

가족 여러분께

이번 주 귀댁 자녀는 색색의 채소에 관해 많이 배우고, 움직이는 재미를 배웠습니다.

가족을 위한 유용한 팁

아이들은 여러분을 보고 배웁니다. 과일과 채소를 잘 챙겨 드세요. 아이들도 따라할 거예요. 색깔 찾기 놀이를 통해 한 끼 식사에 녹색, 빨간색, 노란색, 주황색 채소가 몇 개나 들어가는지 보세요.

식사를 마친 뒤에는 활동적으로 몸을 움직여봅시다. 동그랗게 뭉친 양말, 털실공이나 빈백 같이 집안에 흔히 있는 부드러운 물체를 굴리고, 던지고, 주고받고 발로 차면서 놀게 해주세요.

재미있는 활동

아이에게 책임을 맡기세요. 식사 준비를 도울 때 본 채소가 무엇이었는지 이름을 물어보세요. “Maria의 샐러드”나 “Juan이 만든 고구마 요리” 같이 메뉴를 내놓으면서 유난을 떨어주세요.

오늘 우리가 같이 만든 음식은 _____.

아이와 함께 종이로 공을 만들어보세요.

종이 한 장을 구겨서(예: 신문지나 잡지) 종이 공을 하나 만듭니다. 공을 마스킹 테이프로 감싸도 됩니다. 아이가 이 공을 쓰레기통, 상자나 빈 통에 던지게 하여 농구 놀이를 해보세요.



접시의 절반은 채소와 과일로 채우세요!



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.