





## 더 많은 과일과 야채 섭취하기 - 계속

### 어린이들에게 간식으로 과일을 먹는 습관 길러 주기

집에서나 학교에서 간식으로 가공식품 대신 과일을 먹는 습관은 어릴 때 길러주는 것이 쉽습니다. 간식으로 과일을 먹는 것은 어린이들이 건강하게 자라게 해주는 좋은 습관입니다. 과일의 종류를 다양하게 바꾸어 주어 한 가지에 물리는 일이 없도록 해 주는 것이 좋습니다. 후식으로도 여러 가지 과일을 다양하게 넣어 과일 샐러드를 만들어 봅시다. 과일 샐러드도 색채가 다양할수록 건강에 더 좋습니다. 더운 계절에는 포도나 껍질 벗긴 바나나 등의 과일을 얼려서 먹으면 아주 맛이 좋습니다.

### 어린이들과 함께 과일과 야채 준비하기

아이들은 음식 준비에 참여하면서 과일과 야채를 즐기는 법을 배웁니다. 이는 또한 음식 만드는 방법을 배우는 첫 걸음입니다.

### 과일을 깎아서 함께 먹기

사과를 통째로 한 개 주면 먹기를 망설이는 어린이들도 깎아서 함께 나누어 먹으면 마다 앓고 한 조각 먹는 경우가 많습니다. 이것은 집안의 남자들에게도 사용하면 좋은 방법이 됩니다. 음식 습관에 관한 연구조사에 의하면 남자들은 깎아 놓은 과일을 더 잘 먹습니다.

앞으로 너무 바빠서 제대로 먹을 시간이 없다고 생각될 때는, 과일과 야채가 쉽게 구할 수 있는 가장 편리한 음식이라는 사실을 잊지 마십시오. 바나나, 사과, 배, 귤 등의 과일들은 가지고 다니기에 편리하며 아무런 준비 없이 그대로 먹을 수 있습니다. 또한 야채 들도 찌거나, 볶거나, 전자레인지에 익히면, 불과 몇 분 내에 요리해 낼 수 있습니다.

## 더 자세한 정보

자신과 가족을 위한 건강한 식생활 및 신체활동에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 아래 웹사이트를 방문하세요.

• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

영어로 전화하는데 도움이 필요하시면 번역및통역서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하세요.

Multicultural Communication 웹사이트인 [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) 에서 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아 볼 수 있습니다.

위의 전화번호 들은 발행 당시 정확하지만, 향후에 변경될 수도 있습니다.

따라서 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있습니다.

### NSW Multicultural Health Communication Service

• 웹사이트: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • 이메일: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • 전화: (02) 9816 0347

더 많은 과일과 야채 섭취하기: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.



An Australian Government, State and Territory health initiative

