

과정명	
06차시	식사준비

## 1. 식사준비 계획

### ① 영양판정

#### 1. 영양판정의 개념

##### (1) 영양판정의 의의

영양판정이란 개인이나 집단의 식사섭취 실태나 영양과 관련된 지표 측정값을 해석하여 영양 상태를 평가하는 과정을 말한다. 현대 질병의 주종을 이루는 만성퇴행성 질병은 치료가 어렵고 대부분의 경우 완치가 되지 않지만 위험인자를 조절하여 예방하거나 발병을 지연시키는 것이 가능하다. 그러므로 개인이나 집단의 영양 상태를 평가하고 질병을 예방하기 위한 영양교육이나 영양상담은 현대의 건강관리에서 매우 중요하다. 정확한 영양판정을 통하여 영양문제나 건강문제를 가진 사람을 선별하고, 그들을 위한 중재 프로그램을 계획하여 적당한 영양치료를 행함으로써 질병을 예방하고 건강을 유지할 수 있다.

##### (2) 영양판정의 목적

영양판정의 궁극적인 목적은 영양 상태를 향상시켜 건강증진을 도모하는 것이다.

(가) 영양 상태를 파악하여 영양문제를 찾아내고 영양적으로 위험에 처한 사람을 선별한다.

(나) 영양문제 해결을 위한 영양중재 프로그램의 기초자료로 사용할 수 있다.

##### (3) 영양판정의 활용

영양판정 결과는 여러 영역에서 활용될 수 있다.

(가) 영양판정은 국가 단위로 국민의 영양 상태 파악 및 영양정책과 건강사업 수립의 중요한 근거자료가 된다.

(나) 지역사회 영양사업의 계획, 실행 및 효과평가에 활용될 수 있다.

(다) 입원환자의 영양관리에 이용되어 환자의 질병치료와 회복에 도움을 줄 수 있다.

(라) 식사와 질병과의 관련성을 규명하여 식사지침을 제공하고, 질병 예방에 이용할 수 있다.

## 2. 영양판정 체계

### (1) 영양조사

인구집단의 식사섭취를 조사하여 영양 상태를 파악하는 과정이다. 주로 횡단적 조사로 이루어지며, 한 집단의 전체적인 영양 상태를 조사하여 만성적 영양문제를 발견하고, 영양불량에 취약한 집단을 파악할 때 유용한 방법이다. 횡단적으로 이루어지기 때문에 영양불량의 원인 파악은 어려우나 영양문제가 어느 정도 존재하는지 범위 파악은 가능하다.

### (2) 영양감시·감독

특정 집단의 영양 상태를 종단적으로 일정 기간 계속해서 조사, 분석함으로써 영양불량의 원인을 알아내는 것이다. 영양조사와 다른 점은 일회성 조사가 아니고 일정 기간을 두고 연속적으로 조사하여 문제의 원인 규명 및 중재 방안을 모색한다.

### (3) 영양선별·검색

영양조사 결과에 의해 중재가 필요한 대상을 가리는 작업을 말한다. 영양문제와 관련된 특징을 조사하거나 영양 상태를 간략하게 평가하여 위험요인을 내포한 사람을 가려내는 단계이며, 영양선별을 위해서는 판단기준이 필요하다. 이러한 선별과정은 개인이 될 수도 있고, 한 집단이 될 수도 있다.

### (4) 영양중재

영양검색 결과로 선별된 중재 대상에게 영양치료를 함으로써 영양 상태 향상을 도모하는 과정이다. 영양중재는 식사상담으로 이루어질 수도 있고, 보충제나 강화식품의 사용 등을 권할 수도 있다. 이러한 판단은 영양판정 후에 적절하게 이루어져야 한다.

