

Yeosu Web Contents

2024년 05월 03일 14시 28분



목차

목차	2
보건소 소식	3
'코로나19' 나를 지키는 습기로운 식생활 습관은?	3

‘코로나19’ 나를 지키는 슬기로운 식생활 습관은?

2020.07.07 조회수 298 담당부서 건강증진과 담당자 정은영 연락처 061-659-4245

최근 ‘코로나19’를 계기로 식사문화 개선에 대한 관심과 중요성이 커지고 있습니다.

왜냐하면 영양가 있는 음식을 통해 면역력을 기르고, 식사 위생을 지키는 등 올바른 식생활은 ‘코로나19’ 확산 방지와 직결되기 때문입니다.

올바른 식생활을 위해서 음식 덜어먹기, 위생적 수저 관리, 종사자 마스크 쓰기가 3대 식사문화 개선과제로 선정됐으며, 농림축산식품부의 ‘슬기로운 식생활로 나를 지키자’라는 슬로건의 온라인 비대면 캠페인 등이 진행되고 있으므로 국민들의 많은 관심과 참여가 필요합니다.

나를 지키는 슬기로운 식생활 습관을 위한 국민 공통 수칙을 자세히 알아봅니다.

○ 국민 식생활 공통 수칙

1. 아침밥 먹고 힘내기
2. 골고루 알맞게 먹기
3. 같이 떠먹지 말고 덜어 먹기
4. 음식물을 입에 물고 말하지 말기
5. 먹기 전에 손 씻고 손으로 먹지 말기
6. 물을 충분히 마시고 자기 컵을 쓰기
7. 제때 잘 먹고 꾸준히 운동하기
8. 제철 우리 농산물로 면역력을 키우기

첨부파일

[전체\(Zip\)다운로드](#)



국민식생활 공통 습관.jpg (237 hit/ 301.0 KB) ↓

[미리보기](#)

이전글

‘코로나19’ 예방을 위한 장소별 식생활 수칙

다음글

2020년 7월 사회복지시설 식단표 안내

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

Yeosu Web Contents



여수시