



# 2024년 2월 강진군 영양플러스 소식지

## 영양플러스 보충식품 배송 일정

1차 배송 : 2월 8일 (목)

2차 배송 : 2월 22일 (목)

식품에 이상이 있거나 누락된 식품이 있는 경우,  
즉시 보건소로 연락주시기 바랍니다.

## 영양플러스 신규모집 및 중간평가

일자 : 2024. 2. 23. (금)

장소 : 보건소 1층 모자건강상담실

개인별로 안내 받은 시간에 내소하여  
신청 및 평가 받으시기 바랍니다.

## 영양플러스 영양 교육

### < 영양플러스 온라인 교육 안내 >

“EBS 육아학교” [www.ebspin.co.kr](http://www.ebspin.co.kr) 사이트에  
대상자 이름으로 회원 가입 후 영양+ 메뉴 중  
해당 교육 시청

교육명 : 식사구성안을 활용한 균형잡힌 식사하기  
교육기한 : 2024. 2. 23.(금)까지

3회 이상 교육 미이수 시 자격 종료 처리됩니다.  
첨부된 온라인강의 가입방법 및 주의사항을  
확인하여 주시기 바랍니다.

## 영양플러스 건강플러스

### 나트륨 줄이기 실천방법!!

- 국/찌개: 소금과 장류 사용을 줄이고  
다시마, 멸치, 새우, 무, 대파 등으로 만든  
육수 사용하기
- 어육류빈찬: 생선에 레몬을 뿌려  
비린내를 제거하고 소금 대신 양파, 마늘  
등의 향신채소나 카레가루를 첨가하여  
향미를 더하기
- 채소류 반찬: 신맛, 고소한 맛을  
추가하여 삼삼하고 다양한 맛내기  
(두부, 사과, 견과류, 들깨가루, 참기름, 식초 등)