

손씻기의 중요성

올바른 손씻기의 질병 예방 효과



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



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

