

Food and Nutrition Health

F A N I



H e a l t h



건강을 디자인하는 [팬헬스 제품] 을 소개합니다

# 팬헬스의 신제품을 소개합니다!



## 01. 어린이, 청소년 친절한 밥상 시리즈

▶ 내용 : 식생활, 신체활동 소개, 균형잡힌 식사 실천 방법

01 슬기로운 건강밥상(12~18세) : 2단 접지



02 성장 신호등 : 4단 접지



03 슬기로운 성장 공식 : 4단 접지





## 02. 유아 건강생활 습관 교육 자료

### 설탕나라 허약공주

▶ 내용 : 첨가당 과잉 섭취 문제점 알기, 건강간식 실천



### 저요저요 내가 더 잘해요: 종합편

▶ 내용 : 금연, 아토피, 구강, 영양, 비만예방 교육



### 나는야 아토피 슈퍼맨!

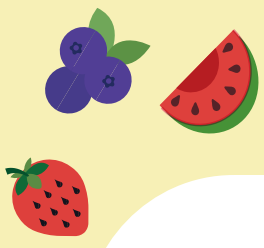
▶ 내용 : 아토피 생활습관 관리방법(환경, 위생, 식사관리)



### 하하호호 즐거운 식사시간 편식이 뭐예요?(캐린더형)

▶ 내용 : 유아편식 예방과 식사지도 방법





### 03. 영유아 흡연예방 교육 자료

#### 튼튼 금연왕자

▶ 내용 : 금연 시 신체변화, 금연 약속



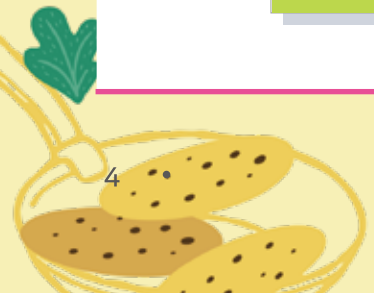
#### Go Go 금연나라

▶ 내용 : 성장기 금연의 중요성 알기 게임



#### 콜록콜록 담배마왕과 금연 마법사

▶ 내용 : 금연 마법사가 알려주는 흡연의 문제, 간접흡연 문제, 금연 약속





## 04. 청소년 금연 교육 자료

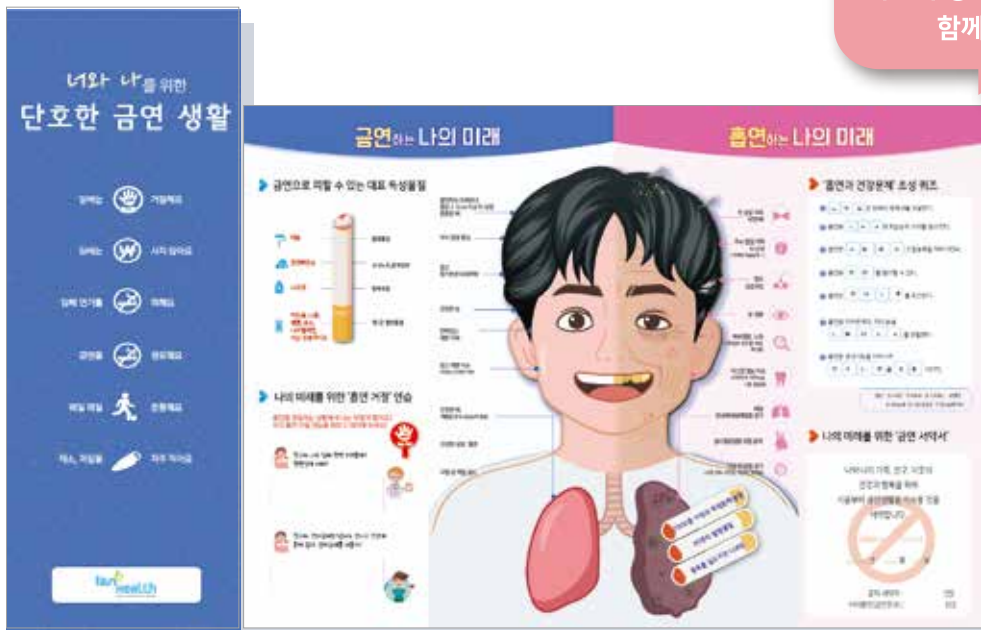
### Do You Know 전자담배?

