



## 손씻기의 중요성

### 올바른 손씻기의 질병 예방 효과

호흡기 질환



20% 발생 예방

설사 질환



30% 발생 예방

손씻기는 미국질병예방통제센터(CDC)에서  
셀프백신('do-it-yourself' vaccine)으로 언급할 만큼  
각종 감염병을 예방하는 가장 손쉽고 효과적인 방법입니다.

## 손은 언제 씻어야 할까요?



## 올바른 손 씻기 방법

흐르는 물에 30초 이상 충분히 씻어요!



## 편식이란?

음식을 골고루 먹지 않고  
특정 음식만 좋아하거나  
거부하는 식행동을 의미함



## 편식의 문제점



영양 불균형  
(성장 지연)



신경과민



면역력 감소  
(허약 및 질병 발생)



학습장애

## 편식 이렇게 도와주세요.

- 처음에 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘리기
- 어린이가 좋아하는 형태로 조리 방법을 바꾸어 조리하기
- 싫어하는 음식을 먹도록 무조건 강요하지 않기



자료출처: 식약의약품안전처, 식품안전나라, 중앙급식관리지원센터  
경기도영양교사회(보건복지부, 대한영양사협회)

2025. 3. 28.

산 현 유 치 원 장