



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 • www.livelifewell.nsw.gov.au • www.healthykids.nsw.gov.au • www.cancerinstitute.org.au

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

Multicultural Communication 웹사이트인 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 • 이메일: 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

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



Go for 2 & 5[®]
FRUIT VEG

An Australian Government, State and Territory health initiative

