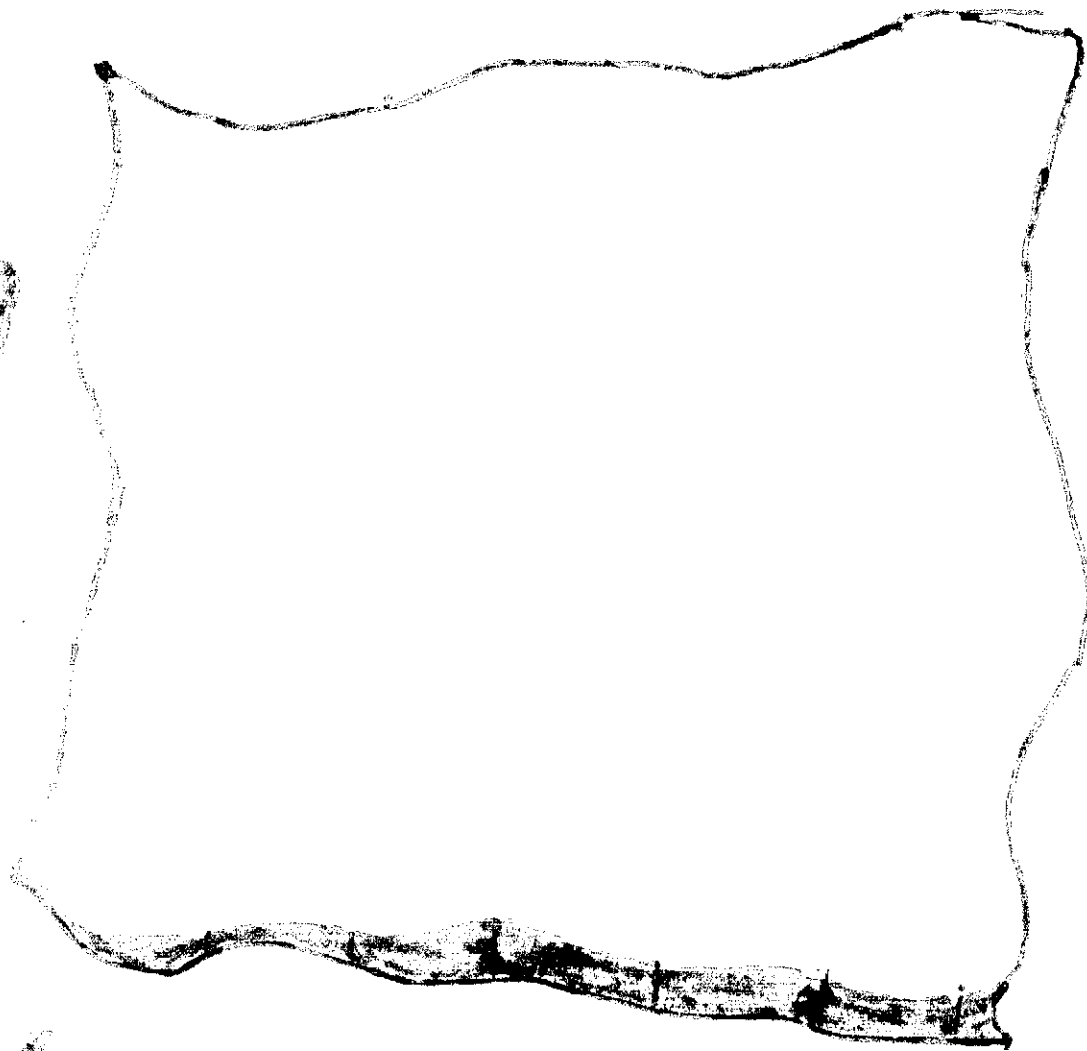
2. 冰箱等冷藏设备要定期清洁。冷冻的食品，生豆荚，豆角等必须充分加热煮熟，方可食用。

3. 在外面吃饭，尽量不要到无证饮食场所。

4. 不要采集，购买和食用来历不明的食物。



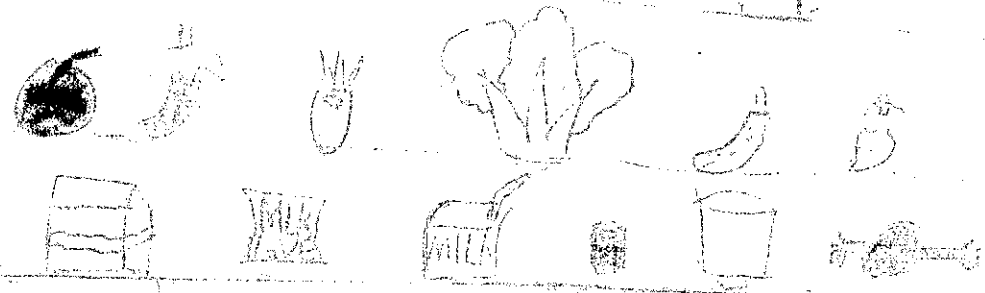
# 飲食安全



4월 10일

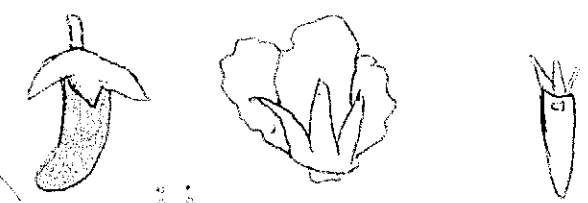
# 改食安全

## 음식 안전



食物中毒首先应有中毒的食物，并且该食物中带有定量的致病因子。具备了这两条既可引起食物中毒，经分析，引起食物中毒常见的因素有：

1. 不适当地冷却食物。
2. 不适当地加热食物。
3. 不适当地解冻食物。



## 음식안전

# 음식 안전

1. 不適 当地 冷蔵 食物。
2. 在 室温 不 见 冷蔵 食物。
3. 过 早 也 准备 食物。
4. 不適 当地 冷却 食物。
5. 不適 也 加 热 食物。

