자녀의 식생활에 관한 자세한 정보는
HealthlinkBC로 연락하십시오.
811로 전화하셔서 등록 영양사와 상담하시거나
www.healthlinkbc.ca/healthyeating/
emaildietitian.html 에서
영양사에게 이메일을 보내십시오.

건강 관련 주제에 관한 정보는
www.healthyfamiliesbc.ca

fraserhealth

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Adapted/Reprinted with permission by the Best Start Resource Centre

Adapted from: How to Feed Your Growing Child
Catalogue No. HED.415 August 2002
with permission of Vancouver Coastal Health

Catalogue #264627 (February 2015) Korean
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

Korean

성장 중인 자녀의 식생활

만 2~5세

How to Feed Your Growing Child

Ages 2 to 5

캐나다 식품 안내서 권장사항...

식품 안내서 권장 일회 제공량은 하루에 소량으로 나누어 주셔도 좋습니다.

채소 및 과일

곡류 제품

우유 및 대체 식품

육류 및 대체 식품

질식을 유발할 수 있는 음식을 조심하십시오

자녀가 먹고 있을 땐 항상 주시하십시오. 모든 음식이 질식을 유발할 수 있습니다.

질식 위험이 있는 음식의 예:

- 건포도
- 팝콘
- 딱딱한 사탕
- 통견과류 및 씨앗류
- 소시지

단단한 채소와 과일(예: 당근, 사과)은 갈거나 다지거나 으깨거나 얇게 썰거나 큐브 모양으로 잘라주십시오. 포도는 반으로 자르고 셀러리나 파인애플은 다져주십시오. 크래커나 토스트 위에 견과류 버터(예:땅콩 버터, 아몬드 버터)를 얇게 발라주십시오.

만 2~3세 자녀

식품 안내서 권장 채소 및 과일
일회 제공량 4회분

식품 안내서 권장 곡류 제품
일회 제공량 3회분

식품 안내서 권장 우유 및 대체 식품
일회 제공량 2회분

식품 안내서 권장 육류 및 대체 식품
일회 제공량 1회분

만 4~5세 자녀

식품 안내서 권장 채소 및 과일
일회 제공량 5회분

식품 안내서 권장 곡류 제품
일회 제공량 4회분

식품 안내서 권장 우유 및 대체 식품
일회 제공량 2회분

식품 안내서 권장 육류 및 대체 식품
일회 제공량 1회분

일정한 간격을 두고 식사, 간식,

정해진 일정이 매우 중요합니다. 이것은 하루 식사
(Canada's Food Guide)와 유아용 권장 일회 제공량
식사와 2~3번의 간식을 섭취합니다. 자녀의 식사

자녀의 갈증에는 물을 주시는 것이 가장 좋습니다. 또한, 아이는 하루에 총 500mL(2컵)의 우유나 영양 강화 콩 음료를 섭취해야 합니다. 주스는 필요하지 않습니다. 주스를 주신다면 하루에 125mL(1/2컵)으로 제한하셔야 합니다.

4가지 식품군에서 음식을 주십시오

다양한 건강 식품을 주십시오. 식사는 3~4가지 식품군 음식으로 준비하십시오. 간식은 2가지 식품군 음식으로 준비하십시오.

꾸준히 새로운 음식을 주십시오

매일 같은 음식을 먹고 싶어하는 아이들도 있습니다. 괜찮습니다.

새로운 음식을 여러 번 권한 후에야 아이가 먹어볼 수도 있습니다.

훌륭한 역할 모델이 되십시오

부모가 잘 먹으면 자녀도 잘 먹습니다.

저녁 식사 견본

성인용 건강한 식사의 예입니다. 아이들은 대개 성인 분량의 1/4~1/2을 먹습니다. 자녀의 의견을 존중하십시오. 배가 고픈지 부른지 아이가 알려줍니다.

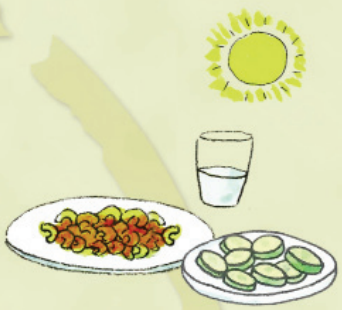
우유 및 대체 식품

과일

음료를 제공하십시오.

ㅏ 및 간식의 예입니다. 이는 캐나다 식품 안내서
량 수를 따릅니다. 아이들은 하루에 보통 3번의 소량
량 및 식사 여부 결정을 존중하십시오.

간식:
- 신선한 과일
- 전곡류 크래커
- 물



점심 식사:
- 토마토 및 미트 소스 전곡류 파스타
- 얇게 썬 오이
- 우유

만 1~4세 아이는 하루 3시간의 신체활동을 해야 합니다. 만 5세 아이는 최소 1시간의 활발한 놀이를 해야 합니다. 기기, 걷기, 달리기, 춤추기, 제자리 뛰기, 점프하기, 줄넘기, 자전거 타기 등을 시도해보십시오.

낮잠 또는 조용한 시간

간식:
- 베이글
- 길게 자른 당근
- 우유

섭취량은?

아이들은 아주 배고파할 때도 있고 아예 배고파하지 않을 때도 있습니다. 이는 정상입니다.

부모는 어떤 음식을 언제 어디서 줄 것인지 결정합니다.

섭취 여부 및 섭취량은 자녀가 결정합니다.

식사를 함께 준비하여 드십시오

자녀가 돕게 하십시오. 아이들은 분량을 재고, 재료를 추가하고, 함께 섞는 일을 도울 수 있습니다. 또한, 부드러운 음식을 자르고, 달걀을 깨고, 상추를 찢고, 바나나 껍질을 벗겨도 됩니다.

손 씻기.

식탁 차리기.

함께 식사하기.