# 건강 식단

매일 과일과 채소를 섭취하면 아이들이 튼튼하고 건강하게 자라는데 도움이 됩니다.

## 아이들이 몇 서브의 과일과 채소를 섭취해야 하나요*?

| 연령 | 과일 | 과일 |
|---|---|---|
| 2-3 살 | 1 | 2.5 |
| 4-8 살 | 1.5 | 4.5 |

채소의 기본 1 서브는 약 75g임
과일의 기본 1 서브는 약 150g임

## 한 서브란 어느 분량인가요?

**과일**

½ 컵

½ 중간크기

1 컵

½ 컵

**과일**

1 중간크기

1 컵

1 작은 크기

새로운 과일과 채소의 맛을 직접 보는 것이 아이들이 그러한 맛과 향에 익숙해지는 가장 좋은 방법입니다. 처음에 아이들이 몇번을 거부하면 그냥 포기하고 싶은 생각이 드실 겁니다. 그러나 계속 시도해 주십시오. 아이들이 새로운 과일과 채소를 먹을 수 있게 되기 까지 10-15번의 시도가 필요할 수 있기 때문입니다.

## 어린 아이들은 끼니 사이에 건강 간식을 먹게 되면 일일 영양분을 보다 쉽게 섭취할 수 있습니다.

**다음과 같은 간식을 선택하세요:**

- 과일
- 채소
- 우유, 치즈, 커스타드와 요거트
- 고섬유질이나 통곡물로 만들어진 빵이나 크래커, 시리얼.

**건강 간식을 쉽게 만드는 요령**

- 냉장고와 부엌 찬장에 건강 간식을 보관해 두세요
- 부엌 벤치에 과일을 항상 놔두세요
- 매일 식사와 간식을 정해진 같은 시간에 하세요
- 아이들이 선택할 수 있도록 다양한 건강 간식을 제공하세요
- 건강에 좋지 않은 간식은 집에 두지 마세요.

## 물이야말로 아이들에게 가장 좋은 음료수입니다!

아이들에게 줄 음료수로 물을 항상 선택해 주세요. 갈증에 가장 좋은 음료수는 물입니다. 과일 주스, 청량음료나 향미가 가미된 다른 음료수와는 달리, 물에는 설탕이 첨가되어 있지 않습니다. 우유도 좋은 간식이며 튼튼한 치아와 뼈를 만드는 데 도움이 됩니다. 2살 이상의 아이들은 (탈지 우유가 아닌) 저지방 우유를 선택해 주세요. 칼슘이 첨가된 두유도 좋습니다.

**건강 간식 및 신체 활동에 대한 자세한 정보와 아이디어를 알아보려면, 다음 웹사이트를 방문해 주세요:**
**www.healthykids.nsw.gov.au**

*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.

**Korean**

NSW GOVERNMENT

SHPN (CPH) 180383 © NSW Health