

매년 10월 14일은

영양의 날

입니다



규칙적으로!
정해진 양만큼!
골고루 섭취!



매년 10월 14일은 **영양의 날**입니다

슬기로운 면역력 UP! 식생활 실천 방법

코로나19로 **올바르고 균형잡힌 식생활**이
더욱 중요해지는 시기입니다.
면역력 증가에 도움을 줄 수 있는
식생활을 일상생활에서 실천하여
감염병을 예방하고
건강을 지켜주시기 바랍니다.



면역력 Up! 식생활수칙

첫 번째

곡류, 어육류, 채소류,

과일류, 우유/유제품류,

유지/당류 6개의

식품군을 골고루 섭취합니다.



면역력 Up! 식생활수칙

두 번째



활동량에 맞추어

음식 섭취량을 줄입니다.

면역력 Up! 식생활수칙

세 번째

빨강, 노랑, 초록 등 다양한 컬러푸드

채소와 과일을 매일 500g 이상

다양하게 섭취합니다.



면역력 Up! 식생활수칙

네 번째

체력유지를 위해 생선, 달걀, 콩,

지방이 적은 육류 등

단백질 식품을

다양하게 섭취합니다.



면역력 Up! 식생활수칙

다섯 번째

갈증해소를 위해
탄산음료나 가당주스 보다
물을 충분히 마십니다.



면역력 Up! 식생활수칙

여섯 번째



음식을 **심겁게** 먹고
저지방 식품을 선택하는
습관을 가집니다.