▶ 내용 : 전자담배의 유해성, 성장기 흡연의 문제, 금연 약속



### 너와 나를 위한 단호한 금연생활

▶ 내용 : 성장기 흡연자와 금연자의 미래 비교, 전자담배 위해성 바로 알기



어린이 청소년 친절한 밥상과 함께 제작 가능!

# 임산부, 영·유아[영양플러스]

임신·출산부와 영·유아 건강교육 자료로 출산 전부터 출산 후 모유수유, 이유식 등 다양한 영양교육에 활용하실 수 있는 자료입니다. 또한 영·유아의 미각형성, 편식예방, 푸드브릿지 등 식생활 교육에 사용하실 수 있는 다양한 형태의 제품이 있습니다.

## 임산부



### 01. 친절한 밥상 시리즈 3종 » 임신부, 출산부, 빈혈

- ▶ **내용** : 임신 시기별[초기,중기,후기] 식사 및 체중 증가 관리  
출산 후 식사관리 및 건강체중 유지 · 관리  
임산부에게 발생할 수 있는 빈혈 관리를 위한 식습관, 생활습관 포인트
- ▶ **형태** : 4단 접지 리플릿



## 02. 엄마 나도 매일 자라고 있어요

- ▶ 내용 : 엄마와 아기의 변화, 임신부식생활 지침
- ▶ 형태 : 11단 병풍 접지 리플릿



## 03. 안심냉장고 보충영양식품

- ▶ 내용 : 보충식품별 안전한 보관 방법
- ▶ 형태 : 부착형 자료(뒷면 자석)



## 04. 임산부 영양관리 워크북

- ▶ 내용 : 임신부, 출산부를 위한 영양관리 방법, 자가 관리 능력 향상을 위한 상황별 퀴즈



## 05. 하하호호 홈쿠킹 클래스

- ▶ 내용 : 보충영양식품 활용 쿠킹 클래스, 편식예방 교육
- ▶ 형태 : 소책자



## 영·유아



### 01. 아기밥 플래너

- ▶ **내용** : 모유수유와 조제수유, 이유식 초기·중기·후기·완료기
- ▶ **형태** : 무선제본 또는 중철제본, 소책자

아기밥 플래너를 시기별로 따로 인쇄하실 수 있습니다.

#### 01 분리본 : 수유

- 모유수유와 조제수유 수유



#### 02 분리본 : 이유식

- 이유식 준비기~후기, 완료기



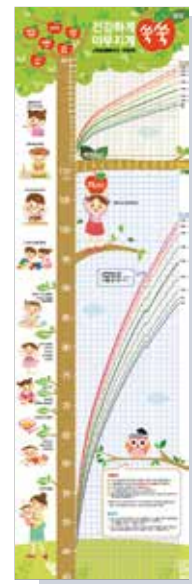
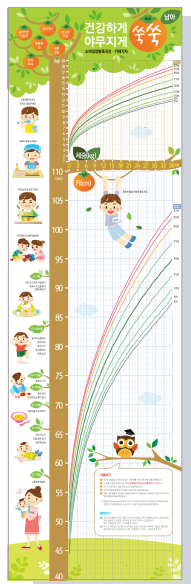
#### 03 합본



### 02. 건강하게 야무지게 쑥쑥(키재기자)시리즈 2종

- ▶ **내용** : 0 ~ 36개월, 3 ~ 7세 성장발달평가
- ▶ **형태** : 5단 접지

#### 01 0 ~ 36개월 키재기자



#### 02 3 ~ 7 세 키재기자





### 03. 아기밥 플래너 mini : 리플릿

- ▶ 내용 : 건강하고 안전한 모유수유와 이유식 가이드
- ▶ 형태 : 4단 접지 리플릿

#### 01. 엄마와 아기 행복을 위한 모유수유



#### 02. 건강한 아이로 키우는 이유식



### 04. 아기밥 플래너 mini : 동글이

- ▶ 내용 : 이유식 초·중·후·완료기별 도입식품
- ▶ 형태 : 돌아가는 부착형 자료[뒷면 자석]



