

가족 여러분께

이번 주 귀댁 자녀는 건강한 간식이 튼튼한 몸을 만드는 기본이 되고 놀 힘을 준다는 내용을 배웠습니다.

가족을 위한 유용한 팁

새로운 음식을 많이 권하세요. 계속 시도하는 것이 중요합니다. 어린 아이들은 처음 접하는 음식을 여러 번 권한 다음에야 먹어보고 좋아할 줄 알게 됩니다. 그러니 처음에는 적은 양만 권해보세요. 새로운 음식을 계속 권하면 결국은 아이들도 한 번은 먹어보게 됩니다.

대장 따라하기(follow-the-leader) 놀이를 해보세요. 아이와 함께 콩콩 뛰기, 달리기, 전속력으로 달리기, 멀리 뛰기, 큰 걸음으로 걷기, 줄넘기, 제자리 뛰기 등을 통해 몸을 움직여보세요.

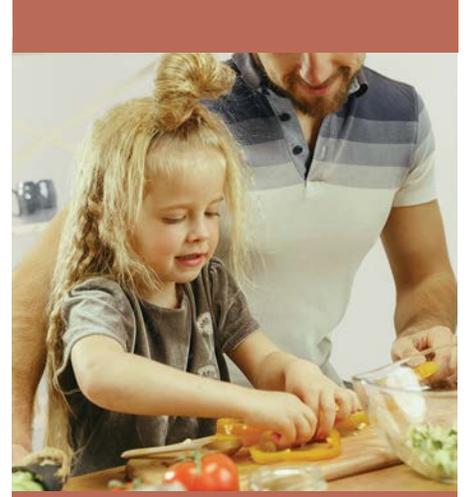
재미있는 활동

아이들은 준비 과정에 자기가 도움을 준 음식이라면 기꺼이 먹어봅니다.

- **건강한 식습관의 재미를 알려주세요.** 재미있는 아이디어를 동원하면 아이들이 처음 보는 과일이나 채소에도 기대감을 갖고 도전합니다. 채소와 과일에 브로콜리 나무, 바나나 바퀴, 스마일 오렌지 등 재미있는 이름을 붙여주세요.
- **모두의 도움을 받으세요.** 아이들은 직접 해보면서 배우는 법입니다. 유치원생 정도 나이의 아이라면 채소와 과일을 재미있는 모양이나 디자인으로 늘어놓게 해보세요. 통밀빵에 저지방 치즈 한 장을 올려 오픈 샌드위치를 만들어보세요. 이 위에 얇게 저민 토마토로 눈을, 띠 모양으로 자른 파프리카로 미소 짓는 입을 만들어줍니다.

비눗방울 잡기

아이에게 비눗방울을 불어보게 해주세요. 거품을 쫓아가고 터뜨리거나 발로 밟아 잡는 등 재미있게 놀 수 있습니다.



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.