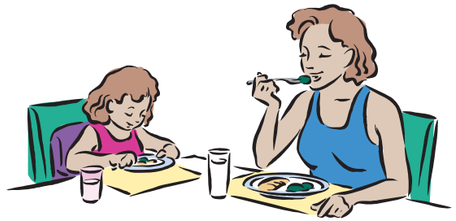


식사시간을 어떻게 즐거운 시간으로 만들 수 있습니까?

- 식사시간을 가족들의 시간으로 만드십시오. 아이들은 다른 사람들과 같이 먹는 것을 좋아합니다. 아기와 같이 앉아서 식사를 하십시오.
- 식사나 간식은 매일 같은 시간에 하도록 하십시오.
- 게임을 하거나 뇌물을 주거나 억지로 먹이지 마십시오. 아이자신이 식사를 조절해야 합니다.
- 가끔 아이가 업지를 것을 기대하십시오. 이 나이에는 아이용 스푼이나 훠크를 사용할 수 있습니다. 올바른 식탁예절을 가리치기 시작하십시오.
- 안심하고 귀하의 식사를 즐기십시오. 아이가 먹는 것에 주의를 끌지 마십시오.
- 식사시간에는 텔레비젼을 끄십시오. 식사시간에 이야기할 수 있도록 조용하게 하십시오.
- 모범이 되도록 하십시오. 여러가지 종류의 음식을 드십시오. 귀하가 먹는 것은 아이도 먹고 싶어 합니다.

어떻게 아이가 건강한 음식을 먹고 싶어하게 할 수 있습니까?

- 아이들은 식사를 계획하고 샤핑하기를 좋아합니다. 식품점에서 아이가 과일과 채소를 선택하도록 하십시오. 아이가 피곤하거나 배고플 때를 피해서 가십시오.
- 아이들도 마찬가지로 부엌에서 도와주기를 좋아합니다. 4세짜리도 과일과 채소를 씻고, 살라드를 만들때 상추를 잘게 찢어 놓거나 플라스틱칼로 연한 과일을 잘라 놓거나 머휜용 반죽을 섞을 수 있습니다.
- 식탁을 차리거나 식사후 식탁을 치우는 것을 도울 수 있습니다. 도와주는 것을 자랑스럽게 생각할 것입니다!
- 유아원이나 유치원에 가지고 갈 재미있고, 건강한 점심을 만들도록 도와줄 수 있습니다.
- 아이들은 음식을 어떻게 만들며 키워졌는지 알고 싶어 합니다. 다음과 같은 아이디어를 참조해 보십시오:
  - 밭에 야채를 심거나 화분에 몇그루를 심어본다.
  - 농장이나 과일상점을 가본다.
  - 과일을 딴다.
  - 빵집이나 우유농장을 방문해 본다.

자녀를 위한 식단 예

	1일	2일
아침식사	스크램블 계란 1개 토스트 1쪽 우유 1/2컵 (120ml) 사과 1/2, 잘라서	시리얼 1/2컵 (120 ml) 바나나 1/2 우유 1/2컵 (120 ml)
점심	땅콩버터 샌드위치 - 빵 2쪽 땅콩버터 2 테이블 스푼 (30 ml) 콩 1/2컵 (120ml) 작은 치즈 조각 1 온스 (30 ml) 물	만두국 - 국수 1/2컵 (120 ml) 야채 1/4컵 (60 ml) 해물 3 테이블스푼 (45ml) 요구르트 1/2컵 (120 ml) 물
간식	시리얼 3/4컵 (180 ml) 주스 1/2컵 (120 ml)	땅콩버터 2 테이블스푼 (30 ml)을 바른 토스트 1쪽 물
저녁	익힌 닭고기 3 테이블스푼 (45ml) 국수 1/4컵 (60 ml) 브로콜리 1/2컵 (120 ml) 우유 1/2컵 (120 ml)	초민 - 익힌 국수 11/2컵 (354 ml) 녹색야채 1/4컵 (60 ml) 고기만두 6개 밥 1/2컵 (120 ml) 익힌 당근 1/4컵 (60 ml) 오렌지 1/2, 잘라서 우유 1/2컵 (120 ml)
간식	그래햄 크래커 4개 우유 1/2컵 (120 ml)	동물 크래커 8개 우유 1/2컵 (120 ml)

식사전과 식사후에는 항상 손을 씻으십시오.

