

가족 여러분께

이번 주 귀댁 자녀는 식사 시간 예절과 활동적으로 움직이는 재미있는 방법에 대해 배웠습니다.

가족을 위한 유용한 팁

처음 접하는 음식을 먹어보려면 시간이 좀 걸릴 수 있습니다. 아이들은 처음 보는 음식을 바로 좋아하지는 않습니다. 새로운 과일이나 채소는 다양한 방식으로 준비해 여러 차례 권합니다. 처음에는 살짝 맛만 보게 해주고, 참을성을 갖고 대하세요.

함께 활동적으로 움직입니다. 아이와 함께 산책하세요. 눈에 보이는 것을 손가락으로 가리키며 이야기를 나누게 도와주세요.

재미있는 활동

“농산물 고르기 담당” 역할은 아이에게 맡기세요. 가게에서 과일과 채소를 골라보라고 하고 도와주세요.

오늘 우리는 가게에 가서

_____ 을(를) 골랐어요.

가족끼리 있는 시간에 몸을 열심히 움직이세요!

- 저녁 식사 후 가족이 함께 산책하세요.
- 다 같이 놀아요. 공을 던지거나, 술래잡기를 해보세요.
- 운동장에서 놀거나 동네 공원에서 하이킹을 해도 좋습니다.



보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

이 자료는 USDA의 영양 보조 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)에서 자금을 지원하여 제작하였습니다. 본 기관은 균등 기회 제공 및 고용 기관입니다. SNAP에서는 저소득층에 영양 지원을 제공합니다. 영양가 있는 식품을 사서 식단을 개선하도록 돕는 제도입니다. 자세한 정보를 알아보려면 전화 1-855-777-8590으로 문의하세요.