

# 건강한 아이를 만들어주는 올바른 식습관

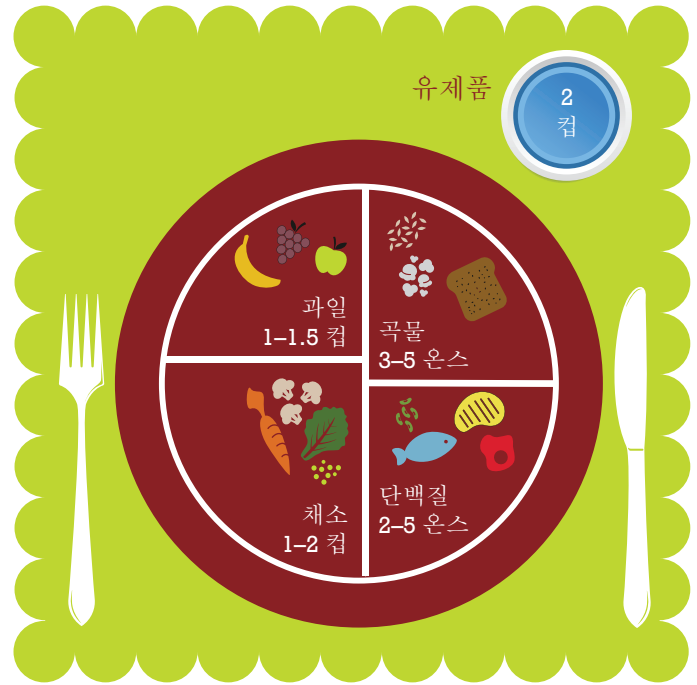
균형이 잡힌 영양소는 취학 전 아동이 비만을 피하면서 건강하게 성장할 수 있는 기본이 됩니다

## 2-5 세 아동에게 필요한 식사는 무엇일까?

내 아이에게 필요한 음식의 양은 연령, 크기 그리고 활동 수준에 따라 달라집니다.

아이들에게 원하는 것 이상으로 먹기를 강요해서는 안됩니다.

식사와 간식을 준비할 때는 오른쪽과 같이 접시에 어떤 음식들이 얼마만큼의 비중을 차지하고 있는지 유의하십시오.



## 군것질은 어떨까요?

제한을 두는 것이 최선이지만, 완벽한 차단이 능사는 아닙니다.



## 좋은 습관 기르기

신선식품을 더 많이 차려 줌으로써 좋은 예를 알려주십시오.

English Title: Healthy Children Eat Right



13 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>

