섬유질이 높은 식품

현미곡류
(밀, 보리, 귀리, 옥수수)
- ▲ 현미 빵
- ▲ 현미 크래커
- ▲ 현미 머핀
- ▲ 옥수수 토티야
- ▲ 팝콘

아침식사용 찬 씨리얼
- ▲ 부랜(밀기울이 100% 들어있는) 씨리얼
- ▲ 슈레디드 윗(shredded wheat) 씨리얼
- ▲ 밀강냉이 씨리얼

아침식사용 따듯한 씨리얼
- ▲ 오트밀
- ▲ 윗점(wheat germ)
- ▲ 다른 현미 씨리얼

익한 채소
- ▲ 당근
- ▲ 완두콩
- ▲ 라이마 빈
- ▲ 감자
- ▲ 그린 빈
- ▲ 옥수수
- ▲ 아닙 삶은 것(시금치나 기타 잎이 넓은 것)
- ▲ 부라콜리
- ▲ 칼리훌라워
- ▲ 양배추
- ▲ 겨울용 호박
- ▲ 여름용 호박
- ▲ 대부분의 기타 채소

익한 곡류
- ▲ 현미
- ▲ 보리
- ▲ 기타 현미

신선한 과일
- ▲ 배
- ▲ 복숭아
- ▲ 사과
- ▲ 딸기
- ▲ 휘그(fig)

말린 과일
- ▲ 자두
- ▲ 건포도
- ▲ 휘그(fig)
- ▲ 살구
- ▲ 배
- ▲ 복숭아
- ▲ 사과

콩 및 견과 종류
- ▲ 핀토 빈
- ▲ 검정콩
- ▲ 남색콩
- ▲ 키드니 빈
- ▲ 말린 완두콩(포갠 것)
- ▲ 렌틸
- ▲ 가반조 빈
- ▲ 피넛 버터

고섬유 식단 예

	1일	2일
아침식사	스크램블 계란 브랜 머핀 자두 주스 우유	건포도가 포함된 오트밀 살구 우유
간식	그레햄 크래커 물	땅콩버터가 있는 통밀 토스트 조각 우유
점심	렌즈콩 수프 참치 샌드위치 - 통밀빵 참치 우유	만두국 - 익힌 국수 익힌 야채 고기만두 오렌지 주스
간식	땅콩버터가 있는 통밀 크래커	신선한 과일
저녁	국수 녹색야채 고기만두 익힌 당근 신선한 과일 샐러드 우유	익힌 닭고기 콩 밥 녹색 샐러드 우유

섬유질이 높은 간식:

- ▲ 현미곡류로 만든 머핀 (밀기울, 오트밀, 옥수수)
- ▲ 신선한 과일
- ▲ 살짝 익힌 당근 조각
- ▲ 현미밀가루 빵 토스트
- ▲ 팝콘
- ▲ 살짝 익힌 말린 과일 (씨를 뺀 것)
- ▲ 오트밀 과자
- ▲ 휘그 뉴톤(Fig Newton) 종류의 과자
- ▲ 밀강냉이 씨리얼

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 961-195 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.

변비 해소

이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

아이에게 변비가 있습니까?

해야 할 것과 하지 않아야 할 것

증상이 다른 문제가 있어서 생긴 것이 아니고 변비인지 확인할 수 있도록 의사의 진단을 **받으십시오.**

아이가 매일 대변을 보지 않아도 **염려하지 마십시오.** 변이 묽을 경우는 변비가 아닐 것입니다. 변비는 보통 용변을 보기 힘든 건조하고 단단한 변 때문에 생기는 증상입니다.

의사가 처방하지 않는 이상 아이에게 완하제, 미네랄유, 좌약 또는 관장제를 **주지 마십시오.** 이런 것을 자주 사용하게 되면 아이의 건강에 문제를 가져다 수 있습니다.

의사는 다음과 같은 것을 권장할 것입니다:

- ▲ 아이에게 섬유질이 많이 함유된 음식을 먹이십시오.
  섬유질은 우리가 먹는 음식의 일부분으로서 소화할 수 없는 것입니다. 섬유질은 대변을 부드럽게 해 줍니다.)
- ▲ 아이에게 마실 것을를 충분히 주십시오.
- ▲ 아이가 정기적으로 화장실에 가도록 도와주십시오.
- ▲ 아이가 운동을 충분히 하도록 하십시오.

