

저는 유아예요



저를 보세요!

성인이 먹는 대부분의 음식을 먹을 준비가 되었어도 여전히 성인의 도움을 필요로 하죠.

유아에게 주의를 기울여야 할 시점:

- 우유를 마실 때
- 음식을 더 많이 먹을 때
- 일별로 식사량이 바뀔 때
- 음식을 가릴 때
- 새로운 음식과 질감을 처음 접할 때
- 젓병을 떼고 컵으로 마실 때
- 포크와 스푼을 사용할 때
- 혼자 힘으로 먹고 지저분하게 어지를 때

잘 먹는 법을 배울 수 있게 돕는 방법:

- 모유는 배부를 때까지 수유
- 하루 식사는 3끼, 간식은 2회에 나눠서 줄 것
- 가족과 함께 식사
- 우유를 가득 채우지 말 것
- 혼자서 먹게 할 것
- 새로운 음식을 시도할 경우 좋아하는 음식과 함께 줄 것
- 새로운 음식을 거부할 경우 나중에 다시 줄 것
- 음식에 버터 또는 소금을 넣지 말 것
- 배가 고프면 먹이고 배가 부르면 먹이지 말 것. 억지로 먹이려 하면 먹지 않아요!
- 다양한 음식을 줄 것
- 단 음료(주스 등) 대신 물을 줄 것

목에 걸릴 수 있으므로 피해야 할 음식:

- 견과류와 씨앗
- 생채소 또는 단단한 채소
- 큰 과일 조각
- 단단한/끈끈한 사탕
- 땅콩 버터 한 스푼
- 팝콘
- 질긴 육류

작은 조각으로 자르면 먹을 수 있는 음식:

- 포도
- 체리 토마토
- 부드럽거나 익힌 야채
- 부드럽거나 익힌 과일
- 부드러운 육류





유아를 안전하고 건강하게 지키기 위해 할 수 있는 것들:

- 매일 두 번 양치질을 시킬 것
- 의자에 앉힐 때마다 벨트를 맬 것
- 카시트에 앉힐 때마다 벨트를 맬 것. 반드시 벨트가 제대로 채워졌는지 확인하십시오
- 담배 연기를 피할 것
- 조리되었거나 저온 살균 처리된 음식과 음료만 줄 것
- 음식 알레르기에 대한 우려가 있다면 새 음식을 먹여보기 전 담당 의료 서비스 제공자와 상담할 것
- 간식과 식사 시간 때는 과일과 채소를 줄 것
- 유아가 먹을 수 있는 질감의 음식을 줄 것
- 음식물을 작게 자를 것
- 건강 검진을 받게 할 것
- 최신 백신 접종을 받게 할 것
- 계속 뛰놀게 할 것! 아이들은 함께 놀아주면 더 많은 것들을 배우고 성장합니다
- 시청 시간을 제한할 것(TV, 컴퓨터, 태블릿 및 휴대 전화)

**유아의 성장, 식욕 및 활동은 유아에게 맞는 식사량을 정하는 역할을 합니다.
유아가 매일 섭취해야 할 권장 식사량은 다음과 같습니다.**

유아에게 먹일 수 있는 것	식사량 질식을 막으려면 준비된 크기와 식감의 음식을 주십시오.	일일 횟수
통곡물	빵 ½조각, 건 시리얼 ¼-½컵, 크래커 1-3조각, 조리된 파스타, 밥 또는 시리얼 ¼컵	6
과일	통조림 과일, 조리된 과일 또는 신선한 과일 ¼컵, 100% 과일 주스 ½컵	2-4
야채	조리된 야채 ¼컵, 야채 주스 ½컵	2-4
유제품	우유 ½컵, 요거트 ⅓ - ½컵, 치즈 ½-1조각, 치즈 ¾온스	2-4
단백질	½-1 익힌 계란, 조리된 육류, 가금류 또는 해산물 1온스, 땅콩 버터 1큰술(얇게 퍼 바르거나 조리법에 따라 섞음), 조리된 콩, 완두콩 또는 렌즈콩 ¼컵	2

유아 먹이기에 대해 궁금한 점이 있으면 WIC 영양사에게 문의하십시오.

