음식 알레르기 예방을 위한 개입
학부모/보호자가 자녀 또는 보호 아동과 함께 검토할 주제 목록

☐ 안전한 식품과 안전하지 않은 식품 **-** 안전한 식품은 학부모/보호자와 학교 주방에서 제공하는 식품입니다**.** 안전하지 않은 음식은 거절하십시오**.**

학생이 자라면서 안전한 식품에 대해 더 많이 배울 수 있지만 어릴 때는 간단하게 교육하십시오. 음식을 제공하는 사람이 학생이 알레르기가 있다는 사실을 모르거나 잊어버릴 수 있습니다(예: 특별 행사에서 제공되는 음식). 사람들은 알레르기에 대해 이해하지 못하거나 학생에게 있을 수 있는 알레르기를 전부 다 알지 못할 수도 있습니다. 학생이 '아니오'라고 거절할 줄 아는 것이 중요합니다.

☐ 알레르기 또는 음식 반응의 증상을 설명할 수 있는 능력 **-** 알레르기 반응이 느껴지면 성인에게 말할 건가요**?**

컨디션이 안 좋다거나 기분이 좀 이상하다고 말하는 것은 불분명합니다. 이런 말을 듣는 성인은 학생의 문제가 심각하다는 것을 깨닫지 못할 수 있습니다. 알레르기 반응이 있는 것 같다고 분명하게 말해야 합니다.

☐ 운동장**,** 복도**,** 행정실 등에서 알레르기 반응이 느껴지면 어디로 갈 건가요**?**

어떤 학생들은 선생님이 함께 있지 않을 때 어디로 가야 할지 모릅니다. 학생에게 가장 가까이에 있는 성인에게 도움을 요청하라는 지침을 줄 수 있습니다.

☐ 성인에게 도움을 요청했는데 도와주지 않는다면 어떻게 해야 하며 왜 그런 일이 일어날 수 있는 걸까요**?**

(학생의 말을 듣지 않았거나 이해하지 못했을 것입니다…) 놀이터가 시끄러울 때 학생의 말을 들을 수 있을까요? 다른 학생이 동시에 질문을 하게 되면 정신이 없을 수도 있겠지요? 다시 분명하게 말하는 것이 중요할까요? 성인이 들을 수 있도록 큰 소리를 말해야 할까요?

학생과 함께 성인에게 의사를 표현하거나 '본인이 필요한 것을 분명하게 요구'하는 방법을 연습한다면 도움이 될 수 있습니다. 바쁜 성인은 학생이 하는 말을 듣지 못할 수도 있습니다. 집중력이 흐트러져 있을 수도 있습니다. 경청하지 않을 수도 있습니다. 이해하지 못할 수도 있습니다. 학생이

성인에게 알레르기 증상에 대해 말했는데 성인이 어떠한 행동도 하지 않는다면, 학생은 스스로 분명하게 필요한 게 무엇인지 요구할 수 있는 준비를 해야 합니다.

☐ 식사 교환 - 다른 학생이 알레르기 문제가 있는 본인과 식사 교환을 원하면
어떻게 할 건가요?

식사를 교환해서는 안 됩니다. 학생들은 이로 인해 알레르겐이 포함된 음식을 받을 수 있다는 것을 알아야 합니다. '안돼'라고 거절하는 연습을 한 학생은 이런 상황에 더욱 잘 대비할 수 있습니다. 자신 있게 거절할 수 있는 학생도 있지만, 또래 압력과 같은 다양한 이유로 거부하기가 어려운 학생들의 경우에는 거절하는 데 도움이 되는 구실을 준비해 두어야 합니다(학생이 해당 상황에 대한 대답을 연습하는 것을 권장합니다).

☐ 고학년 학생과 학부모 - 식품 라벨. 식품 라벨을 읽으시나요?
식품 라벨에는 알아두어야 할 유익한 정보가 있기 때문에 식품 라벨을 읽는 연습을 하는 것이
좋습니다.

식품 라벨을 읽고 숙지하는 것은 안전하지 않은 식품을 피하는 데 도움이 되며 학생의 건강을 지킬 수 있는 습관입니다. 학생은 다음과 같은 방법으로 자기 자신을 가장 잘 보호할 수 있습니다.

- 라벨을 읽는 방법을 알고 이해하기
- 음식이 어떻게 만들어졌는지 정확히 알고 이해하기
- 음식에 무엇이 들어 있는지 알기
- 라벨을 읽는 습관을 기르면 안전한 식품 목록을 늘릴 수 있음

집에서 자녀와 함께 읽거나 이야기할 수 있는 기타 유용한 힌트:

- 다른 학부모, 자원봉사자 또는 대리인과 같이 학교에서 접할 수 있는 성인들은 학생의 알레르기나 일반적인 알레르기에 대해 모를 수 있습니다.
- 학교에서 사람들이 음식을 제공할 경우, 학생은 항상 학부모/보호자에게 알려 이를 중단하라는 요청을 학교에 할 수 있습니다.
- 학생은 자신의 식단으로 인해 다른 학생들과 문제(괴롭힘 등)가 발생하는 경우에도 학부모/보호자에게 알려야 합니다. 교육구는 괴롭힘을 용납하지 않습니다. 그러한 행위를 멈출 수 있도록 학부모가 해당 사실을 알려 주시면 감사하겠습니다.

- 음식과 관련하여 교직원이 수행하는 모든 학급 프로젝트 계획 시, 적절한 음식 취급 기술을 보장하고 해당 학급의 학생에게 알레르기 반응이 있을 수 있는 재료가 포함된 음식은 피해야 합니다.

수정: *2023*년 *2*월 *14*일 *JJ*