



다양한 채소 섭취에 유용한 팁

1. 아이와 함께 채소 보물찾기를 해보세요. 식료품점이나 농산물 직판장에서 온갖 종류의 채소를 찾아보세요.
2. 농산물 고르기는 아이에게 맡기세요. 가게에서 과일과 채소를 골라보라고 하고 도와주세요.
3. 매일 식사 시간, 간식 시간에 다채로운 채소를 내세요.
4. 함께 요리하세요. 아이에게 당근 씻기, 양상추 손으로 찢기, 콩 꼬투리 까기 같은 일을 맡기세요.
5. 신선한 것, 냉동, 캔 제품 등 종류를 다양하게 고르세요. 제철 채소와 특가 할인 품목을 노리세요.
6. 작은 텃밭이나 화분에 몇 가지 채소를 직접 키워보세요. 동네 텃밭을 이용하는 것도 좋은 방법입니다.

오늘 귀댁 자녀는 채소가 자라는 방식, 매일 여러 가지 색깔의 채소를 먹는 것이 중요한 이유를 배웠습니다.

- 채소는 영양소와 섬유질이 풍부하고 칼로리는 낮은 식품입니다. 건강에 중요한 요소이며 가족의 식단에 일상적으로 포함되어야 하는 요소이기도 합니다.
- 아이들은 여러분을 보고 배웁니다. 과일과 채소를 잘 드세요. 아이들도 따라할 거예요!
- 어릴 때부터 채소 맛을 즐기는 법을 가르쳐주면 평생 건강한 식습관을 들이는 선물을 주는 셈입니다.

간편 채소 수프

총량: 8컵

제공량: 8인분(1컵씩 제공)

재료

저염 닭육수나 채수 6컵
 냉동 모듬 채소 1팩(16온스)
 다진 토마토(캔 제품) 1캔(14온스), 무염
 어니언 파우더 1/2작은술
 말린 바질이나 이탈리아 시즈닝 1작은술
 작은 파스타(알파벳, 별 모양) 3/4컵
 화이트빈 1캔(15온스), 물기를 빼고 헹궈서
 소금 1/8작은술
 후추 1/8작은술

단계

1. 재료의 양을 잹니다.
2. 큰 냄비에 육수, 다진 토마토와 양념을 함께 넣습니다. 중간불에서 보글보글 끓게 둔 다음 파스타와 냉동 모듬 채소를 넣습니다.
3. 약 6분 정도 익힙니다. 불에서 내려 5분 정도 가만히 둡니다.
4. 상에 냅니다. 아이에게 수프 그릇 속에서 자기 이름에 들어가는 글자나 콩을 찾아보라고 하고 도와주세요.
5. 맛있게 드세요!

대담한 행동 변화를 주도하되 아이의 도움을 받으세요.

이 레시피는 Produce for Better Health Foundation의 10분 채소 수프(MoreMatters.org/10 Minute Veggie Soup)를 변형한 것입니다.

여러 가지 채소를 먹었어요!

1-2-3! 채소는 몸에 좋아요!



| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |

지도

아이가 채소를 하나 먹을 때마다 먹은 채소의 색깔로 위의 상자를 하나씩 칠하게 합니다. 아이에게 매일 다른 색깔의 채소를 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.