## 3. 영양판정 방법

### (1) 영양판정 방법의 종류

영양 상태를 판정하는 방법은 식사섭취조사, 신체계측조사, 생화학적 조사, 임상조사 등 크게 4가지로 구분된다. 영양결핍 진행 정도에 따라 적용하는 방법이 달라지기 때문에 결핍 단계에 판정법을 사용해야 하며, 한 가지 방법보다는 여러 방법을 함께 이용하면 더 효과적으로 영양 상태를 판정할 수 있다.

#### (가) 식사섭취조사

식사섭취조사는 대상자가 섭취한 식사내용을 조사하여 식사 섭취량을 영양소 섭취량으로 환산한 후 기준치와 비교·평가함으로써 섭취한 식사내용이 적합한가를 판정하는 방법이다. 식사섭취조사 방법으로는 24시간 회상법, 식품섭취빈도 조사법, 식사기록법, 식사력 조사법 등이 있으며, 각각의 방법에는 장단점이 있기 때문에 사용 목적에 적합한 방법을 선택해야 한다.

#### (나) 생화학적 조사

생화학적 조사는 혈액이나 소변, 조직 등의 영양소나 영양소 대사물의 농도, 특정 영양소에 의존하는 효소 농도, 면역기능 등을 분석하여 기준치와 비교, 영양 상태를 평가하는 방법이다. 식사섭취 부족이나 흡수, 이용 결함으로 인한 체내 영양소 부족은 조직이나 체액의 영양소 농도에 변화를 초래하고, 이러한 영양소에 의존하고 있는 효소나 호르몬의 양에도 변화를 초래하여 궁극적으로는 신체기능의 저하를 초래한다. 생화학적 조사방법은 다른 영양판정 방법에 비해 비교적 객관적이고 정량적인 조사방법이다.

#### (다) 신체계측조사

신체계측조사는 체위 및 체구 성분을 측정하고 여러 신체 지수를 산출하여 비교·평가하여 영양 상태를 판정하는 방법이다. 식사 및 영양소 섭취는 성장 속도, 키, 몸무게, 체지방 함량 등 체위에 영향을 미치므로 체위를 측정하여 분석하면 영양소 섭취 상태를 평가할 수 있다. 영양 섭취 결과가 체위에 영향을 미치기 위해서는 상당한 시간이 필요하기 때문에 신체계측조사 결과는 과거 오랜 기간의 영양 상태를 나타낸다는 장점이 있으나, 체위의 변화는 비교적 영양 불량 상태가 심한 경우에 드러나므로 예민도는 낮은 방법이다.

#### (라) 임상조사

임상조사는 영양 상태 변화에 의해 나타나는 임상 징후를 시각적으로 판별하여 영양 상태를 판정하는 방법이다. 영양소 부족은 궁극적으로 나타나는 결핍 증세를 유발하기 때문에 신체 징후를 조사함으로써 영양소 섭취 상태를 평가할 수 있다. 그러나 이러한 증세는 특이성이 낮고 영양결핍이 상당히 진전된 경우에 발현하므로, 임상조사 결과만으로 영양 상태를 판정하기는 어렵기 때문에 다른 영양판정 방법과 함께 이용하여 영양 상태를 판정하는 것이 효과적이다.

#### (마) 기타 환경생태 조사

영양 상태를 조사하는 경우에 직접적인 영양 상태뿐만 아니라 영양 상태에 영향을 주는 여러 요인과 정보를 함께 조사하는 것이 필요하다. 즉, 사회경제적 상태, 건강상태, 문화적 전통이나 배경은 식사 섭취에 큰 영향을 미친다. 따라서 최근에는 환경생태 조사도 포함하는 추세이며, 이러한 요인들을 조사목적에 따라 선택하여 영양 상태 평가에 유용하게 사용할 수 있다.

## 2. 식사서비스 제공

### ① 식사준비

#### 1. 목적

대상자의 질환 및 저작능력(씹는 능력)에 따라 적절한 식재료 준비와 조리방법을 선택함으로써 건강한 식습관 형성과 식사관리를 할 수 있으며, 이를 통하여 질병의 악화 및 합병증을 예방하는데 목적이 있다.

