

## 젓먹이, 걸음마 아기, 유아원생

### LIVE 5-2-1-0 어린이를 위한 단계 설정

- Live 5-2-1-0는 어린이를 위한 올바른 영양과 신체활동을 4가지 간단한 지침으로 정리합니다.
- 주중 대부분에서 5-2-1-0를 성취하면 어린이가 건강하고 튼튼하게 성장하는 데 도움이 됩니다.
- “Live 5-2-1-0”이 만 5~12세 어린이에게 적절한 목표인 반면, 만 0~4세 아이에게는 이 지침을 다소 수정해야 합니다.

### 더 많이 움직이십시오!

- 하루 1시간 활동적인 놀이를 하면 모든 어린이에게 이롭고 더 움직이면 더 좋습니다!
- 아이의 나이가 아주 어리고 기어 다니기, 걷기, 뛰기 등의 운동 기술이 발달할 때는 연습할 넓은 공간과 시간이 필요합니다. 만 0~4세 아이는 최적의 건강 발달을 위하여 매일 180분(3시간)의 활동적인 놀이를 해야 합니다.
- 캐나다 유아기(만 0~4세 아이) 신체활동 지침(Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years)을 읽어보십시오: <http://bit.ly/1uZeQXY>

### 가만히 앉아있는 시간을 즐기십시오!

- 젓먹이와 걸음마 아기가 활발하게 놀게 하려면 깨어 있는 동안 앉아서 보내는 시간을 제한하는 것이 역시 중요합니다. 여기에는 장시간 앉아있기 또는 한 번에 1시간 이상 묶여있기(예: 유모차나 하이체어, 카시트)가 포함됩니다.
- 화면 시청 시간(TV, 컴퓨터, 스마트폰과 태블릿 같은 휴대용 기기 등)은 만 2세 미만 아이에게는 권장되지 않으며 만 2~4세 아이는 하루 1시간 미만으로 제한되어야 합니다.
- 캐나다 유아기(만 0~4세 어린이) 신체활동 지침을 읽어보십시오: <http://bit.ly/1uNougD>

### 일회 제공량 5회분까지 늘리십시오!

- 만 4세 아이는 매일 일회 제공량 5회분의 채소 및 과일 섭취를 목표로 해야 합니다. 만 2~3세 아이는 매일 일회 제공량 4회분 섭취를 목표로 해야 합니다.
- 임신부, 젓먹이, 걸음마 아기, 유아원생에 관한 건강 정보는 헬시 패밀리즈 BC(Healthy Families BC) 웹사이트 (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>) 를 보십시오.
- 여성, 출산을 앞둔 부부, 만 2세까지의 아기와 걸음마 아기가 있는 가족을 위한 건강 정보와 자원은 프레이저 헬스 베스트 비기닝즈(Fraser Health Best Beginnings) 웹사이트(<http://bestbeginnings.fraserhealth.ca>) 보십시오.