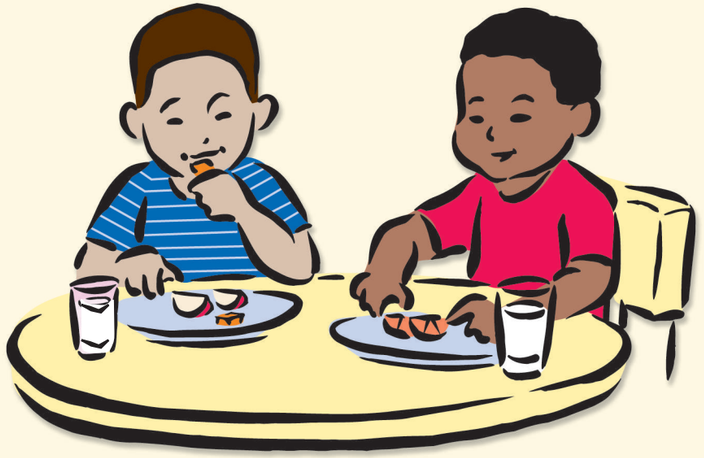
이 나이의 아이들은 매일 작은 4-6인분의 우유나 우유가공식품만 필요합니다. 우유는 하루 24온스(710밀리리터) 이하로 줄 것. 모든 우유들은 저지방이나 2% 또는 고지방 우유든 비타민과 미네랄이 똑같이 함유되어 있습니다. 쥬스는 하루 1/2컵(120밀리미터) 이하로 줄 것. 가능하면 쥬스 대신 과일을 주십시오. 다른 때 아이가 목이 말라할 경우는 달콤한 음료수 대신 물을 권장하십시오. 탄산수, 쿨애이드(Kool-Aid)와 쥬스 처럼 달콤한 음료수는 아기가 포만감을 느끼게 해 줍니다.

경고: 4세 이하의 어린이들은 핫도구, 팝콘, 콩, 생당근, 포도, 젤리빈, 껌, 그리고 딱딱한 사탕에 의해 질식할 수 있습니다. 이러한 음식을 피하십시오. 핫도그를 작게 잘라서 섭취하도록 하십시오.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-188 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 존수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