#### 2. 식재료 구매(장보기)

건강과 질병 상태에 따라 식재료를 구매하고, 대상자의 의견을 충분히 듣고 구입하도록 하고, 활동이 가능한 대상자의 경우 동행하는 것도 좋다.

##### (1) 장보기 수칙

- (가) 식단을 작성한다.
- (나) 냉장고 안의 품목을 확인한다.
- (다) 품목별로 구매 장소를 결정한다.
- (라) 필요량만 구매한다.
- (마) 식품 구매 시 반드시 유통기한을 확인한다.
- (바) 식품 구매 시 보관방법 및 보관 상태를 확인한다.

##### (2) 알뜰 구매하기

- (가) 품목별 전문재래시장을 이용한다.
- (나) 저렴한 직거래장터를 이용한다.
- (다) 계절식품 및 제철 과일을 구매한다.

#### 3. 조리방법의 기본적 이해 및 식사 조리 기술

##### (1) 식재료 준비

대상자의 질환 및 음식섭취 능력에 따라 식재료를 준비한다.

저작능력(씹는 힘)이 약한 대상자의 경우 조리방법, 음식의 선택 등을 통해 보완할 수 있다. 부드럽게 섭취할 수 있도록 재료를 푹 끓이고, 다지거나 또는 믹서에 갈아서 준비한다. 연하능력(삼키는 힘)이 없는 대상자의 경우 저작능력이 약한 대상자와 마찬가지로 부드러운 재료를 선택하고 충분히 끓여서 삼키기 쉽도록 준비한다. 크기가 큰 재료는 먹기 쉽게 작은 크기로 잘라서 준비한다.

##### (2) 조리의 방법

###### (가) 볶기

야채를 볶을 때 기름을 적게 사용하고 부드럽게 볶기 위해 살짝 데쳐서 볶으면 기름도 적게 들고 야채가 갖고 있는 색을 선명하게 유지하여 시각적으로 보기가 좋다.

(나) 삶기

야채를 삶으면 부드러워져 먹기 쉬워진다. 육류는 오래 삶으면 부드러워지고 먹기에 좋으나, 생선의 경우는 너무 오래 삶으면 질기고 딱딱해져 먹기 어려워 지므로 살짝 삶아낸다.

(다) 튀기기

일반적으로 기름이 많은 음식을 좋아하지 않거나 피해야 하는 경우가 있다. 튀김요리보다는 기름기가 적은 조리 방법을 선택하는 것이 바람직하다.

(라) 무침

나이가 들면 미각이 떨어지며 식욕도 좋지 않은 경우가 많다. 그럴 때 식욕을 돋우기 위해서 식초나 소스로 무침을 할 경우 미각에 변화를 주면서 입맛을 찾는데 도움을 줄 수 있다.

(마) 찜

찜은 모양을 유지하면서 재료를 부드럽게 할 수 있어서 노인이나 환자식에 자주 사용되는 조리 방법 중 하나이다. 처음에는 센 불에 가열하다가 약할 불로 옮겨 오래 가열하면, 담백하고 부드러운 맛을 느낄 수 있으나 조리하는 시간이 오래걸리는 단점이 있다.

(바) 굽기

오래 구우면 수분이 모두 빠져 나가 딱딱해져서 먹기 힘들어질 수 있으므로, 적당히 굽는다.

(3) 소화가 잘 되는 음식의 조리법

(가) 찌거나 데치거나 끓이거나 삶아서 음식을 부드럽게 조리한다.

(나) 된밥, 냉면, 쫄면, 계란 프라이는 소화가 잘 안된다.

(다) 튀김류는 위에 좋지 않으므로 대상자 식단에서 되도록 제외한다.

(라) 딱딱한 음식, 자극성이 강한 음식은 피한다.

