

## 이용 모집

부산진구에 거주하는 만 65세 이상 어르신 중 지역사회 통합돌봄 사업 대상으로 식사·영양관리가 필요한 누구나 이용할 수 있습니다.

☎ 이용문의 < 051)996-5666 [범전점]  
051)711-5663 [초읍점]

## 서비스구성 (9000원/회\*)

개인별 맞춤 영양관리와 식사(점심+오전·오후 간식) 서비스를 제공합니다.

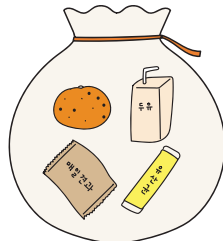
영양 조사·상담·교육



맞춤형 점심식사



오전·오후 간식



\* 지역사회 통합돌봄 대상자의 경우 바우처 지원 가능 (최대 175,000원)  
\* 가정 배송 시 배달료(10,000~/월) 부과

## 이용 등록 절차



### 이용 상담 시

간이 영양조사를 통한 **영양상담 및 식사 서비스 1회 무료 체험 기회**를 제공합니다.  
많은 관심과 참여 부탁드립니다.



어르신의 경우, 저영양으로 운동기능 저하, 질환발생, 인지기능 장애로 연결될 수 있습니다.  
온마을사랑채는 **부산진구 어르신의 건강한 노후**를 위한 식사·영양관리 서비스를 제공합니다.

# 건강한 한끼, 행복한 노후 온마을사랑채



아래에 해당되는 어르신은 온마을 사랑채 이용을 추천합니다.

- 음식을 만들어 먹기 힘들다.
- 같이 식사할 사람이 없다.
- 매일 같은 음식을 먹는다.
- 체중이 지속적으로 감소한다.
- 병원에서 식사관리를 권유 받았다.
- 건강관리에 도움되는 식사를 하고싶다.

☎ 이용문의 < 051)996-5666 [범전점]  
051)711-5663 [초읍점]

## DIT 동의과학대학교 학교기업

지역사회통합돌봄식사서비스지원센터

- 지역사회통합돌봄 대상 식사·영양관리사업 수행
- 50인 미만 주야간보호센터 대상 이동급식 및 영양관리
- 지역사회 주민대상 영양스테이션 및 점심식당 운영
- 저염·저당 건강한 반찬 판매

### 건강한 밥상! 온마을 사랑채

평일 9:00~17:00 / 11:30~13:30(이용가능시간)  
[범전점] 범양로 6, 2동 1층 / 051)996-5666~8  
[초읍점] 월드컵대로 451, 2층 / 051)711-5663~4,9

전국최초 민·관·학이 함께하는 지역사회통합돌봄 커뮤니티키친 온마을사랑채



# Q.

나는 다양한 영양소를 섭취하고 있을까요? 10가지 식품 중 매일매일 먹고 있는 것은 몇 가지인지 확인해봅시다.

\_\_\_\_\_ 가지

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
고기류	생선류	난류	콩 및 콩제품	채소류	해조류	서류	과일류	우유 및 유제품	건과류	

# A.

6가지 미만으로 섭취 하는 경우!  
**식사량 부족 상태**  
**저영양 위험성 증가**

평소 밥, 빵, 국수 등 주식 위주의 식사를 하고 있지 않은지 생각해봅시다. 다양한 영양소를 섭취하기 위해서는 주식과 함께 다양한 부식(주찬, 부찬)을 섭취해야 합니다.



## 저영양 예방을 위한 건강한 식생활 3가지 포인트

- POINT 1**  
하루 3번 규칙적으로 식사합니다.
- POINT 2**  
한끼에 주식, 주찬, 부찬으로 구성된 식사를 합니다.
- POINT 3**  
과일, 우유·유제품은 간식으로 매일 챙겨 먹습니다.

매일 건강한 식사를 챙기기 힘든 경우 온마을사랑채를 이용해보세요.

온마을사랑채의 식사·영양관리 서비스는 위 **10가지 식품 중 6가지 이상을 매일 섭취**할 수 있도록 도와드립니다.

