

찬바람 부는 겨울철 감기 예방을 위한 온가족 영양교육소식지입니다.

1 감기예방을 위한 식생활 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.

- 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다.

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.

- 아이들이 잠이 든후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔

실내에 걸어주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.

비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 썰어서 섭취하도록 합니다.

4) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.

2 감기예방에 좋은 식품

 <p>유자 브로콜리</p>	 <p>도라지</p>	 <p>모과</p>	 <p>우엉</p>	 <p>생강</p>
비타민C가 많아요.	기침에 좋아요.	가래를 없애줘요.	코의 점막을 튼튼하게 해줘요.	기관지에 좋아요.

3 감기에 좋은 차 레시피

- 재료: 모과 약3개(약 650g), 설탕, 꿀

- 모과는 표면이 노랑고 약간 찌득거리면 잘 익은 모과입니다.

1. 모과를 깨끗이 씻어줍니다.(베이킹소다나, 과일 씻는 세제, 식초 등을 이용하면 좋습니다.)

2. 모과 표면의 물기를 제거해줍니다.

3. 모과씨 부분을 제거하고 채를 썰어줍니다.

4. 모과와 설탕을 1:1 비율로 넣고 잘 섞어줍니다.

5. 빈병에 넣고 마지막은 설탕을 부어 입구를 막아줍니다.

6. 2~3일 숙성시킨 후(상온)에 병에 생긴 물을 조금 따라낸 후 꿀이나 설탕시럽을 부워줍니다.
(생략가능)

* 냉장고에 약 1달간 보관숙성가능합니다.