(마) 식사 도중 물, 음료, 국 등을 조금씩 마실 수 있도록 싱겁게 조리한다.

(4) 천연조미료 사용과 계절식품

(가) 천연조미료

요리의 감칠맛을 살리기 위해 주로 사용되는 조미료로써 몇 가지 천연 양념을 만들어 두면 화학 성분 없이도 단맛, 감칠맛을 낼 수 있다. 천연조미료는 제철 재료로 만드는 것이 경제적이고 가장 영양가가 높다

(나) 가루로 내서 쓰는 천연조미료

각종 건어물이나 해산물, 채소, 곡물 등 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료들을 잘 말려서 빻아두기만 해도 음식의 맛을 내는 천연조미료로 활용할 수 있다. 콩가루와 멸치가루를 비롯해 다시마, 홍합, 버섯 등 다양한 재료들이 천연조미

료의 재료로 쓰인다.

(다) 간장, 된장, 고추장, 소스로 쓰이는 천연조미료

음식을 만들 때 빠질 수 없는 것이 장류이다. 간장이나 된장, 고추장 등에 다양한 재료들을 섞어 천연 장으로 만들어 두면 조미료를 따로 넣지 않아도 맛있는 요리를 완성할 수 있다. 또한, 여러 가지 재료를 혼합해 만든 소스도 밀폐용기에 제대로 보관하면, 쉽고 빠른 요리를 위해 다양하게 활용할 수 있다.

(라) 계절식품

사계절이 뚜렷한 우리나라는 각 계절에 따라 생산되는 식품의 종류가 다르며 일년내내 생산되는 식품이라도 계절에 따라 맛이 다르다. 어류는 해수의 온도와 산란시기에 따라 맛이 좌우되며, 육류도 여름에 목초를 많이 먹은 경우와 겨울철 주로 사료로 사육되었을 때 각각 맛이 다르게 된다. 이렇게 철에 따라 달라지는 식품의 맛으로 인하여 어느 한 철이 가장 맛이 있고 영양가도 높으며, 연중 가장 많이 출하되어 가격 또한 저렴한 게 계절식품이다. 식품의 재배 기술이나 유통기술이 발전하면서 어떤 식품의 제철이라는 단어가 그 의미를 잃어가고 있기는 하지만, 그럼에도 먹거리를 준비하는 사람들의 입장에서는 맛과 영양, 경제적 측면에서 모두 이득을 볼 수 있는 계절식품을 잘 알고 이용하여 식생활을 풍요롭게 하는 지혜가 필요하다.

< 천연조미료 만드는 방법과 메뉴 활용 >

천연조미료	천연조미료 만드는 방	메뉴 활용
멸치가루	햇볕에 말리거나 프라이팬에 살짝 볶은 후 분말기에 넣고 곱게 뺑는다	나물, 수제비 반죽할 때, 우거짓국 끓일 때 사용한다.
홍합가루	말린 홍합일 경우는 젖은 행주로 깨끗이 닦아낸 후 그대로 가구를 내어 쓰면 된다. 생 홍합일 경우는 일단 물로 깨끗이 씻어 건진 후 햇볕에 바짝 말려서 가루를 낸다.	해물을 활용해서 맛을 내는 국물 요리나 각종 채소 무침, 달걀찜 등을 할 때 넣으면 맛이 살아난다.
다시마가루	표면의 흰 가루를 마른 행주로 잘 닦아 햇볕에 바짝 말린 후 가루를 내거나, 석쇠에 올려놓고 타지 않도록 살짝 구워 분말기나 양념절구를 이용해 잘 뺑아 보관한다.	깊고 담백한 맛이 나기 때문에 멸치나 새우, 표고 등 다른 국물 재료와 같이 섞으면 감칠맛이 난다. 조림이나 찌개, 탕, 볶음류, 찜장을 만들 때 넣으면 색다른 맛을 느낄 수 있다.
다시마 북어 가루	포 북어가 가루내기에 좋다. 다시마와 북어를 각각 분쇄기에 간다.	다시마가루와 북어가루를 동량으로 섞어콩나물국, 조갯국 등의 맑은 국물에 이용한다.
들깨가루	깨끗이 씻어 말린 들깨를 분말기에 넣고 곱게 갈거나, 들깨를 깨끗이	고사리, 도라지, 취나물의 볶음, 무침 등에 이용하거나 육개장 등의 얼