## 05. 유아 친절한 밥상 시리즈 3종

- ▶ **내용** : 1~5세 유아기의 식행동 특성, 영양관리 방법
- ▶ **형태** : 4단 접지 리플릿

- 01 1~5세
- 02 1~2세
- 03 3~5세



## 06. 손가방 학습지 시리즈 3종

- ▶ **형태** : 손가방 학습지 1장, 스티커 1장

- 01 반짝반짝 예쁜 손이 될 거예요!
- 02 예쁜이와 아픈이의 장바구니
- 03 알록달록 건강하고 맛있게~



- ▶ **내용** : 손 씻기



- ▶ **내용** : 이 닦기 교육



- ▶ **내용** : 균형잡힌 식사 실천, 음식의 역할

## 07. 아이 예뻐

- ▶ 내용 : 이닦기 교육, 건강간식, 당 섭취 교육
- ▶ 형태 : 학습지 1장+스티커 1장



## 08. 병원놀이 '아~해보세요' 시리즈 2종

- ▶ 내용 : 손씻기, 균형잡힌 식사
- ▶ 형태 : 학습지, 스티커



## 09. 아토피 예방과 관리 학습지 시리즈

- ▶ 내용 : 아토피 생활습관 관리(환경, 위생, 피부관리), 면역력 높이는 식사법
- ▶ 형태 : 학습지, 스티커

### 01 나는야 아토피 슈퍼맨!



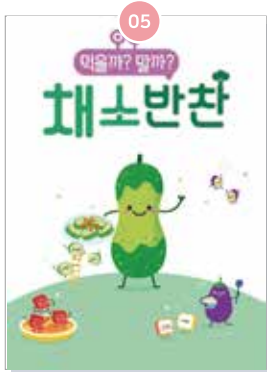
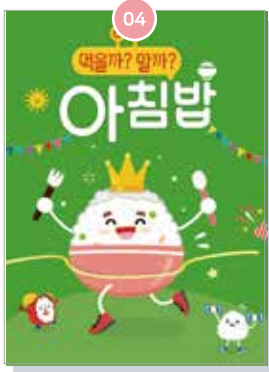
### 02 아토피 안녕~



## 10. 먹을까? 말까? 시리즈 » 5종

➤ 내용 : 당, 나트륨, 지방 줄이기, 아침밥 먹기, 건강한 식사 교육, 채소 편식 예방

형태 : 중철제본, 학습지 \*각 시리즈별 인쇄와 합본 인쇄도 가능합니다.



먹을까 말까, 맛있는 이야기,  
채소 마술북 시리즈는  
학습 지도안을 제공해드립니다.

## 11. 채소 마술북 시리즈 » 미역, 시금치, 버섯, 당근

➤ 내용 : 푸드브릿지 활용 교육, 유아의 미각형성, 비만·편식 예방

➤ 형태 : 중철제본, 학습지 \*각 시리즈별 인쇄와 합본 인쇄도 가능합니다.



## 12. 맛있는 이야기 시리즈 » 식품구성자전거, 쌀, 배추, 콩, 사과, 우유, 물

- ▶ 내용 : 푸드브릿지 활용 교육, 유아의 미각형성, 비만·편식 예방
- ▶ 형태 : 중철제본, 학습지 \*각 시리즈별 인쇄와 합본 인쇄도 가능합니다.



