

코로나19  
함께 이겨내요!

코로나19 예방  
건강한 식생활부터

영양선생님이  
'국민 공통 식생활지침' 을  
알려드립니다.

KDA  
대한영양사협회 전국영양교사회



1 쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자



2 아침밥을 꼭 먹자



3 과식을 피하고 활동량을 늘리자



4 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자



5 단 음료 대신 물을 충분히 마시자



6 술자리를 피하자



7 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



8 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자



9 가족과 함께 하는 식사 횟수를 늘리자

식생활지침 바른 식생활 실천으로 건강생활을!

### 국민 공통 식생활지침

1. 쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자
2. 아침밥을 꼭 먹자
3. 과식을 피하고 활동량을 늘리자
4. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
5. 단 음료 대신 물을 충분히 마시자
6. 술자리를 피하자
7. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
8. 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자
9. 가족과 함께하는 식사 횟수를 늘리자

※ 출처 : 보건복지부, (사)대한영양사협회

코로나19 예방을 위하여

마스크를 착용 후  
식생활교육관에  
출입해주세요



KDA  
대한영양사협회 전국영양교사회