	씻어 건져서 들깨와 물은 1:3의 비율로 하여 믹서기에 갈아 체에 거른다. 찌꺼기는 버리고 그 즙만 사용한다.	큰 국물 요리에 이용하면 구수한 맛을 낼 수 있다.
가다랭이 국물	냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물의 온도가 80도가 되어 기포가 생기면 (끓기 직전에) 다시마를 건진 다음, 가다랭이포를 넣고 약 10분간 우려낸다. 국물이 푸른빛을 띠면 고운체나 거즈에 건더기를 낸다. (오래 두면 국물이 검붉어지고 떨어진다)	단맛이 강하고 향이 있어 사용하는 요리의 폭이 넓다. 조림요리, 된장국, 국수나 우동국물을 낼 때 사용한다.
조개국물	조개에 파, 생강을 넣고 오래 끓인다.	해골전골, 찌개, 스파게티 소스를 만들 때 사용한다.
복어 머리 국물	복어머리와 마른고추 (매운 것), 대파에 물을 붓고 푹 끓인 후 맑은 국물만 사용한다.	콩나물국, 김치국, 해장국 등에 사용한다.
술물	물과 청주를 1:1의 비율로 섞어 말린 생선을 담가두면 소금기가 빨리 빠지고 비린내도 없어진다.	각종 생선요리에 사용한다.
표고버섯	생표고버섯을 깨끗하게 손질한 다음 물에 씻어 물기를 뺀 후 햇볕에 바짝 말린다. 표고버섯이 다 마르면 분말기에 곱게 갈아 가루를 만들거나 필요할 때마다 물에 불려 쓴다. 말린 표고를 우릴 때는 물에 재빨리 씻어 건진 뒤 따뜻한 물에 우려내는 것이 좋다.	모든 찌개, 국, 중식 국물 요리에 적합하다. 가루를 불고기 양념장에 넣어도 맛있다. 버섯 기둥은 버리지 말고 모아두었다가 된장찌개에 넣으면 국물 맛이 좋아진다.
조림간장	진간장 10컵, 청주 2컵, 물엿 2컵, 양파 2개, 대파 3대, 건고추 10개, 마늘 30g, 물 5컵을 넣고 은근히 끓여 (뚜껑열고 2/3정도 남을 때까지) 간장만 걸러 용기에 담아 보관한다.	오징어채, 장조림, 생선을 졸이거나 생선찌개, 해물탕 등을 만들 때 넣으면 잘 어울린다.
새우가루	새우의 수염과 다리를 손질한 뒤 열이 오른 프라이팬에 단시간에 볶아 식힌 다음 분말기에 갈아 가루로 사용한다.	나물무침, 해물요리, 해물냉채, 국, 된장찌개, 찜장, 맑은 국 등에 넣으면 향긋하고 고소한 맛이 난다. 각종 나물 무침에 넣으면 나물의 맛과 향을 더욱 좋게 한다.
당근가루	당근을 얇박하게 썰은 후 소금물에	당근수제비, 당근부침개, 당근 소