3세-5세된 아이 음식 먹이는 방법



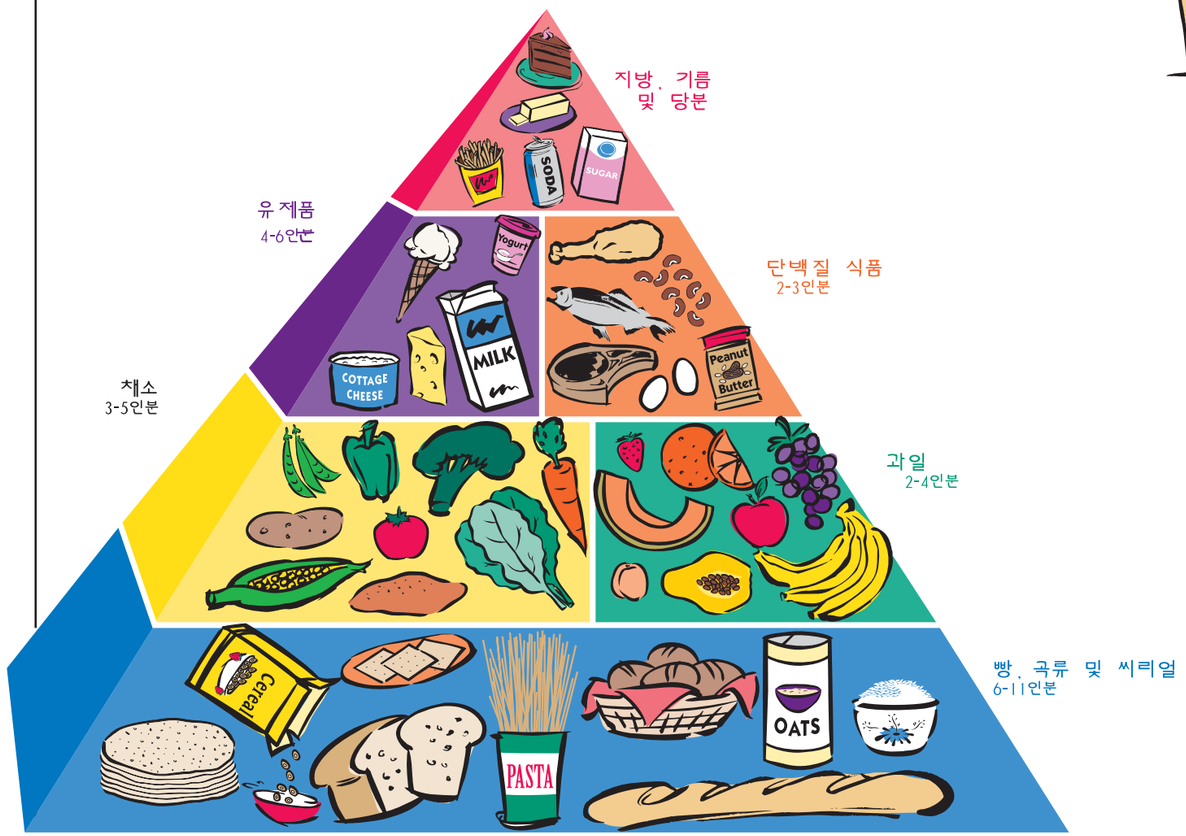
이것이 내 목표입니다: _____

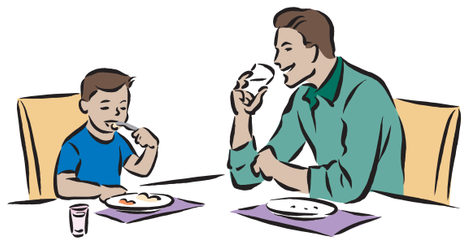
_____

_____

식품안내 피라미드

3세-5세 된 아기 음식 먹이는 방법





아이들은 얼마 만큼 먹어야 하는지 압니다. 그러나 그들은 어떤 종류의 음식을 먹어야 하는지는 모릅니다.

먹을 때는 건강한 음식을 주도록 하십시오. 어떤 것을 주고 언제 먹이는지는 귀하가 결정하십시오.

귀하가 주는 음식에서 얼마 만큼 먹어야 하는지는 아이가 결정하도록 하십시오.

- 매일 아이에게 식사는 3번 주고 간식은 2-3번 주십시오.
- 매일 다양한 종류의 건강한 음식을 주십시오.
- 아이들은 어떤 날은 보통 때 보다 많이 먹습니다.
- 아이가 먹는 음식중 어느날 먹는 음식은 식품안내표에 맞지 않는 음식일 수도 있습니다. 아이가 여러날 동안 먹는 모든 음식들을 생각해 보십시오.

1인분은 약...

빵, 곡류, 씨리얼

매일 6-11인분씩

빵류, 토티야, 머핀, 팬케익, 베이글 1/2개
마른 씨리얼 ..... 1/3-1/2컵 또는 80-120밀리리터
국수, 쌀, 곶인 씨리얼 ..... 1/4-1/2컵 또는 60-120밀리리터
크래커 ..... 작은 것 2개
매일 현미곡류를 드십시오.

채소

매일 3-5 인분씩

익힌 것 ..... 1/4-1/2컵 또는 60-120밀리리터
안익힌 것 ..... 1/4-1/2컵 또는 60-120밀리리터
매일 아이에게 당근, 부라콜리, 시금치, 고구마 또는 호박 등 진초록색이나 노란색 채소를 주십시오.

과일

매일 2-4 인분씩

생 것 ..... 작은 것 1/2개
통졸임 또는 냉동 ..... 1/4-1/2컵 또는 60-120밀리리터
쥬스 ..... 1/4컵 또는 60밀리리터
매일 아이에게 오렌지, 딸기, 참외, 수박, 멩고, 파파야 또는 쥬스 등 비타민 C가 많이 함유된 과일을 주십시오.

유 제품

매일 4-6 인분씩

우유 또는 수유 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
치즈 ..... 3/4온스 또는 20그램
카테지치즈 ..... 3/4컵 또는 180밀리리터
요구르트, 푸딩 또는 우유로 만든 카스타드 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
냉동 요구르트, 아이스크림 ..... 3/4컵 또는 180밀리리터
아기가 2세가 될 때 까지는 고지방우유를 먹이고 그 후 부터는 저지방우유를 먹이십시오.

단백질 식품

매일 2-3 인분씩

동물성 단백질

육류, 닭고기, 칠면조, 생선 ..... 2큰스푼 또는 30밀리리터
계란 1

식품성 단백질

건조한 콩, 강낭콩, 렌틸 요리 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
피넛버터 ..... 2큰스푼 또는 30밀리리터
두부 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
고기와 콩은 철분을 가장 많이 함유하고 있습니다!

지방, 기름 및 당분

가끔 이런 음식을 아기에게 먹이십시오.

음식을 조금씩 주십시오. 자녀의 나이에 따라 각 나이에 각 음식을 1큰스푼씩 주십시오. 예를 들어서, 아이가 4세일 경우는 채소 4큰스푼과 밥 4큰스푼을 주십시오. 아이가 더 원하게 하십시오.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your 3 to 5 Year Old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-188