

올바른 식습관 = 건강한 어린이!



유아가 비만해지지 않고 건강하게 성장하려면 좋은 영양이 필수입니다. 부모는 자녀에게 필요한 음식을 제공할 뿐만 아니라 좋은 식습관을 기르도록 도와줄 수 있습니다. 어린이가 올바른 식습관을 기를 수 있는 방법을 몇 가지 소개합니다.

☀️ 2 ~ 5세 유아가 매일 먹는 식단은 어떤 영양소가 필요할까요?

필요한 음식의 양은 어린이의 나이, 체격 및 활동 정도에 따라 다릅니다. 많은 어린이들이 날마다 먹는 양이 다를 수 있습니다. MyPlate.gov와 HealthyChildren.org 사이트에서 어린이의 연령별 일일 권장량에 대해 알아보실 수 있습니다. 어린이에게 원하는 양보다 더 많은 양을 먹도록 압박해서는 안 됩니다. 자녀의 식사와 간식 계획을 짤 때 다음 식품군을 참고하세요.

- 빵이나 시리얼 등 곡물: ½ 이상 통곡물
- 다양한 색상의 야채
- 과일
- 대부분의 어린이에게 필요한 식물성 우유, 저지방 우유 등의 유제품
- 육류, 콩, 계란, 땅콩버터 등의 단백질

☀️ 단 음료와 후식은 어떨까요?

제한하는 것이 최선이지만 어떤 음식도 완전히 차단하지는 않는 것이 좋습니다. 단 음식을 보상으로 이용해서는 안 됩니다. 대체로 가장 건강한 음료는 물입니다. 단 음료와 음식은...

- 더 영양가 있는 음식에 대한 어린이의 식욕을 방해할 수 있습니다.
- 충치의 원인이 될 수 있습니다.
- 어린이가 너무 많은 열량을 섭취할 수 있습니다.

☀️ 어떻게 하면 자녀에게 올바른 식습관을 가르쳐줄 수 있을까요?

건강한 식습관을 길러주는 최고의 방법은 스스로 모범을 보이는 것입니다. 가공식품에 많이 든 방부제, 소금, 설탕, 지방 등을 피하기 위해 신선한 음식을 제안해 보세요. 가능한 한 자주 집에서 가족이 함께 식사하는 시간을 계획하세요. 좋은 방법이 몇 가지 더 있습니다.

- 다양한 음식을 보여주고 자녀에게 음식 선택과 준비를 도와달라고 해보세요.
- 자녀에게 새로운 음식을 먹어보도록 권유하세요.
- 적은 양부터 주고 더 먹을 수 있게 해주세요.
- 자녀가 충분히 먹었으면 스스로 인지하고 그만 먹을 수 있도록 도와주세요.

☀️ 패스트푸드를 가끔씩 먹는 것은 괜찮을까요?

패스트푸드를 먹을 때는 사전에 어린이와 건강한 선택에 대해 이야기를 나누는 것이 좋습니다. 추가 제안...

- 가능하다면 탄산음료를 우유나 물로, 감자 튀김을 과일로.
- 튀긴 음식 대신 구운 음식을 선택하세요.

English Title: Eating Right = Healthy Children!



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