

건강한간식을 주세요!



간식은 보육시설에서도 집에서 어린이의 하루 영양 섭취에 중요한 부분입니다.

어린 아이는 어느 날은 적게 먹고 어느 날은 많이 먹을 수 있음을 기억하세요.

건강한 간식을 준비하는데 있어서 음식 안정성, 해당 알레르기 및 “맛있어 보이는 간식”에 대하여 생각해주십시오!

다양한 음식군의 간식을 제공해 주세요.

- **곡물과 탄수화물.** 어린 아이들은 하루에 필요한 곡물과 탄수화물 섭취를 위해 다음의 간식을 좋아합니다: 치즈 스프레드를 바른 크래커, 바로 먹을 수 있는 시리얼, 미니 쌀과자, 통밀 크래커.
- **야채.** 간식은 야채를 아이들의 식단에 넣을 수 있는 좋은 방법입니다. 오이나 호박, 방울 토마토 등을 작게 자른 야채 조각이나 찢은 브로콜리, 당근, 줄기콩, 완두콩을 준비해 보세요. 저지방 드레싱이나 허머스를 찍어 먹을 수 있게 함께 제공해주세요.
- **과일.** 조각 과일(사과, 귤, 바나나, 파인애플), 통조림 과일, 주스 등은 좋은 선택입니다. 아이는 매일과일을 필요로 합니다.
- **유제품.** 과일을 첨부한 만든 밀크 셰이크, 치즈 슬라이스나 스트링 치즈, 미니 요거트 컵 등은 좋은 선택입니다. 쌀우유 또는 두유 등의 비유제품도 이 음식군에 해당됩니다.
- **고기와 단백질.** 어린이는 삶은 달걀, 피넛버터를 얇게 바른 크래커, 과일, 야채 또는 콩으로 만든 덩을 얇게 바른 크래커를 즐겁게 섭취 할 수 있습니다.
- **단 음식과 고지방 음식.** 모든 사람들이 가끔씩 간식을 즐깁니다. 하지만 이 음식들은 섭취 횟수를 제한하도록 하세요. 이 음식들은 아이가 필요한 음식을 먹지 않게 할 뿐만 아니라 과식하게 만들 수 있습니다.

음식을 줄 때 주의를 기울이십시오.

- **목에 걸릴 수 있는 음식을 주의하세요.** 핫도그, 고기 덩어리, 감자칩, 견과류 및 씨앗, 팝콘, 건포도, 포도, 체리, 마시멜로, 프렛젤, 큰 조각의 과일이나 생 야채, 피넛버터(큰 손가락씩 먹을 때), 동그랗거나 딱딱한 사탕 등의 질식할 수 있는 음식을 조심하세요. 이런 음식 중 몇가지(예를 들어 포도나 체리)는 작은 조각으로 잘라서 주실 수 있습니다. 피넛버터는 얇게 크래커나 빵에 발라 주세요. 아이들은 핑거푸드를 좋아합니다!
- **아이의 알레르기에 대해 알고 있어야 합니다.** 아이를 돌보는 모든 사람이 아이의 알레르기에 대해서 알고 있도록 하며 부모에게 모든 알레르기성 반응을 알려 주어야 합니다. 심각한 알레르기반응은 생명을 위협할 수 있으며 응급 치료를 필요로 합니다.

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education