## 13. 저요저요, 내가 더 잘해요!

- ▶ 내용 : 식사, 위생, 예절 익히기
- ▶ 형태 : 학습지, 스티커



## 14. 저요저요, 내가 더 잘해요! 종합편

- ▶ 내용 : 금연, 아토피, 구강, 영양, 비만예방 교육
- ▶ 형태 : 학습지, 스티커



### 15. Surprise Big Mouth 시리즈

- ▶ **내용** : 채소·과일의 좋은점 알기, 균형잡힌 식사의 좋은점 알기
- ▶ **형태** : 학습지 2장, 스티커 1장

01 튼튼이 하마와 허약이 하마    02 튼튼이 원숭이와 허약이 원숭이



### 16. 설탕나라 허약공주

- ▶ **내용** : 당 과잉섭취 문제점, 건강간식
- ▶ **형태** : 학습지 1장, 스티커 1장



### 17. 꼬르륵 건강한 배꼽시계

- ▶ **내용** : 바른식습관 교육, 시계 만들기
- ▶ **형태** : 만들기 도안 1장, 스티커 1장



### 18. 골고루 남남, 비빔밥 만들기

- ▶ **내용** : 식품군이 하는 일, 골고루 먹기
- ▶ **형태** : Activity 활동지 1장



## 19. 꺼억~ 소화 다 됐어요!

- ▶ **내용** : 유아 바른식습관, 음식의 소화
- ▶ **형태** : 학습지1장, 스티커 1장



## 20. 월화수목금토일 아침밥 먹는 날

- ▶ **내용** : 아침밥 먹기 교육
- ▶ **형태** : 학습지1장, 스티커 1장, 붙이기 도안 1장



## 21. 유아 흡연예방 교육 학습지 시리즈

### 01 튼튼 금연 왕자로 변신!

- ▶ **내용** : 흡연의 위해성
- ▶ **형태** : 학습지1장, 스티커1장



### 02 Go Go! 금연나라!

- ▶ **내용** : 성장기 금연의 중요성
- ▶ **형태** : 학습지2장, 스티커1장



### 03 담배마왕과 금연마법사

- ▶ **내용** : 담배, 전자담배의 문제, 간접흡연 문제, 금연약속
- ▶ **내용** : 학습지, 스티커



# 어린이·청소년

초·중·고등학생을 대상으로 하는 건강교육 자료로 학교나 방과후 교실 등 다양한 곳에서 활용할 수 있습니다.

## 어린이·청소년



### 01. 어린이, 청소년 친절한 밥상 시리즈

- ▶ **내용** : 6~18세 어린이 청소년기 성장을 위한 식생활, 신체활동
- ▶ **형태** : 리플릿, 학습지

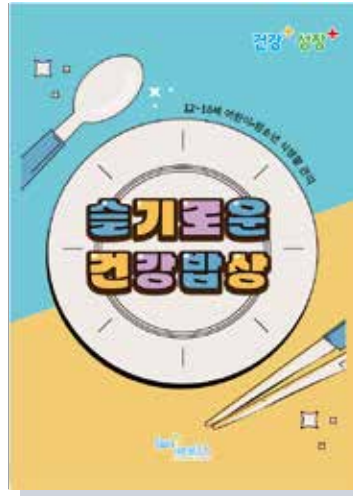
01 6~11세



02 12~18세

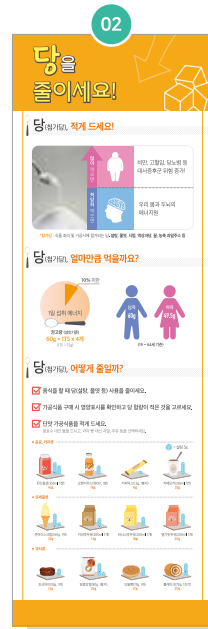


03 12~18세 / 6~18세



### 02. 채소가 좋아요, 당을 줄이세요

- ▶ **내용** : 채소 섭취 늘리기, 당 섭취 줄이기
- ▶ **형태** : 배너





### 03. 물 교육 시리즈 3종

- ▶ **내용** : 나도 혹시 수분부족? 이걸 물이 아니에요! 지금 물 마실 시간이에요!
- ▶ **형태** : 패널, 포스터, 학습지 [원하시는 사이즈로 제작이 가능합니다]



### 04. 너와 나를 위한 단호한 금연생활 | 슬기로운 금연생활

- ▶ **내용** : 성장기 흡연자와 금연자의 미래 비교, 전자담배 위해성 바로 알기

사이즈, 표지 디자인, 내지의 퀴즈, 선서문 등의 내용 변경이 가능합니다!

- 01 A3형
- 02 A4형



05. Do you know 시리즈 5종 » 전자담배, 영양표시, 첨가당, 건강체중, 식품구성전거



- ▶ 내용 : 전자담배 위해성
- ▶ 형태 : 게임, 학습지



- ▶ 내용 : 영양표시 실생활에서 활용하기
- ▶ 형태 : 학습지

원하시는 제품끼리  
합본 제작이 가능합니다!



