



과일과 채소를 더 많이 섭취하기

과일 및 채소 섭취는 아이가 튼튼하고 건강하게 자라는데 도움이 됩니다. 4-7세의 아이는 매일 과일 1서브 그리고 채소 2서브를 섭취해야 합니다.

서브란?

과일 1서브:

- 통조림 혹은 썰어 놓은 과일 1 컵 혹은
- 중간 크기의 과일 한 조각 (예: 사과, 바나나) 혹은
- 좀더 작은 크기의 과일 두 조각 (예: 살구) 혹은
- 말린 과일 1½ 테이블 스푼



채소 1 서브:

- 양상추 혹은 샐러드 채소 1컵 혹은
- 녹색잎 채소 (예: 브로콜리 혹은 시금치) ½컵 혹은
- 중간 크기 감자 하나

아이에게 과일 및 채소를 먹이는 요령

- 먹기 좋도록 과일 및 채소를 잘라 줍니다.
- 다양한 과일 및 채소를 먹어보도록 권합니다.
- 다양한 방법 (예: 신선한 상태, 썰기, 짓이기기, 굽기 혹은 갈기)으로 과일 및 채소를 제공해 줍니다.
- 통조림 과일 혹은 적은 양의 말린 과일을 시도해 보십시오.
- 아이가 이미 좋아하는 음식과 함께 과일과 채소를 제공합니다.



아이들은 새로운 음식을 좋아하기까지 8-9번 먹어 봐야 할 수도 있습니다

매일 좀더 많은 과일과 채소를 섭취하기 위한 쉬운 방법

- 아침 시리얼에 과일을 넣어주십시오.
- 찜 냄비요리, 프라이, 커리 혹은 가정에서 만든 피자 등과 같은 주 메뉴에 채소를 추가로 곁들여 주십시오.
- 프리스쿨에 가져 가도록 과일이나 채소를 썰어서 싸주십시오.
- 신선한 과일, 통조림 과일 혹은 냉동 과일과 함께 스무디를 만들어 주십시오.
- 요구르트에 신선한 과일을 첨가해 주십시오.
- 통옥수수를 간식으로 주십시오.
- 샌드위치에 샐러드를 넣어 주십시오.

밥이나 간식을 먹을 때 과일 및 채소를 항상 곁들이도록 합니다

가정에서 건강한 식품을 선택하는 요령

- 충분한 과일과 채소를 섭취하십시오. 여러분이 이러한 식품을 드시는 것을 자녀가 지켜보면 그들도 그렇게 하길 원할 것입니다.
- 정원에 몇 가지 채소를 키워서 자녀가 물을 주고 돌보도록 하십시오.



Live Life well

