



2024년 3월 강진군 영양플러스+ 소식지

영양플러스 보충식품 배송 일정

1차 배송 : 3월 7일 (목)

2차 배송 : 3월 21일 (목)

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

영양플러스 신규모집 및 중간평가

일자 : 2024. 3. 22. (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 사이트에
대상자 이름으로 회원 가입 후 영양+ 메뉴 중
해당 교육 시청

교육명 : 빈혈 예방과 조절

교육기한 : 2024. 3. 29.(금)까지

3회 이상 교육 미이수 시 자격 종료 처리됩니다.

첨부된 온라인강의 가입방법 및 주의사항을
확인하여 주시기 바랍니다.

영양플러스 건강플러스

빈혈예방 POINT

우리가 평소 먹는 음식인 **고기**종류나
생선, 쌀, 보리, 밀, 과일, 채소, 달걀 등에
포함된 철분의 섭취를 통해서도 예방이 가능하기
때문에 음식을 **골고루** 먹는 것이 필요합니다.

TIP

철(Fe)은 동물성 식품과 식물성 식품에 모두
함유되어 있습니다. 그러나 동물성 식품에
함유되어 있는 철이 식물성 식품보다 흡수율이
높으므로 동물성 식품으로부터 충분한 양의 철을
공급받도록 합니다.

비타민C는 **철의 흡수를 도와주는 역할**을 합니다,
동물성 식품과 함께 **비타민C가 풍부한 식품**을
섭취하면 도움이 됩니다.