



2024년 4월 강진군 영양플러스+ 소식지

영양플러스 보충식품 배송 일정

1차 배송 : 4월 11일 (목)

2차 배송 : 4월 25일 (목)

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

영양플러스 신규모집 및 중간평가

일자 : 2024. 4. 26. (금)

장소 : 보건소 1층 모자건강상담실

개인별로 안내 받은 시간에 내소하여
신청 및 평가 받으시기 바랍니다.

영양플러스 영양 교육

< 영양플러스 온라인 교육 안내 >

<https://www.nutriplus.or.kr> 사이트에
대상자 이름의 회원 가입 후 영양+ 메뉴 중
해당 교육 시청

교육명 : 영유아 성장 부진과 영양관리

교육기한 : 2024. 4. 26.(금)까지

3회 이상 교육 미이수 시 자격 종료 처리됩니다.

첨부된 온라인강의 가입방법 및 주의사항을
확인하여 주시기 바랍니다.

영양플러스 건강플러스

아침밥이 보약입니다!!

아침밥은 왜 중요한가요?

사람의 뇌 활동은 포도당을 에너지원으로
사용합니다. 저녁식사 후 다음날 아침까지는 뇌
활동 에너지인 포도당이 거의 소모되므로
이침식사로 포도당을 보충해 주어야만 뇌 활동이
활발하게 됩니다.

아침밥을 거르면 어떻게 될까요?

- ① 무기력, 집중력 저하
- ② 심리적인 불안감, 우울, 행동과다 증상
- ③ 비만 영양 불균형
- ④ 소화기관에 나쁜 영향을 줍니다

TIP - 빵과 우유로 아침식사를 할 때에는 과일,
채소 등을 곁들여 식사하기