건강한 식습관 기르기

편식하는 아이

아이를 위한 음식과 음료

즐거운 식사 시간

놀이

아이

건강한 식습관 기르기

질문:
- 아이에게 좋은 식습관을 길러주는 방법에 대해 궁금하세요?

요령:
- 부모는 아이에게 언제 무엇을 먹일 지를 결정합니다. 그러나 얼마나 먹을 지는 아이가 스스로 판단합니다.
- 아이들은 위가 작아서 어른보다 조금씩 더 자주 먹어야 합니다. 세끼 식사 외에 매일 2, 3회의 간식을 만들어 주세요.
- 아이들은 간혹 평소보다 더 많이 먹기도 합니다.
- 주스는 하루 120-180g으로 제한하세요.
- 쿨에이드, 탄산음료, 사탕, 쿠키 등 칼로리가 높고 영양가가 낮은 음식은 조금만 주세요.
- 첫 돌이 지난 후에 아이들이 덜 먹는 것은 정상입니다. 이때 성장 속도도 줄어들게 됩니다.

프린트물:
- 1-2세 아이의 식생활
- 3-5세 아이의 식생활

편식하는 아이

질문:
- 아이의 식습관이 걱정되시나요?

요령:
- 부모는 아기에게 언제 무엇을 먹일 지를 결정합니다. 그러나 얼마나 먹을 지는 아이가 스스로 판단합니다.
- 아이가 특정 음식을 먹지 않거나 같은 음식만 반복해서 먹는 것도 정상적인 성장 과정의 일부입니다.
- 세끼 식사와 간식을 먹이고 사이사이 물 이외의 음료는 먹이지 마세요.
- 우선은 소량만 먹이고 부족할 때 아이가 더 먹을 수 있도록 해주세요.
- 새로운 음식을 반복해서 자주 먹여주면 아이들은 그 음식을 좋아하게 됩니다.
- 간혹 아이가 식사를 걸러도 너무 걱정하지 마세요.

프린트물:
- 1-2세 아이의 식생활
- 3-5세 아이의 식생활

아이를 위한 음식과 음료

질문:
- 아이들을 위한 음식과 음료에 대해 궁금하세요?

요령:
- 한입에 쏙 들어가고 씹기 쉬운 음식을 먹이시고, 너무 뜨겁거나 차가운 음식은 피하세요.
- 다양한 색깔, 감촉, 모양의 음식을 먹이세요.
- 적어도 한 가지는 아이가 좋아하는 음식을 주세요.
- 4세 이하 아이는 팝콘, 땅콩, 핫도그, 조그만 당근 등의 음식을 먹다가 질식할 위험이 있습니다.
- 아이가 갈증을 느낄 때는 탄산음료나 펀치, 스포츠 음료 등 당이 첨가된 음료 대신 물을 먹이세요.
- 주스는 하루 120-180g로 제한하세요.
- 1-2세 아동에게는 지방분을 빼지 않은 전유만 먹이세요. 아이가 2세 이상이 되면 1% 우유로 바꾸어 주세요.

프린트물:
- 1-2세 아이의 식생활
- 3-5세 아이의 식생활
- 과일 주스에 대해

즐거운 식사시간

질문:
- 식사시간에 대해 궁금하세요?

요령:
- 부모는 아이에게 언제 무엇을 먹일 지를 결정합니다. 그러나 얼마나 먹을 지는 아이가 스스로 판단합니다.
- 식사 시간에는 TV를 끕니다. 식사를 할 때는 대화를 위해 조용한 것이 좋습니다.
- 식사 시간은 가족을 위한 시간으로 꾸미세요. 아이들은 혼자 먹는 것을 싫어합니다.
- 아이들이 음식을 가지고 장난을 치는 것은 자연스러운 일입니다. 아이들은 원래 식사를 지저분하게 합니다.
- 아이를 뇌물로 꼬시거나 게임을 하거나 강제로 음식을 다 먹도록 하지 마세요. 아이들은 스스로 식사를 조절하는 법을 배워야 합니다.
- 탁아소에 맡긴 아이가 저녁에 너무 배고프거나 반대로 너무 배부르지 않도록 해야 합니다.

프린트물:
- 1-2세 아이의 식생활
- 3-5세 아이의 식생활
- 가정식에 대해

선택 주제

아이

놀이

질문:
- 아이와 할 수 있는 재미난 놀이로 무엇이 있을까요?
- 아이를 위한 놀이에 대해 궁금하세요?

요령:
- 아이들은 하루하루를 활동적으로 보내야 합니다. 하루 1시간 아이들과 놀아주세요.
- 놀이를 통해 아이들은 새로운 것을 배우고 몸이 튼튼해집니다.
- TV나 기타 화면을 통한 활동은 하루 1시간으로 제한하세요.
- 시간을 내서 아이와 매일 놀아주세요.
- 아이에게 역할 모델이 되어 주시고 꾸준히 운동하세요.

프린트물:
- 아이의 활동: 0-5세 아이의 운동
- 아이를 위한 음식
- 건강한 습관: 움직이자! 활동하자!

본 기관은 모든 사람에게 평등한 기회를 부여합니다. 워싱턴주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.
이 출판물은 장애자 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다.
요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-023 November 2011 Korean