오늘의 선택,

건강하십니까?

☑ 물·건·덜·삼으로 더 건강한 한 끼를 시작하세요!



식생활안전관리원 식품의약품안전처 Pulmuone 상명대학교 SANGMYUNG UNIVERSITY

음식 선택 습관, 딱 7일만 바꿔보세요!

- [x] 물 – 음료보다 '물' 마시기

- [x] 건 – 국물보다 '건'더기 먹기

- [x] 덜 – 간식은 '덜'달게 선택하기

  TIP : 사탕, 과자 같은 가공식품 대신 견과류 등 선택!

- [x] 삼 – 양념은 '삼'삼하게 먹기

  TIP : 부먹 대신 찍먹 | 소스는 따로 주문 | 드레싱은 필요한 만큼만!



건강한 물·건·덜·삼 챌린지

물·건·덜·삼 챌린지

☑ 누구나 참여 가능

☑ 추첨을 통해 소정의 선물 증정

☑ 지금부터 건강한 식품 선택 습관 START!

! 오늘부터 **물·건·덜·삼** 실천해보세요!

건강을 위한 #물건덜삼 챌린지

인증은 간단하게! 실천은 꾸준히!
함께 건강한 식생활 문화를 만들어주세요.

오늘의 실천 사진 한 장



물·건·덜·삼 실천한 사진을
찰칵 – 찍어주세요

네이버 폼 인증



- 물·건·덜·삼 실천 사진과 미션 글자를
네이버 폼에 업로드해 주세요!

건강을 위해 딱 네 글자만!

모두 함께 기억하고 실천해요!



물: 음료보다 '물'



건: 국물보다 '건'더기



덜: 간식은 '덜'달게



삼: 양념은 '삼'삼하게

네이버 폼 인증 방법

물건덜삼 실천부터 사진 촬영, 네이버 폼 인증까지!
URL을 클릭하여 챌린지에 참여해 주세요.

URL: https://naver.me/GahJp0Ek



함께하면 더 쉬워집니다!

#물건덜삼 챌린지

GO! GO!



- 오늘 선택도 건강하게!
- #물건덜삼 #누구나_참여가능

식생활안전관리원 식품의약품안전처 상명대학교 SANGMYUNG UNIVERSITY