

여름철 음식 안전 숫자 카드

냄새나 맛으로 판단하지 말고, 조리 시각·온도·운반 상태를 기록해 결정하세요.

2시간

조리 완료 뒤 영유아에게 제공할 때까지의 기본 시간선

바로 먹이지 않으면 빠르게 식혀 덮어 냉장하고 시각을 적어요.

10℃ 이하

조리 음식을 밖으로 가져갈 때 지킬 운반 온도

열린 아이스팩과 아이스박스를 쓰고 햇볕·차량 트렁크를 피해요.

75℃ · 1분

육류·다짐육 등 속까지 익히는 중심 온도와 시간

겉색만 보지 말고 가장 두꺼운 부분의 중심까지 확인해요.

85℃ · 1분

어패류를 속까지 익히는 중심 온도와 시간

날음식에 쓴 칼·도마와 익힌 음식용 도구를 분리해요.

시간이 불확실하거나 차갑게 유지되지 않았다면

아이에게 먹이지 말고 버려요. 시판 이유식은 포장에 적힌 보관방법·소비기한·개봉 후 조건을 우선해요.

출발 전 1분 체크

체크 칸을 채운 뒤 도시락·이유식 용기 사진과 함께 보관하면 준비한 시각을 확인하기 쉬워요.

조리한 날짜 _____ 조리 완료 _____시 _____분 먹을 예정 _____시 _____분

냉장 시작 _____시 _____분 출발 _____시 _____분 먹을 사람 _____

1. 조리 전

- ☐ 비누로 30초 이상 손을 씻었어요.
- ☐ 날고기·생선용과 바로 먹는 음식용 칼·도마를 나눴어요.
- ☐ 용기·집게·온도계가 깨끗하고 마른 상태예요.

2. 익히고 담기

- ☐ 육류는 중심 75℃, 어패류는 85℃에서 1분 이상 익혔어요.
- ☐ 밥과 반찬은 깨끗한 곳에서 각각 충분히 식혔어요.
- ☐ 이유식은 한 끼 분량, 도시락은 메뉴별 용기에 나눠 담았어요.

3. 보관과 운반

- ☐ 조리·냉장·먹을 시각을 용기에 적었어요.
- ☐ 출발 직전 냉장고에서 꺼내 열린 아이스팩과 함께 넣었어요.
- ☐ 10℃ 이하 유지가 어렵다면 조리 후 2시간 안에 먹을 계획이에요.

4. 먹기 직전

- ☐ 보관 시각과 운반 상태가 확실해요.
- ☐ 아이 손가락이 닿은 남은 음식은 다시 보관하지 않아요.
- ☐ 불확실하면 맛보지 않고 버리기로 보호자가 합의했어요.

증상 확인 · 설사·구토 뒤 소변 감소, 눈물 없음, 계속 토해 마실 수 없음은 신속히 진료받아요. 깨우기 어려움, 힘든 호흡, 차갑고 창백한 피부는 119에 도움을 요청해요.