



## 건강한 간식 먹기를 위한 유용한 팁

1. 채소, 과일과 저지방 유제품을 포함한 간식을 권하세요.
2. 간식은 정해진 시간에 주는 것이 좋습니다. 식사 시간보다 적어도 1시간 반 전으로 하세요. 온종일 음식에 마음대로 손을 댈 수는 없게 하세요.
3. 간식은 식탁에서 줍니다.
4. 간식은 흥분한 아이를 달래거나 잘한 일에 대한 보상으로 주는 것이 아니라, 배고픔을 달래기 위해 주는 것입니다.
5. 건강한 간식을 직접 만들면 돈도 절약되고 건강에도 좋아요.
6. 스마일 오렌지, 바퀴 모양 오이, 브로콜리 나무, 채소 디핑 소스와 귀여운 모양으로 자른 샌드위치 등 재미를 더해주세요.
7. 간식과 함께 물, 무지방이나 저지방(1%) 우유를 주세요.

오늘 귀댁 자녀는 건강한 간식을 먹는 것이 왜 중요한지 배웠습니다.

어린 아이는 위가 작아서 두세 시간에 한 번 정도 조금씩 자주 먹어야 합니다. 건강한 간식은 자기 몸에 필요한 좋은 영양소가 무엇인지 배우고 식사 사이에 필요한 에너지를 얻는 데 도움이 됩니다. 아이들은 여러분을 보고 배웁니다. 건강한 선택을 해주세요. 아이들도 따라할 거예요.

## 홈메이드 랜치 디핑 소스를 곁들인 버니컵

총량: 6인분

### 재료

저지방 또는 무지방 플레인 요거트 1 1/2컵  
 말린 차이브 1/2작은술  
 말린 파슬리 3/4작은술  
 말린 딜 1/4작은술  
 갈릭 파우더 1/4작은술  
 어니언 파우더 1/4작은술  
 소금 1/8작은술  
 당근, 파프리카, 오이, 셀러리, 주키니 및/또는 히카마

### 단계

1. 채소를 제외한 다른 모든 재료를 그릇에 넣고 섞습니다.
2. 그릇을 덮어 냉장고에 최소 두 시간 이상 둡니다.
3. 채소를 가느다란 성냥개비 모양으로 썰어줍니다.
4. 어린이용 작은 컵 밑바닥에 디핑 소스 한 큰술을 깔아줍니다.
5. 채소를 컵에 넣어 **똑바로 세워** 주세요.
6. **맛있게 드세요.**

**대담한 행동 변화를 주도하되 아이의 도움을 받으세요.**

**팁:** 후무스(병아리콩 디핑 소스)나 코티지 치즈를 디핑 소스로 활용해보세요.

# 목이 마를 때는 물부터!

아이들의 건강을 위해 건강한 음료를 챙겨주세요.

## 물:

- 아이가 “목말라요”라고 하면, 다른 어떤 음료수보다도 먼저 물을 권하세요.
- 술선수범하세요. 아이들 앞에서 물을 마시세요.
- 식사 중이나 간식을 먹을 때 물을 가까이 두세요.

## 우유:

- 생후 첫 12개월간은 모유가 가장 좋습니다.
- 월령 12~24개월의 아기에게 줄 우유로는 전지 우유를 택하세요.
- 2살 이상의 유아에게 줄 우유로는 무지방(탈지) 우유나 저지방(1%) 우유가 좋아요.
- 나이에 관계없이 어린이에게는 감미료 없는 흰 우유가 가장 좋습니다.

## 주스:

아이들에게는 주스가 필요하지 않습니다. 생후 12개월 미만인 아기에게는 주스를 먹이면 안 됩니다.

주스를 주는 경우, 100% 과즙 주스여야 하고 양을 다음과 같이 제한하세요.

- 12개월~3살 유아에게는 하루에 4온스(1/2컵) 이하
- 3살 이상의 어린이에게는 하루에 6온스(3/4컵) 이하



## 물 마시는 재미를 알려주세요!

- 얇게 썬 오렌지, 레몬, 라임, 베리, 신선한 민트나 바질을 얹으면 재미있어요.
- 물과 100% 과즙 주스를 일대일로 섞어 얼음 트레이에 얼리면 좀 더 맛있는 얼음을 즐길 수 있어요.
- 아이들이 직접 자기 물컵을 꾸며보게 해주세요.

COLUMBUS PUBLIC HEALTH  
건강한 어린이, 건강한 체중 관리  
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215  
[www.publichealth.columbus.gov](http://www.publichealth.columbus.gov)

LET'S MOVE!  
ChildCare

HealthyChildren.  
HealthyWeights

THE CITY OF  
COLUMBUS  
ANDREW J. GENTHER, MAYOR  
COLUMBUS  
PUBLIC HEALTH

8/2017

## 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.