



과일을 더 많이 먹기 좋은 팁

1. 농산물 고르는 아이에게 맡기세요. 가게에서 과일과 채소를 골라보라고 하고 도와주세요.
2. 식사 시간이나 간식 시간에 색색의 과일을 권하세요. 바쁜 아침 시간에 과일을 손 닿는 곳에 두면 간편하고 건강하게 하루를 시작할 수 있어요.
3. 외출할 때 과일을 챙겨 나가세요. 사과, 바나나, 오렌지, 포도나 말린 과일을 가지고 외출하세요.
4. 신선한 것, 냉동, 캔 제품, 말린 것 등 종류를 다양하게 고르세요. 제철 과일을 사고 할인 품목을 노리세요.
5. 파티나 명절 메뉴에 과일을 내고 과일을 바탕으로 한 레시피를 포함하세요.
6. 사과 과수원이나 농장에 가보세요. 직접 과일을 따서 집에 가져와 맛있게 드세요.

오늘 귀댁 자녀는 매일 색색의 과일을 먹는 것이 왜 중요한지 배웠습니다.

- 과일은 영양소와 섬유질이 풍부한 식품이며 힘을 내는 데 필요한 천연 당분을 함유합니다. 자연이 주는 간식이고, “이동 중”일 때도 좋습니다.
- 과일은 건강에 중요한 요소이며 자녀의 식단에 일상적으로 포함해야 하는 요소이기도 합니다.
- 아이들은 어른을 보고 따라 합니다. 과일과 채소를 잘 드세요. 아이들도 따라할 거예요!

바나나 베리 브렉퍼스트 크럼블

총량: 3컵

제공량: 6회분(1/2컵씩 제공)

재료

눌어붙음 방지(Non-stick) 쿠킹 스프레이
 블루베리 2컵(신선한 것, 냉동 모두 괜찮음, 다른 베리류로 대체 가능)
 잘 익은 바나나 1개
 인스턴트(quick cooking) 오트 3/4컵
 시나몬 1큰술
 바닐라 1큰술
 버터 4작은술
 무지방 또는 저지방(그릭) 요거트

단계

1. 오븐을 400°F로 예열합니다. 8인치 베이킹용 접시 바닥과 옆면에 눌어붙음 방지 쿠킹 스프레이를 뿌려줍니다.
2. 신선한 베리를 **물에 씻거나** 냉동 베리인 경우 해동해 물기를 뺍니다.
3. 오트와 시나몬을 **섞습니다**.
4. 베리와 바닐라를 **섞어** 베이킹 접시에 담습니다 바나나를 작은 조각으로 잘라 베리에 **더합니다**.
5. 오트와 시나몬 섞은 것을 과일 위에 **숟가락**으로 골고루 뿌립니다. 버터를 군데군데 **얹고** 쿠킹 스프레이를 약간 뿌려줍니다.
6. 윗부분이 노르스름한 갈색이 될 때까지 30~40분간 굽습니다.
7. 따뜻하게 내도, 차갑게 식혀서 내도 됩니다. 요거트를 **토피נג**으로 얹어도 좋아요. **맛있게 드세요!**

대담한 행동 변화를 주도하되 아이의 도움을 받으세요.

레시피는 USDA Food and Nutrition Service의 우유, 요거트와 치즈 레시피에서 변형했습니다.

이번 주에 먹은 과일이예요!

색색의 과일은 몸에 좋아요!



	월	화	수	목	금	토	일
1							
2							
3							
4							
5							

지도

아이가 과일을 하나 먹을 때마다 위의 칸에 스티커를 붙이게(아니면 웃는 얼굴을 그리게 😊) 해주세요. 아이에게 매일 다른 색깔의 과일을 먹는 것이 좋다는 점을 일깨워줍니다.

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.