	데치고 바삭하게 말린 뒤 분말기로 곱게 간다. 소금물에 데친 당근을 전자레인지 '강'으로 돌려 바삭 말린 후 햇살에 말리면 더욱 빨리 건조된다. 냉장 보관하는 것이 좋다.	스, 튀김요리, 쌀가루 죽이나 쌀알 죽에 넣어도 좋고 우유에 넣어 먹어도 좋다. 볶음이나 부침요리에 넣거나 물에 타서 차로 마셔도 좋다.
콩가루	콩은 돌을 골라내고 씻어 건져 기름을 두르지 않은 팬에서 골고루 볶은 후 분말기로 곱게 간다.	달래, 냉이, 쑥에 물기가 있는 상태에서 날콩가루를 무쳐 육수에 넣고 끓이면 별미다. 또한 미숫가루나 콩국수에 넣어 먹으면 한 끼 식사대용으로도 충분하다. 고구마 순을 볶을 때도 넣으면 담백한 맛이 난다.
참깨가루	참깨를 깨끗이 씻어 낸 다음 타지 않게 볶는다. 볶은 참깨를 분말기에 갈아 용기에 보관해 두고 사용한다. 먹	찌개나 전골, 나물 등에 이용되며, 돼지고기, 소고기 등 육류용 찜장에 넣어 먹으면 고소하고 담백하다.
생강가루	적당한 크기로 썬 생강을 물에 씻어 찹통에 넣고 찌서 말린 후 가루를 낸다. 생강을 바로 갈아 음식에 넣고 오래 끓이면 약간 쓴맛이 나지만, 말린 가루를 넣으면 맛이 훨씬 산뜻하다.	매작과나 약과 등 한과를 만드는 데 주로 쓰이고, 된장찌개에 넣어도 좋다.
냉이가루	말린 냉이를 가루로 뿜는다.	국수나 수제비 반죽에 넣어 색을 낸다.
현미쌀눈가루	말린 현미쌀눈을 가루로 뿜는다	쌀 위에 얹어 밥을 짓거나 나물을 무칠 때 넣는다.
솔잎가루	말려서 가루로 뿜는다	밀전병을 만들 때 섞어 푸른색을 내기도 한다.
은행가루	말려서 가루로 뿜는다.	전을 부칠 때 메밀이나 밀가루에 섞는다.
고추씨	잘 말린 고추씨를 그대로 사용하거나, 곱게 뿜아서 사용한다	찌개 끓일 때 넣으면 고추장이나 기름을 넣지 않아도 구수하고 얼큰하며 찜장을 만들 때 넣어도 좋다.
건고추	물에 충분히 불린 후 갈아서 사용한다.	물 김치 담글 때, 중화요리 등에 많이 쓰인다.
견과류가루	땅콩, 아몬드, 호두 등 좋아하는 견과류를 곱게 갈아 반드시 밀폐 보관한다.	과일이나 고기 요리 소스 등에 이용하거나, 각종 샐러드 등에 뿌려 먹는다.
생선머리국물	생선머리는 씻은 후 소금을 뿌려 1시간정도 둔 다음 끓는 물에 살짝 데치고 식힌 후 냄비에 물을 붓고 다시마와 같이 약한 불에서 끓이면 생선국물이 우러나도록 한다. 끓기 시작하면 다시마는 건진다.	생선찌개, 어죽, 각종 조림에 이용한다.



(5) 안전한 조리의 원칙

- (가) 안전하게 가공된 식품을 선택하고 적절한 방법으로 가열, 조리한다.
- (나) 조리한 식품은 신속히 섭취하고, 남은 음식을 보관, 저장할 때는 주의를 기울인다.
- (다) 저장했던 조리식품을 섭취할 때는 재가열한다.
- (라) 조리한 식품과 날 식품이 섞이지 않도록 한다.
- (마) 손을 잘 씻고, 조리대는 항상 청결을 유지한다.
- (바) 쥐나 곤충 등이 접근하지 못하도록 음식 보관에 유의한다.
- (사) 깨끗한 물로 조리한다.

