

4월- 영양 식생활 교육자료

손씻기의 중요성

올바른 손씻기의 질병 예방 효과

호흡기 질환



20% 발생 예방

설사 질환



30% 발생 예방

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

손은 언제 씻어야 할까요?



화장실 이용 후



음식을 준비할 때
(생고기, 가공육 등 접촉 후)



음식을 먹기 전후



코를 풀거나 기침, 재채기 후



마스크를 사용하기 전후



반려동물 접촉, 먹이를 준 후

올바른 손 씻기 방법

흐르는 물에 30초 이상 충분히 씻어요!

- 1 손바닥
- 2 손등
- 3 손가락 사이
- 4 두 손 모아
- 5 엄지 손가락
- 6 손등 앞



손을 깨끗하게 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)