

“ 수명 연장을 위한 약이 되는 건강밥상 ”

# 「밥상이 의사다」 영양프로젝트

심뇌혈관 질환의 합병증을 예방하기 위하여 선행질환인 당뇨, 고혈압, 고지혈증에 대한 지속적인 관리와 자가 식생활 관리능력 향상을 위하여 다음과 같이 영양교육 및 상담을 실시하오니 관심 있는 성북구민의 많은 참여를 바랍니다.

- 추진기간 : 2016. 05. 13. ~ 05. 27. ( 매주 금요일 10:00~11:00 )
- 장 소 : 성북구 동선보건지소 2층 회의실
- 대 상 : 동선보건지소 대사증후군센터 내소자, 성북구 거주 일반 주민
- 신청기간 : 2016년 04월 25일 ~ 05월 06일
- 신청방법 및 모집인원 : [전화신청 02-2241-6227](tel:02-2241-6227) / 선착순 30명
- 교육방법 : 이론교육 (50분) ※ **부분·선택·중복 참여 신청 가능**
- 세부 일정 및 교육 내용

| 일자      | 교육주제                    | 이론교육(1시간)                                                                                                                   |
|---------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5/13(금) | 대사증후군 생활습관병<br>막자! 당뇨   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 당뇨 바로알기</li> <li>• 당뇨 영양 식이요법</li> <li>• GI 다이어트</li> </ul>                        |
| 5/20(금) | 대사증후군 생활습관병<br>내리자! 고혈압 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고혈압 바로알기</li> <li>• 고혈압 영양 식이요법</li> <li>• 나트륨 바로알기</li> <li>• 짠맛 미각테스트</li> </ul> |
| 5/27(금) | 대사증후군 생활습관병<br>잡자! 고지혈증 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고지혈증 바로알기</li> <li>• 고지혈증 영양 식이요법</li> <li>• 파이토케미컬</li> </ul>                     |

문의전화 : 동선동보건지소 02-2241-6227