변비의 원인은 많이 있습니다. 식사로 인한 것과 그렇지 않은 것도 있습니다.

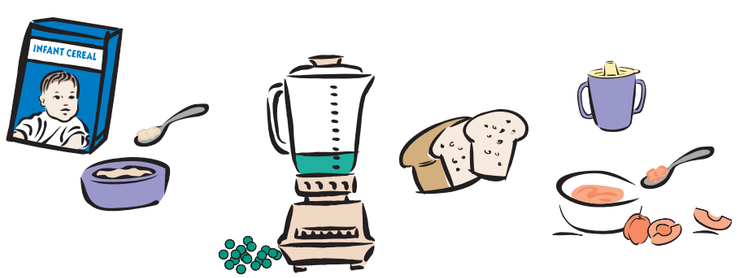
아이에게 섬유질이 풍부한 음식과 마실 것을 더 많이 주십시오

6개월 미만의 아기

귀하가 염려하고 있는 것을 의사에게 문의하십시오. 그러면 어떻게 해야 되는지 알려줄 것입니다.

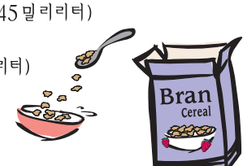
6개월 이상의 아기

- ▲ 아기에게 섬유질이 많이 함유되어 있는 음식을 주십시오.
- ▲ 아기에마실 것을를 충분히 주십시오.
- ▲ 아기에게 하루에 2-4온스(60-120밀리리터)씩 체로 걸른 살구나 자두 또는 자두쥬스를 주십시오.
- ▲ 모유나 조제분유에 부랜(밀기울이 100% 들어있는) 씨리얼 작은스푼 1을 부드럽게해서 아기의 씨리얼에 섞으십시오.
- ▲ 집에서 만든 아기용 음식, 채소 및 과일은 대부분 병에 들어있는 아기용음식 보다 섬유질을 더 많이 함유하고 있습니다.

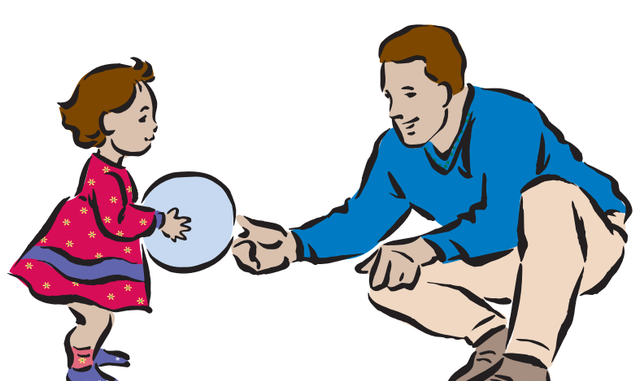


유아 및 어린 아이

- ▲ 아이가 정기적으로 화장실에 가도록 도와주십시오. 매일 화장실을 사용할 수 있는 조용한 시간을 만드십시오. 식사후가 가장 좋은 시간입니다.
- ▲ 아이가 화장실에 가야 할 때는 참지 말고 가도록 격려해 주십시오. 빨리 가도록 아이게게 종용하지 마십시오.
- ▲ 아이게게 섬유질을 많이 함유하고 있는 음식을 주십시오. 현미곡류로 만든 빵과 씨리얼, 채소 및 신선한 과일들은 정말로 좋습니다.
- ▲ 섬유질 섭취를 증가하기 위해서는 아이가 먹은 부드러운 음식과 씨리얼에 다음과 같은 것을 넣어 보십시오:
  - 매일 100% 밀기울(bran) 씨리얼 1-3큰스푼(15-45밀리리터) 또는
  - 매일 윗점(wheat germ) 1-4큰스푼(15-60밀리리터) 또는
  - 건포도 처럼 말린 과일을 아주 잘게 썰은 것 1-2큰스푼(15-30밀리리터)



- ▲ 매일 아이에게 마실 것 특히 물을 충분히 주십시오
- ▲ 운동을 정규적으로 하는 것은 중요한 것입니다. 매일 아이가 활동적으로 뛰어 놀 수 있도록 하십시오!



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:	**Relief from Constipation**
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 #:	961-195