



편식하는 아이들을 위한 실속정보

자녀가 이제 3살입니다! 하루가 다르게 영리해지고 튼튼해집니다. 아이들은 좋아하는 것과 싫어하는 것을 끊임없이 살피고 인지합니다. 특히 음식에 예민합니다. 이 시기에 편식은 정상인 경우가 많습니다. 다음은 부모와 자녀가 편식을 해결하는 방법에 대해 도움이 되는 실속정보입니다.



아이들과 함께 식료품점과 농산물 직판장 나들이하기

- » 쇼핑 목록 함께 만들기
- » 아이에게 식사용으로 과일과 채소를 직접 골라보게 하기
- » 건강에 좋은 음식 이름, 색깔, 모양에 대해 이야기하기(예: 빨간 사과를 어떻게 자랄까?)

가족이 함께 식사하기

- » 온 가족을 위한 한 끼 식사 차리기. 아이가 준비한 음식 먹기를 거부하는 경우 다른 식사에 대한 충동 억제하기
- » 새로운 음식과 함께 아이가 좋아하는 음식을 최소 하나 이상 포함시키기. 꾸준히 균형 잡힌 식사 제공하기
- » 식사 시간에 TV나 휴대폰 끄기
- » 아이가 새로운 음식을 좋아할 때까지 여러 번 제공해야 할 수도 있습니다. 이는 정상입니다.
- » 음식 이름, 모양, 색깔, 맛에 대해 이야기해 보기 (예: 이 과일은 달콤한 맛이야, 아니면 신맛이야?)



아이들과 함께 요리해 보기

아이들이 할 수 있는 일:

- » 과일과 채소 씻기
- » 재료 함께 섞기
- » 샐러드용 양상추 찢기
- » 빵에 땅콩버터나 토르티야에 콩 바르기
- » 요리에 대해 이야기하기
- » 식탁 차리기
- » 쓰레기통에 버리기

아이가 부모님을 도와주면 기분이 좋아질 것입니다. 아마 먹기도 더 잘 할 것입니다!



요리 전에는 반드시 손을 씻으세요.

아이가 적당량을 먹는다고 신뢰하기

- » 부모는 건강에 좋은 음식을 결정합니다. 아이가 어떤 음식을 먹을지, 얼마나 먹을지 결정하게 하세요.
- » 아이들의 위는 여전히 작습니다. 음식을 소량씩 섭취하는 것부터 시작하세요. 더 먹고 싶은지 물어보세요.
- » 식사나 간식을 먹지 않더라도 걱정하지 마세요. 평소보다 더 많이 먹는 날도 있습니다. 아이에게 사정해서 먹으라고 하거나 아이 입맛에 맞게 음식을 바꾸지 마세요.
- » 아이들은 자주 생각이 바뀝니다. 어느 날은 음식을 좋아하지만 어느 날은 좋아하지 않을 수도 있습니다. 아이들은 대부분의 음식을 좋아하는 법을 알게 될 것입니다.



아동은 5세까지 WIC에 가입할 수 있습니다!

WIC은 임산부 또는 최근 임신한 분, 유아 및 5세 미만 아동의 건강을 개선하기 위한 영양 프로그램입니다. 부모 또는 후견인이 아동을 대신해 신청할 수 있습니다.

WIC은 다음을 제공합니다:

- » 건강에 좋은 식료품 구매를 위한 월별 혜택
- » 영양 교육
- » 건강검진
- » 모유수유 지원
- » 그 밖의 보건 및 복지 서비스 추천

WIC은 사용하기 쉽습니다!

식료품점과 농산물 직판장에서 WIC 카드로 쇼핑하세요. WICShopper 앱을 사용하여 WIC 허용 식료품을 검색합니다. WIC 담당자와 직접 또는 원격으로 편리하게 만나보세요.

자격 대상 여부 확인:

- » 1-800-322-2588로 전화하기
- » doh.wa.gov/FindWIC 에서 지역 WIC 상담소를 찾아 예약하기
- » doh.wa.gov/WICRefer 을 방문하여 WIC 관심 양식 작성하기

WIC은 아이들의 식습관을 개선하고 학교생활을 할 준비를 하도록 도와줍니다! WIC 등록 아동은 학습 발달 향상을 보여줍니다.

본 정보는 당 웹사이트에서 다음 언어로 제공됩니다: 영어, 스페인어, 베트남어, 우크라이나어, 소말리아어, 한국어, 타갈로그어, 아랍어, 핀란드어, 중국어, 크메르어, 러시아어: doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing



DOH 965-024, September 2023 Korean. 본 기관은 균등 기회 제공 기관입니다. 워싱턴 WIC은 차별하지 않습니다. 본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-841-1410로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.