



2세 아이를 위한 식사 방법

아이가 이제 2살이 되었습니다! 날마다 새로운 능력을 보여주며, 기쁨을 선사합니다. 식사 시간이 어수선할 수도 있지만, 아이는 점점 배우며 더 독립적으로 성장할 것입니다. 다음은 부모와 자녀가 식사와 식사 시간을 즐기는 데 도움이 되는 정보입니다.

아이들과 함께 식료품점과 농산물 직판장 나들이하기

- » 아이는 부모에게서 배우고 싶어합니다.
- » 보이는 음식의 색깔과 이름에 대해 이야기해 보세요.
- » 가게에 있는 다양한 물건을 세어보세요.
- » 어떤 아이들은 장 볼 목록이나 재사용 장바구니를 들고 도움을 주기를 좋아합니다.
- » 가능하면, 아이가 충분히 휴식을 취하고 간식을 먹었을 때 쇼핑하세요.

식사와 간식 함께 하기

- » 매일 3번의 식사와 2-3번의 간식을 제공하세요. 아이들의 양은 작기 때문에 자주 먹어야 합니다.
- » 아기가 음식을 먹거나 무언가를 마실 때 함께 앉아 보세요. 가족들이 모두 함께 앉은 자리에 유아용 식사 의자나 어린이용 보조의자를 놓고 앉히세요.
- » 작은 은식기류, 컵, 접시가 아기들의 양증맞은 손에 도움이 될 수 있습니다.
- » 식사 시간과 간식 시간 사이에는 물이 최고의 음료입니다.
- » 아이는 대부분 부모가 먹는 음식과 같은 음식을 먹을 수 있습니다. 질식을 유발할 수 있는 음식에 주의하세요. 딱딱한 생야채, 통포도, 핫도그, 견과류, 팝콘, 스푼에 담은 땅콩버터, 덩어리 형태의 고기, 딱딱한 캔디는 피하세요.
- » 작은 오픈 컵을 사용하도록 가르치세요.

아이들과 함께 요리해 보기

아이들이 할 수 있는 일:

- » 식사로 어떤 채소를 먹을지 함께 결정하기
- » 과일과 채소 씻기
- » 양상추 찢기
- » 과일과 채소 조각으로 "얼굴" 만들기
- » 테이블 위에 냅킨, 포크, 스푼 놓기
- » 쓰레기통에 버리기

깔끔하지는 않지만 아이들은 최선을 다하고 있습니다. 아이가 부모님을 도와주면 기분이 좋아질 것입니다. 아마 먹기도 더 잘 할 것입니다!

아이가 적당량을 먹는다고 신뢰하기

- » 부모는 제공할 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 여성, 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:

- » 1-844-359-3104로 전화
- » doh.wa.gov/FindWIC 에서 지역 WIC 진료소를 찾아 예약하기
- » doh.wa.gov/WICRefer 를 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, 중국어(광둥어), 중국어(북경어), 마살어, 러시아어: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, May 2024 Korean. 본 기관은 기획 균등 서비스 기관입니다. 워싱턴 WIC은 차별하지 않습니다. 본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-841-1410번으로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.