(6) 식품 준비 및 조리 시 유의사항

- (가) 대상자가 좋아하는 식품을 우선적으로 선택하여 식단을 준비한다.  
식단은 대상자와의 의사소통을 통하여 대상자와 함께 정하도록 한다.
- (나) 소화가 잘되는 단백질과 식물성 지방을 우선적으로 선택하며, 수분과 비타민이 풍부한 녹색채소와 과일을 사용하여 식욕을 돋우도록 한다.
- (다) 과다한 열량 섭취는 혈당을 올리기 쉬우므로 식물성 기름이나 등푸른 생선(고등어, 삼치, 꽁치)을 선택한다.
- (라) 과도한 양념(소금, 설탕, 고춧가루 등)은 피하고, 영양의 손실을 최소화하는 요리법으로 음식을 준비한다.
- (마) 식단준비를 위한 물건을 사용하거나 이동시킬 때에 대상자의 동의를 얻은 후 진행하도록 한다.
- (바) 혼자 사는 대상자에게는 1회씩 식사가 가능하도록 준비해 놓는다.
- (사) 물품, 가격, 상점, 상표 등을 결정할 때는 대상자가 원하는 것으로 하여 대상자가 상품을 선택할 수 있는 즐거움을 갖도록 한다.
- (아) 물품을 구입한 영수증과 잔돈을 대상자에게 주고 구매물건의 적절한 보관, 관리를 도와준다.

## ② 식품, 식기 등의 위생관리

### 1. 기본 원칙 및 주의 사항

- (1) 대상자의 질환 및 일상생활능력을 파악하여 최대한 스스로 생활할 수 있도록 지원한다.
- (2) 대상자의 욕구파악에 근거하여 서비스를 제공한다.
- (3) 모든 서비스의 내용을 사전에 대상자에게 설명하고 동의를 구한다.
- (4) 서비스 제공 시 대상자의 의사나 일처리 방식을 존중하고 충분히 반영한다.
- (5) 대상자의 잔존능력을 격려하고 칭찬하며 자립에 대한 의지가 소멸되지 않도록 한다.
- (6) 서비스 제공 시 대상자의 물품사용에 대한 동의를 구하고, 사용 후 보관 장소를 이동하지 않으며, 부득이 이동할 경우 대상자의 동의와 이해를 구한다.
- (7) 대상자의 물품을 사용할 경우 아껴 쓴다.

## 2. 식품의 위생관리

- (1) 모든 식품은 유통기한을 확인하고, 올바른 식품 보관 방법에 따라 위생적으로 보관한다. (닭고기, 쇠고기, 돼지고기, 생선류, 어패류 등은 냉장 또는 냉동보관하고, 두부, 달걀, 어묵, 우유 등은 냉장 보관한다.)
- (2) 유통기한이 지난 식품이나 부패·변질된 음식은 대상자의 건강에 해가 될 수 있으므로 대상자에게 이해를 구한 후 폐기하고, 부패나 변질되기 쉬운 음식의 경우 한 번에 섭취할 수 있는 양 만큼 나누어 보관하되 반드시 냉장 및 냉동 보관한다.
- (3) 보관된 냉동식품을 해동시켰을 경우 다시 냉동시키지 않으며, 뚜껑 또는 포장 을 개봉한 식품이 남았을 경우 다른 용기에 담아 냉장 또는 냉동 보관하고 가 급적 빠른 시간 안에 사용한다.
- (4) 조리된 음식이 남았을 경우 냉장 보관하되 가급적 빨리 섭취하도록 하고, 모든 식품을 다루기 전 후 손 씻기를 통해 스스로 위생관리에 철저히 한다.

