

# Live 5-2-1-0

## 건강한 어린이를 키우는 4가지 간단한 지침



적절한 영양과 신체활동에 관한 조언은 혼란스럽고 때로 버거울 수 있습니다. 5-2-1-0은 이 같은 정보를 4가지 간단한 지침으로 정리합니다. 다음은 부모와 자녀가 5-2-1-0 지침을 받아들이는 데 도움이 되는 몇 가지 요령입니다.

### 즐기십시오 - 매일 일회 제공량 5회분 이상의 채소와 과일

- 간식으로 주로 채소와 과일을 선택하십시오. 당분, 지방, 염분이 높은 간식을 피하십시오.
- 샐러드나 생채소로 저녁 식사를 시작해 보십시오.
- 과일이 담긴 그릇을 두어 아이들이 손쉬운 간식으로 집어 먹게 하십시오.



아이들은 가족과 같이 먹으면 더 건강해집니다. 저녁을 함께 드십시오.

- 새로운 음식을 자녀에게 소개하되 이 새 맛을 아이가 즐기게 되려면 시간이 걸린다는 것을 기억하십시오.
- 가족 전체가 음식 준비와 조리 과정에 참여하십시오.

### 전원을 끄십시오 - 하루 2시간 미만으로 화면 시청 시간을 제한하십시오.

- TV, 비디오 게임, 컴퓨터, 기타 전자 기기를 끄고 가족 게임, 나들이, 활동 시간을 늘리십시오.
- 식사 시간에 양질의 가족 시간을 즐기십시오. TV를 끄고 서로에게 집중하십시오.
- 보드 게임, 책, 퍼즐 등을 TV 대체품으로 두십시오.
- 예약이 필요 없는 수영, 스케이트, 체조 일정을 냉장고에 붙여 쉽게 볼 수 있게 하십시오. 매일 "야외"에서 보내는 시간을 정하십시오. 놀잇감과 스포츠 장비를 담은 가방을 가지고 나가기 쉽게 보관하십시오.



## 활동적인 놀이를 하십시오 - 최소 매일 1시간



- 아이들은 가능한 한 많이 움직이고 놀아야 합니다. 활동적인 놀이를 할 수 있는 공간과 시간을 마련하십시오.
- 빙상 스케이트나 공원 게임 같은 재미있고 활동적인 가족 나들이를 선택하십시오.
- 아이에게 던지기, 뛰기, 점프하기 등의 기본 스포츠 기능을 가르치십시오.
- 활동적인 생활방식으로 모범을 보이십시오. 활동적인 부모의 자녀가 활동적이 될 가능성이 큼니다.
- 세차, 반려견 산책, 진공청소기 돌리기 등의 가사일을 자녀에게 시키십시오.
- 가능하면 학교, 가게, 공원 등에 갈 때 걷거나 자전거를 타십시오.

## 건강을 선택하십시오 - 당분 가미 음료 금지



- 건강한 식품으로 열량을 얻고 물로 수분을 섭취하십시오.
- 당분 가미 음료(예: 소다수와 화채)를 삼가하십시오. 영양 가치는 거의 없고 열량만 높습니다.
- 자녀에게 하루종일 물을 주십시오. 신선한 레몬 또는 오이 조각을 물에 넣어 상쾌한 맛을 더하십시오.
- 흰 우유는 당분이 많은 음료보다 건강한 대체 음료입니다. 캐나다 식품 안내서를 참조하여 자녀에게 매일 필요한 우유 및 우유 대체식품을 알아보십시오.
- 당분 무첨가 100% 과일 주스는 가끔 주셔도 됩니다. 주스는 반드시 한 잔(125 ml)으로 제한하십시오.
- 자녀의 도시락이나 스포츠 가방에 일회용이 아닌 물병을 싸주십시오.
- 카페인, 에너지, 스포츠 음료는 아이들에게 권장되지 않습니다.

### 도움이 되는 추가 정보

- 건강한 어린이를 위한 유용한 정보는 다음을 보십시오:  
[www.live5210.ca/resources](http://www.live5210.ca/resources)

아이들을 위한 건강한 지역 사회는 건강한 선택이 쉬운 곳입니다! Live 5-2-1-0 지역 사회들과 더불어 아이들이 건강한 식생활을 누리고, 신체적으로 활발하며, 건강한 지역 사회 환경이 뒷받침되는 미래를 조성하기 위하여 노력하고 있습니다.

