



아이들을 위한
건강한 선택!

우리 아이들이 건강한 식습관을 들일 수
있게 도와주세요.

엄마들은 자주 이런 질문을 합니다.

아이들이 그릇에 음식을 남겨도 괜찮아요.

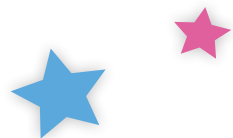
Q. 아이가 충분히 먹고 영양소를 섭취하고 있는지 어떻게 알 수 있나요?

A. 어린 아이들은 보통 배가 고프면 먹고 배가 부르면 그만 먹습니다. 음식을 먹기 전 아이들의 위는 대략 아이 주먹 크기라는 사실을 알아두시는 것도 도움이 될 것입니다. 따라서 어른들의 눈에 많지 않아 보이는 음식도 아이들의 작은 위에는 충분할 수 있습니다.

Q. 아이가 건강한 식습관을 들이도록 하기 위해 제가 무엇을 할 수 있을까요?

A. 인내심이 필요합니다. 많은 엄마들이 효과가 있다고 말한 몇 가지 요령을 소개해 드립니다.

- 1. 아이에게 가족과 똑같은 음식을 권합니다.** 원하는 음식을 다 좋아하지는 않겠지만, 그래도 괜찮습니다. 아이들은 어른이 권해준 음식 중에서 자유롭게 선택할 수 있을 때 더 잘 먹습니다.
- 2. 가급적 식사시간과 간식시간을 정해둡니다.** 매일 정해진 시간에 식사를 하고 간식을 먹으면 건강한 식습관을 만드는 데 도움이 됩니다. 아이들은 이를 통해 원하는 것을 먹을 기회가 또 있다는 것을 배우게 됩니다.
- 3. 건강한 음식을 다양하게 차려놓고 아이들이 스스로 가져다 먹게 합니다.** 아이들은 자기가 먹을 것을 스스로 선택할 수 있을 때 자신감을 배우고 기를 수 있습니다. 아이가 한 번에 먹을 수 있는 양은 청소년이나 어른보다 작다는 점을 기억해 주세요.
- 4. 아이가 배부르다고 하는 말에 귀 기울입니다.** 어린 아이들은 필요한 만큼의 양만 먹습니다. 걸음마를 시작한 아이들은 허기나 식욕, 포만감을 강하게 느낍니다. 그래서 음식을 다 먹은 후가 아닌 포만감을 느낄 때 그만 먹고 싶어합니다. 아이들이 그릇에 음식을 남겨도 괜찮습니다. 식욕은 때에 따라 다릅니다. 아이가 많이 먹지 않을 때도 있고 더 많이 먹을 때도 있습니다.





음식에 얽힌 추억을 만들어 주세요.

아이가 건강한 음식을 만들 수 있게 가르쳐 주세요. 평생의 습관을 좌우할 소중한 가르침이 될 것입니다. 아이들은 자기가 만들어 본 음식을 좋아합니다. 이것이 아이가 과일과 채소를 잘 먹을 수 있게 만들어 주는 훌륭한 방법입니다. 아이들은 “어른”과 무언가를 함께 하면서 뿌듯함을 느낍니다. 아이에게 작은 일거리를 맡겨 주세요. 수고한 것에 대해 칭찬해 주세요. 아이의 미소가 부역을 환히 밝혀 줄 것입니다.



매일 정해진 시간에 식사를 하고 간식을 먹으면 건강한 식습관을 만드는 데 도움이 됩니다.



바쁜 평일 밤에는...

요리를 함께 하면 “엄마와 내가 보내는 시간”이 많아집니다. 아이에게 치즈 피자에 채소 토핑을 더하는 것 같은 간단한 일거리를 주어 요리에 참여하게 하세요. 또 아이가 수프에 넣을 채소를 선택하게 해 보세요(뜨거운 수프를 데우거나 젖는 일은 어른의 몫입니다). 샌드위치를 함께 만들며 아이에게 어떤 재료를 넣을지 선택하게 하세요.

4세 미만의 아이는 팝콘, 견과류, 과일껍질, 건과일이나 생 채소가 목에 걸릴 수 있습니다.



가끔씩 특별한 식사를 즐겨보세요.

- 색깔 찾기 콘테스트를 열고 식사에 포함된 녹색, 빨간색, 노란색, 주황색 과일과 채소가 몇 개씩인지 알아보세요.
- 아이가 같이 만든 음식의 이름을 지어주세요. 저녁으로 "Karla의 샐러드"나 "Corey의 고구마"를 내고 축하해 주세요.
- "나만의 요리 만들기"의 밤을 열어 보세요. 가족이 자기 자신만의 소프트 타코나, 구운 포테이토 바, 샌드위치, 피자, 샐러드를 만들어 보게 하세요. 재료를 손이 쉽게 닿는 곳에 두고 재미있는 요리를 시작하세요.



WIC 식품으로 간단한 간식 만들기

- 땅콩 버터와 애플소스를 섞어 통밀 토스트에 얹어 냅니다
- 다양한 아침 시리얼로 간식을 조합해 만들어 보세요
- 녹인 치즈로 통밀 토르티야를 만들어 보세요(케사디아)
- 요거트에 땅콩버터를 섞고 사과와 함께 냅니다
- 병에 우유를 붓고 바닐라 1티스푼에 오렌지 주스를 섞은 후, 얼음을 넣어 흔들어 주세요
- 브랜 후레이크 시리얼로 머핀을 만든 후 신선한 블루베리를 얹어 주세요
- 미니 당근, 그린빈 등의 채소를 찢 후 딥과 함께 냅니다

