

코로나바이러스 팬데믹 동안 건강하게 식사하기

건강하게 식사하고 활동적으로 지내며, 충분한 수면을 취하고 스트레스를 관리하는 것은 코로나바이러스 팬데믹 동안 건강하게 지내는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강한 식사는 면역체계를 강하게 유지하고 질병 및 만성 질환의 위험을 줄이는 데 중요합니다. 건강상에 문제가 있는 경우, 담당 의료 제공자 또는 공인 영양사가 권장하는 식이요법을 계속 따르십시오.

팬데믹 동안 건강하게 식사하기

많은 영양소는 면역체계의 정상 기능에 도움을 줍니다. 매일 건강한 음식을 다양하게 먹고 물을 충분히 마시으로써 면역체계를 강화시킬 수 있습니다. 건강한 식사는 또한 고혈압, 심장병, 당뇨병, 암과 같은 만성 질환의 위험을 낮추는 데 도움을 줄 수 있습니다. 이러한 질환을 앓고 있는 사람들은 코로나바이러스에 감염될 경우 심각한 질병을 앓게 될 위험이 큼니다. 건강한 식사법에 대해 자세히 알아보려면 다음 링크를 참고하십시오.

- [캐나다 정부: 캐나다 식품 가이드](#)
- [캐나다 정부: 코로나바이러스 팬데믹 동안 건강하게 식사하기](#)
- [건강한 식사](#)

만성 질환

만성 질환을 앓고 있는 경우, 건강하게 식사하는 것과 활동적으로 지내는 것은 건강하게 지내고 합병증을 예방하는 데 매우 중요합니다. 담당 의료 제공자 또는 공인 영양사가 권장하는 식이요법을 계속 따르십시오. 건강 상태를 관리하기 어렵다고 느끼거나 컨디션이 좋지 않은 경우, 담당 의료 제공자에게 연락하십시오.

다음 링크에서 코로나바이러스 팬데믹 동안 만성 질환 관리하기 및 건강하게 식사하기에 대해 자세히 알아보세요.

- [BCCDC: 만성 질환 환자들을 위한 코로나바이러스 정보 \(PDF, 714KB\)](#)
- [건강 상태에 맞는 건강한 식사](#)

식품 안전

코로나바이러스에 감염된 식품을 먹음으로써 바이러스가 전파된다는 증거는 없습니다. 하지만 식품을 안전하게 취급하는 것은 음식으로 인한 질병(식중독)을 예방하는 데 매우 중요합니다. 자기 자신 또는 다른 사람을 위해 음식을 준비하는 경우, 올바른 위생 관행을 따르십시오. 음식을 준비하기 전, 음식을 준비하는 동안, 조리되지 않은 음식을 만지고 난 후, 그리고 음식을 먹기 전에 비누와 물로 손을 씻으십시오. 신선한 과일 및 채소는 먹기 전에 마셔도 안전한, 흐르는 차가운 수도물에 잘 문질러 깨끗이 씻어내십시오.

장을 볼 때는 자신과 다른 사람을 보호할 수 있도록 물리적 거리 두기를 실천하고 청결한 위생 상태를 유지하십시오. 아플 때는 장보지 않기, 혼자서 장보기, 매장 내 다른 사람들과 2미터 간격을 유지하기, 장보고 난 후 손 씻기, 장본 것들을 정리한 후에 손 씻기 등도 감염을 예방하는 좋은 방법입니다.

장보기에 대한 조언 등 코로나바이러스 및 식품 안전과 관련된 일반적인 질문에 대한 답변을 보려면 다음을 참고하십시오.

- [BCCDC: 세척 및 살균](#)
- [BCCDC: 식품 안전](#)

일반적인 식품 안전에 대해 자세히 알아보려면 다음을 참고하십시오.

- [식품 안전](#)
- [캐나다 정부: 식품 안전과 나](#)

식량 확보

현재 브리티시컬럼비아주에 식량 부족 현상은 없으나, 일부 시민들은 식품을 사는 것이 더 어려워졌다고 느낄 수 있습니다. 수입 상실, 서비스 변경, 구매 제한, 안전을 위해 집에 머무르기 등으로 인해 일부 시민들이 필요한 식량을 확보하기가 더 어려워졌습니다. 코로나바이러스 팬데믹 동안 시민들에게 도움이 될 수 있도록 새로운 프로그램, 서비스, 재정 지원이 마련되었습니다. 아래는 도움이 될 수 있는 주정부 및 캐나다 정부의 서비스 목록입니다.

- 재정, 보육, 교육 지원 등 건강과 관련되지 않은 정보를 자세히 알아보려면 [코로나바이러스에 대한 브리티시 컬럼비아주의 대응](#)을 방문하십시오. 또는 1-888-COVID19 (1-888-268-4319)번으로 전화해 주십시오. 일주일 내내 오전 7시 30분부터 오후 8시까지(태평양 시간 기준) 운영됩니다.
- 커뮤니티 서비스에 대한 정보를 알아보려면 211로 전화하거나 [211.ca](#)를 방문하십시오.
- 해당 지역 내 프로그램 및 서비스에 대한 정보를 알아보려면 지역 소셜 서비스 기관 또는 지역 보건당국에 문의하십시오. 식품 프로그램(예: 커뮤니티 가든, 파머스 마켓, 무료/저비용 식사)을 찾고 있다면 커뮤니티에 지역 식량 확보 그룹이 있는지 확인해보십시오. 이러한 그룹은 보건 당국, 지역 정부, 소셜 서비스 기관의 일부이거나 독립적인 기관일 수 있습니다.
- [캐나다 정부 지원 검색기](#)를 활용하여 자격이 있는 지원에 대해 자세히 알아보십시오.
- 가족, 친구, 이웃, 지역 서비스에 연락하여 장보기와 식품 배송에 도움을 줄 수 있는지 알아보십시오. 일부 식품점은 배송 옵션을 제공하며 이는 질병이나 거동의 문제로 인해 집을 떠날 수 없는 사람들에게 유용합니다.

식사 계획 및 레시피

일부 사람들의 경우 집에 있는 시간이 평소보다 늘어남에 따라 식사를 계획하고 요리할 시간이 늘어나게 되었습니다. 여러분도 이와 같은 경우에 해당한다면, 색다른 재료를 사용한 요리를 배우고 아이들에게 요리를 가르쳐줄 수 있는 좋은 기회입니다. 아래의 링크를 통해 새로운 레시피를 찾아보고 식사 계획 및 아이들과 함께하는 요리에 대해 자세히 알아보십시오.

레시피

- [Canadian Public Health Association: 코로나바이러스와 간단한 레시피 모음](#)
- [Dietitians of Canada: Cookspiration](#)
- [캐나다 정부: 캐나다 음식 가이드 - 레시피](#)
- [캐나다 정부: 캐나다 음식 가이드 - 니즈에 맞는 레시피](#)

식사 계획

- [캐나다 정부: 캐나다 음식 가이드 - 한정된 예산으로 건강하게 식사하기](#)
- [식사 계획: 시작하기](#)
- [UnlockFood.ca: 메뉴 플래너](#)
- [UnlockFood.ca: 음식 쓰레기를 줄이는 팁](#)

아이들과 함께 요리하기

- [UnlockFood.ca: 아이들과 함께 요리하기](#)
- [UnlockFood.ca: 각기 다른 나이의 아이들과 함께 요리하기](#)
- [UnlockFood.ca: 아이들을 위한 레시피](#)

마지막 업데이트: 2020년 5월 26일