- ▶ 내용 : 간식류의 첨가당 함량  
나의 당 섭취량 평가
- ▶ 형태 : 학습지



- ▶ 내용 : 건강체중의 중요성
- ▶ 형태 : 게임, 학습지



- ▶ 내용 : 균형잡힌 식사 실천
- ▶ 형태 : 학습지

# 성인·어르신

성인·어르신을 위한 교육 자료로 식생활, 대사 증후군, 비만, 금연 등 다양한 분야의 자료로 구성되어 있습니다. 상담, 그룹교육, 캠페인과 같은 여러 형태의 교육에 활용해 보세요.

## 성인·어르신



### 01. 심장, 혈관 건강비결

▶ 형태 : 포스터, 배너



### 02. 나트륨 줄이기 4종 시리즈

▶ 형태 : 포스터, 배너



### 03. 어르신 백세건강 운동법 시리즈

▶ 형태 : 포스터, 배너

01 근육량 지키는 근력운동



02 낙상예방하는 유연성, 균형운동



## 04. 더 건강한 밥상 시리즈 5종 » 나트륨, 당, 채소, 어육류, 지방

- ▶ **내용** : 1일 권장 섭취량, 각 식품의 역할 및 건강한 식품 선택 방법
- ▶ **형태** : 3단 접지 리플릿



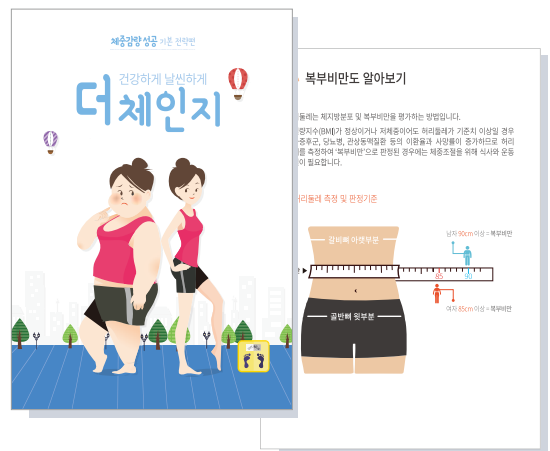
## 05. 올바른 당뇨병 관리 건강한 하루

- ▶ **내용** : 하루 일과를 통한 당뇨병 관리
- ▶ **형태** : 무선제본, 소책자



## 06. 건강하게 날씬하게 더 체인지

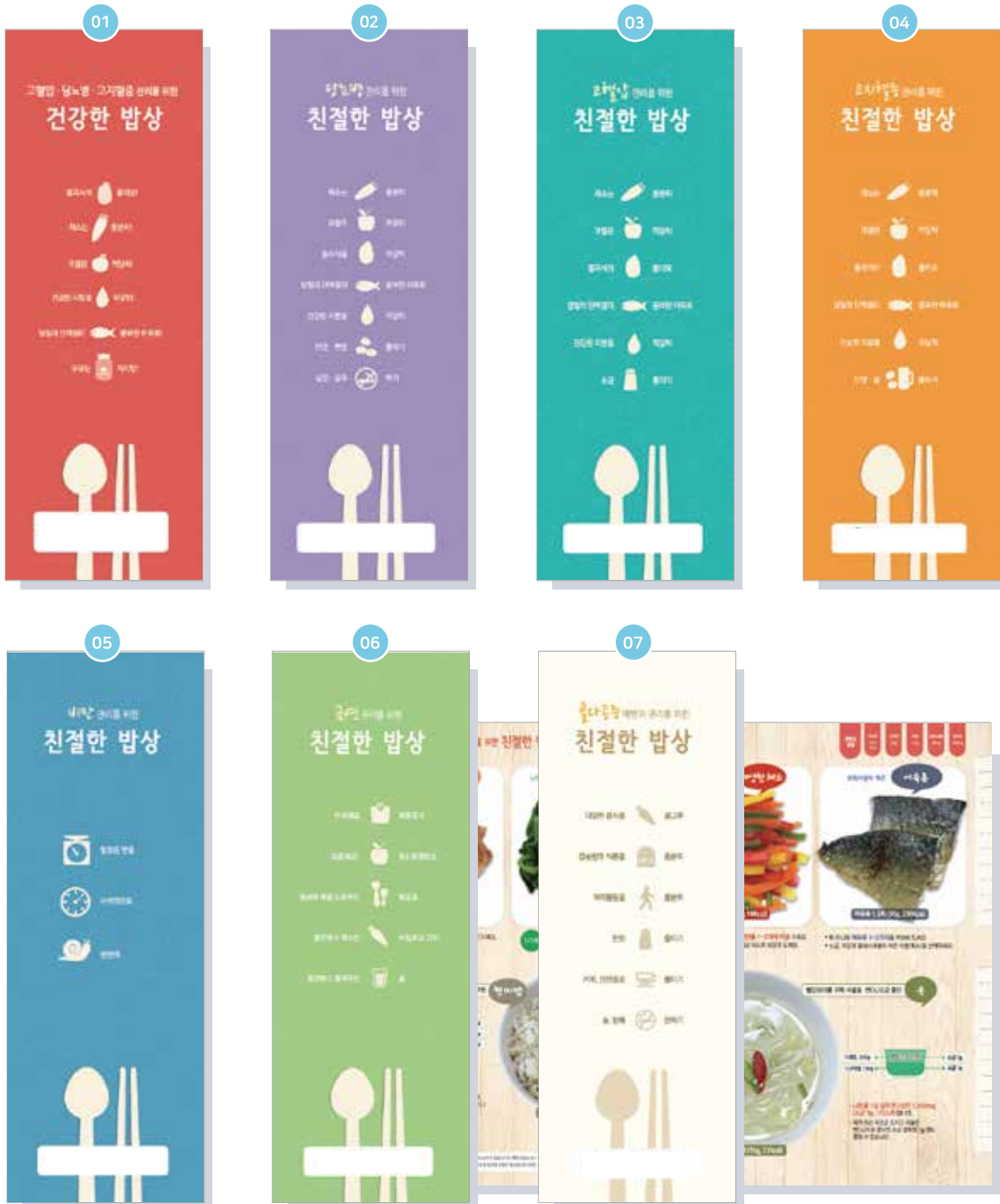
- ▶ **내용** : 체중감량 성공 7가지 전략
- ▶ **형태** : 무선제본, 소책자



