

1분 영양소 Test

Vitamin

omega-3

Protein

Calcium

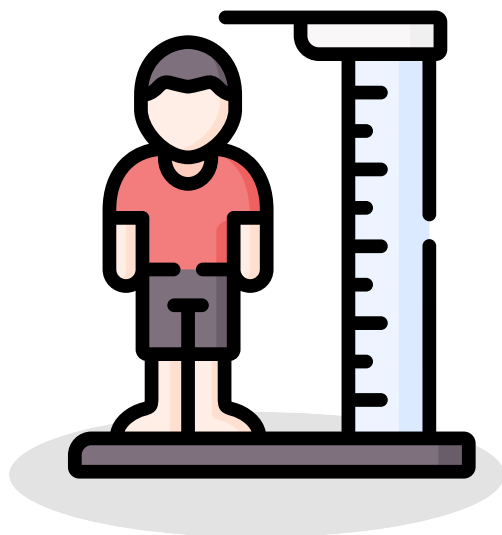
내 몸에 꼭 필요한
영양소는?

테스트

현재 나의 고민은?

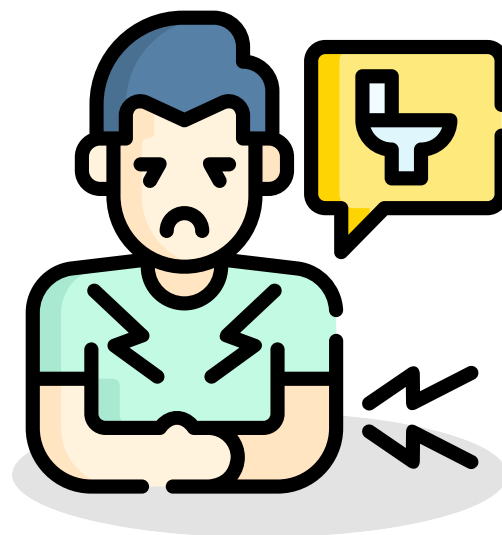
01

키가 더 컸으면~
성장



02

화장실의 고통
변비



고민~ 고민~

테스트

평소 나의 생활은?'

01

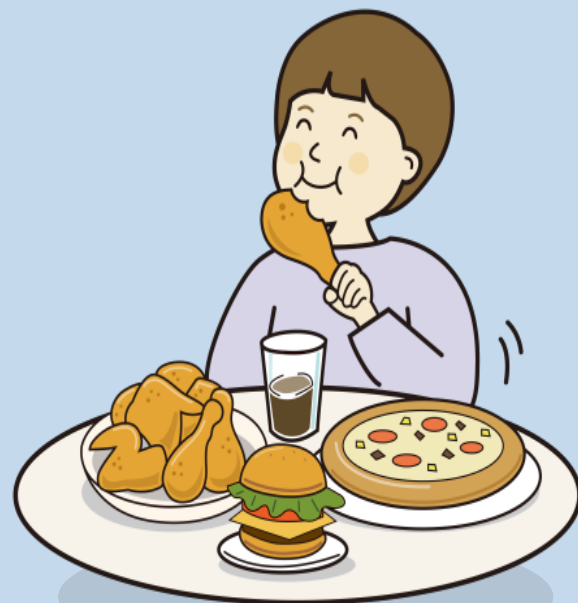
스마트폰, 컴퓨터와
떨어질 수 없는 사이다.

I'm almost
done



02

음식을 골고루
먹지 않는다.



테스트

더 좋아하는 음식은?

01

윤기 짙짙~

고기와 튀김



02

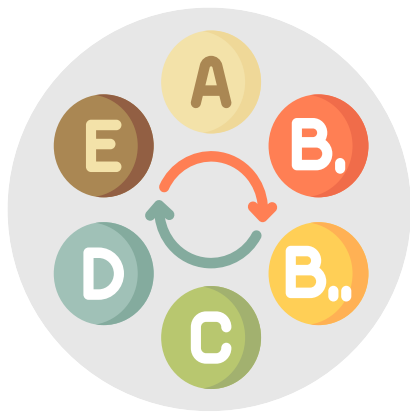
매운거 없인 못살아!

떡볶이



결과

우리들에게 필요한 영양소는?



정상적인 성장과 영양을 유지!

비타민 (Vitamin)

• 효능 •

Vitamin A-눈건강, Vitamin C-면역기능 강화,
Vitamin D-뼈 튼튼, Vitamin E-항산화

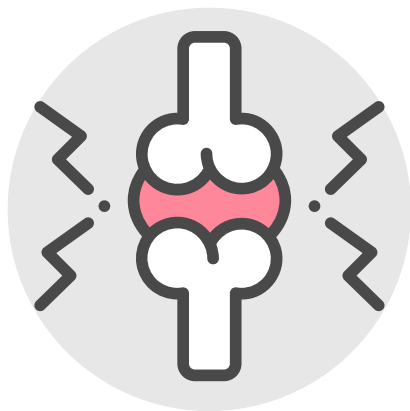
• 추천음식 •

당근, 녹색 잎 채소, 과일, 검은콩, 참깨



결과

우리들에게 필요한 영양소는?



뼈와 치아를 형성~

칼슘 (Calcium, Ca)

◦ 효능 ◦

뼈, 관절 건강 강화 / 기본 면역력 향상 / 골다공증 예방

◦ 추천음식 ◦

우유, 두부, 요거트, 치즈



결과

우리들에게 필요한 영양소는?



피곤해서 떨어진 면역력을 회복

오메가3 (omega-3)

◦ 효능 ◦

혈중 콜레스테롤 수치 개선 / 염증성 질환 개선
기본 면역력 향상

◦ 추천음식 ◦

달걀, 고등어, 들깨, 호두



영양급식 학교급식

Protein

Vitamin

D

A

omega-3

VITAMINS

C

Calcium

영양소 들어 있는 음식
골고루 먹어요!