## 3. 식기 및 주방의 위생관리

- (1) 개수대와 가스레인지 밑의 수납장  
곰팡이가 핀 곳은 소다 물로 닦고 식초를 묻힌 헝겊으로 닦아내면 효과적이다.
- (2) 배수구  
조리가 끝나면 찌꺼기 거름망을 반드시 비우고, 주방용 세정제를 이용해서 닦는다.
- (3) 찬장 또는 싱크대  
간장, 소스 등으로 냄새가 곰팡이가 발생한 경우에는 희석한 알코올로 닦아주 고, 세척 후에는 곰팡이가 선반 사이에 끼지 않도록 선반을 완전히 건조시켜야 하며, 평소에 자주 환기시켜 준다.
- (4) 냉장고  
채소박스나 선반 등을 꺼내어 주방용 수정제로 닦고, 소다나 식초를 따뜻한 물 에 타서 닦아 주고, 도어패킹은 헨 칫솔에 세제를 묻혀 꼼꼼히 닦는다. 이후 더운물로 한번 더 닦아내고 알코올을 솜에 묻혀 닦아 준다. 소독용 알코올이나 맥주를 헝겊에 묻혀 닦아주면 더러움은 물론 악취도 없어진다. 냉장고는 주 1 회이상 청소하여 항상 내부 청결을 유지하고, 숯이나 탄 빵 조각, 커피, 녹차 티백은 좋은 탈취제가 되므로 냉장고 한쪽에 놓아두면 냄새를 없앨 수 있다.
- (5) 수세미와 행주  
수세미는 스펀지 형보다 그물 형으로 된 것이 위생적이다. 행주는 자주 삶는 것이 가장 위생적이며, 삶을 수 없는 스펀지 등은 표백제를 희석한 물에 담가 두었다가 꼭 짜서 사용하며, 행주는 젖은 행주와 마른 행주를 구분해서 용도에 맞게 사용하고, 사용하지 않을 때는 바짝 말려 둔다. 하루의 일정이 끝나기 전 에 수행한다.

(6) 칼, 도마

칼과 도마는 고기, 생선, 빵, 채소, 과일칼 등 조리에 맞는 것을 구입하여 용도에 맞게 사용하고, 사용한 후에는 깨끗이 씻고 마른 행주로 물기를 닦아 둔다. 도마 사용 시 건조된 도마에 재료를 놓고 썰면 재료의 냄새나 색깔이 도마에 스며들어 얼룩지고 잘 씻어지지 않으므로 반드시 사용 전에 물에 씻은 다음 깨끗한 행주로 닦아서 사용한다. 도마를 사용한 후 세제를 묻혀 충분히 씻고, 더운물로 씻으면 냄새가 스며들 수 있으므로 찬물에 행구어 햇볕에 건조시킨다.

(7) 그릇 및 식기류

씻은 식기류는 행주로 닦지 말고 물기가 건조되도록 어긋나게 얹어 놓고, 물기가 마른 후 정리하고 모든 식기류는 절대 바닥에 두지 않도록 주의한다. 유리 그릇은 뜨겁게 달구어진 상태에서 찬물에 담그면 깨질 위험이 있으므로 주의한다.

(8) 고무장갑

조리용과 비조리용을 구분하여 사용하고, 사용 후에는 안팎을 뒤집어 세제로 깨끗이 씻고 손가락 부분 사이사이까지 세심하게 씻어서 건조시킨다. 습기 찬 장갑을 끼게 되면 습진이 생길 수 있고 세균이 번식하므로 주의한다.

(9) 플라스틱 용기관리

밀폐용기에서 냄새가 날 경우, 사용한 녹차티백을 2~3개 넣고 뜨거운 물을 부어 하루 정도 두었다가 닦으면 냄새는 물론 끈적거림까지 없어진다. 기름기가 많은 음식물을 넣었던 용기는 녹차티백을 사용하거나, 쌀뜨물을 담가 두었다가 닦으면 냄새가 없어진다.

(10) 설거지

환경오염 예방과 자원절약을 위해 세제는 적당량만 사용하고 기름기가 적거나 음식물이 덜 묻은 그릇부터 설거지를 하며(예: 유리컵→수저류→기름기가 적은 밥그릇, 국그릇→반찬그릇→기름 두른 프라이팬), 기름기가 많은 종이타월로 기름기를 제거한 후 설거지를 한다. 세제 성분이 남아 있지 않도록 깨끗하게 행군다.