

어린이와 갈증 Kids and Thirst

걸음마 아기와 취학 전 어린이 For toddlers and pre-schoolers

물과 우유...

어린이에게 가장 좋은 음료

우유에는 뼈를 튼튼하고 건강하게 하는 데 필요한 칼슘과 비타민 D가 있습니다.

- 끼니 때 우유를 뚜껑 없는 컵에 담아 주세요.
- 우유를 젓병이나 뚜껑 있는 컵에 주지 마시고 아이가 침대에 누워 있을 때도 주지 마세요.
- 끼니와 간식 사이에 그리고 아이가 “목말라요” 할 때 물을 주세요.
- 좋은 본을 보이고 물을 마셔주세요. 아이는 부모를 보고 배웁니다.



Creativestock/Stock

아이가 하루에 우유를 얼마나 마셔야 하나요?

만 1~2 세

- 하루에 모유 3~4 회 및 비타민 D 보조제 1 회 또는
- 3.25% MF(유지방) 우유 500mL(2 컵) 또는
- Soy Follow-up Formula(이 나잇대 아기들 전용) 500mL(2 컵)

만 2~6 세

- 500mL(2 컵)의
 - 2% MF 우유 또는
 - 1% MF 우유 또는
 - 탈지 우유 또는
 - 설탕을 넣지 않은 영양 강화 두유

아시나요?

우유를 너무 많이 섭취하는 것은 아이에게 좋지 않습니다. 아이가 우유를 매일 750mL(3 컵) 이상 마시면, 너무 배가 불러 철분이 풍부한 식품을 먹지 못할 수도 있습니다.

아이에게 철분이 왜 중요한가요?

철분은 아이의 정상적인 뇌 발달에 중요합니다. 철분을 충분히 섭취하지 않는 아이들은 성장과 발달이 더 더딜 수 있습니다.

- 아이에게 매일 2~3 인분의 철분이 풍부한 식품을 주세요.

예

쇠고기	닭고기	철면조 고기
돼지고기	생선	콩
렌즈콩	병아리콩	두부
달걀	씨앗 버터(seed butter)	땅콩
나무 견과류	유아용 영양 강화 시리얼	

- 철분 흡수에 도움이 되도록 철분이 풍부한 식품에 채소와 과일도 곁들여 주세요.

예

오렌지	피망	브로콜리
토마토	키위	케일
각종 베리		

만 9~12 개월 사이에 아기가 끼니마다 철분이 풍부한 음식을 먹으면 분유 대신 우유 전유를 컵에 담아 주거나 계속 모유를 주셔도 됩니다.

어린이와 갈증: 걸음마 아기와 취학 전 어린이 - 계속

Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers - continued

아이가 우유를 마시지 않으면 어떻게 해야 하나요?

자녀가 다른 음식을 먹어 필요한 영양분을 여전히 섭취할 수 있습니다. 방법을 알아보시려면 8-1-1 에 연락하여 공인 영양사와 상담하십시오. 영양사는 자녀가 단백질, 철분, 칼슘, 비타민 D 를 충분히 섭취하도록 부모님을 도와드릴 수 있습니다.

식물성 음료는 어떤가요?

설탕을 넣지 않은 영양 강화 두유는 건강한 우유 대용식이 될 수 있습니다. 그러나 쌀, 아몬드, 캐슈, 대마, 귀리, 코코넛 음료는 어린이에게 우유 대용식으로 적합하지 않습니다. 이런 음료 대부분은 단백질과 기타 주요 영양소가 적습니다.

아이에게 그밖에 무슨 음료를 주지 말아야 하나요?

자녀에게 설탕이나 카페인이 들어 있는 음료는 주지 마세요.

예

주스
맛을 낸 우유
탄산음료
차/커피
스포츠 음료
비타민 물

Kool-Aid
다이어트 음료
버블 티
과일 음료
에너지 음료

이런 음료는 자녀의 건강에 영향을 줄 수 있습니다. 마시는 차도 자녀의 식품 내 철분 흡수력에 방해가 됩니다.

아이들은 주스를 마실 필요가 없습니다

주스는 탄산음료만큼 설탕이 많습니다. 자녀에게 주스 대신 과일을 주세요. 과일은 자녀가 먹는 음식에 섬유질을 더하여 주고 주스보다 설탕이 훨씬 적게 들어 있습니다.



CCO/jarmoluk/Pixabay.com

주스는 100% 과일 주스나 희석 주스라도 권하지 않습니다.

주스를 규칙적으로 마시는 어린이는 설탕을 너무 많이 섭취하고 영양가 있는 음식을 덜 먹으며 충치가 생길 가능성이 더 큽니다.

가장 좋은 선택은 온종일 그냥 물을 주시고 끼니 때는 우유나 설탕을 넣지 않은 영양 강화 두유를 주시는 것입니다.

자녀가 물을 더 마시게 하는 방법

- 자녀에게 특별한 컵이나 물병을 고르게 합니다.
- 물병을 냉장고나 테이블처럼 쉽게 다가갈 수 있는 곳에 둡니다.
- 외출할 때는 재사용이 가능한 물병을 가져갑니다.
- 찬물을 줍니다.
- 물에 오이 조각이나 박하를 넣습니다.
- 재사용이 가능한 재미있는 빨대를 사용합니다.
- 특별한 날에는 주스 대신 과일을 우려낸 물을 줍니다.

자녀의 영양에 관하여 궁금한 점이 있으시면 8-1-1 에 연락하여 HealthLinkBC 소속 공인 영양사와 상담하세요.

웹사이트:

fraserhealth.ca/feedingyourchild



각종 정보는 QR 코드를 스캔하세요

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.