## 07. 친절한 밥상 시리즈 7종 »

### 대사증후군, 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 금연, 골다공증

- ▶ **내용** : 각 질환 별 식사원칙, 생활습관 안내 및 건강한 한끼 식사
- ▶ **형태** : 4단 접지 리플릿



### 08. 스스로 하는 식사 균형 평가

- ▶ **내용** : 나의 식사 균형, 당·간식섭취 평가
- ▶ **형태** : 중철제본, 소책자



### 09. 건강백세 가이드(어르신 대상)

- ▶ **내용** : 노인기 만성질환 예방 약물, 운동, 식사 관리
- ▶ **형태** : 중철제본, 소책자



### 10. 건강을 지키는 현명한 선택

- ▶ **내용** : 나트륨, 당 줄이기 / 채소, 과일 섭취 늘리기
- ▶ **형태** : 중철제본, 소책자



### 11. 대사증후군 다이어리

- ▶ **내용** : 대사증후군 평가, 관리방법, 일기
- ▶ **형태** : 중철제본, 소책자



## 12. 어르신 친절한 밥상 시리즈 2종 » 심장혈관건강, 치매예방

- ▶ **내용** : 질환 예방을 위한 수칙을 다섯가지로 쉽게 정리, 어르신을 위한 건강한 식사, 간식
- ▶ **형태** : 3단 접지 리플릿



## 13. 어르신 건강식사법 시리즈 2종

- ▶ **내용** : 어르신을 위한 건강한 식사법, 골고루 드실 수 있도록 다양한 음식을 소개
- ▶ **형태** : 패널, 포스터, 리플릿  
[원하시는 사이즈로 제작이 가능합니다.]



## 14. 우리집 100세 건강비결

- ▶ **내용** : 심뇌혈관 질환 관리 예방을 위한 다섯 가지 건강관리 지침
- ▶ **형태** : 포스터 (5단 접지)



# 신제품 제작도 팬헬스에서!

저희 팬헬스에서는 각 기관별 특성에 맞는  
맞춤형 자료제작을 해드립니다.  
교육안 기획부터 디자인, 제작까지  
모두 가능합니다.



☑ 팬헬스에 자주 의뢰 하시는 상품

## 학습지



## 레시피북



## 위생교육자료



## 리플릿, 소책자

