



아이와 함께 균형 잡힌 식생활을 배우고, 가정에서 쉽게 실천할 수 있는
메뉴를 직접 만들어보는 체험형 요리 프로그램입니다.

구분	내용	
교육대상	노원구민 중 초등 고학년 ~ 중학생 및 보호자 ※ 1, 2차 모두 참석 가능자 (1차 영양교육 : 자녀-보호자, 2차 조리교육 : 보호자만도 참석 가능)	
세부내용	1차	2차
	(이론) 균형 잡힌 식사 구성하기 (조리) 5군 가득 한 끼 컵샐러드	(이론) 가공식품 섭취 시 나트륨, 당, 지방 과잉 섭취 문제 이해하기 (조리) 가공식품 최소화 집밥 만들기 : 당근계란김밥, 채소피클
장소	마들보건지소 2층 다목적실	마들보건지소 2층 조리실
일시	(영양)08. 04.(화) 10:30-11:30 (조리)08. 07.(금) 14:00-16:00	
신청 방법	 차시별 12팀 선착순 모집 : ~ 마감 시 종료 QR코드 스캔 또는 URL 접속하여 신청해 주세요! https://moaform.com/q/4sROPB	
참가비	무료	
문의사항	노원구보건소 건강증진과 ☎ 02-2116-0719, 0732	