

건강한 좋은 간식을 주세요!



간식은 어린이의 하루 영양 섭취에 중요한 부분입니다. 어린 아이는 어느 날은 적게 먹고 어느 날은 많이 먹을 수 있음을 명심하십시오. 건강한 간식을 준비하는데 있어서 음식의 안전과 알려진 알러지 및 “맛있어 보이는 간식”에 대해 생각해주십시오.

다양한 음식군의 간식을 제공해주십시오.

- **곡물과 탄수화물.** 어린 아이들은 하루에 필요한 3-4컵의 곡물과 탄수화물을 즐길 수 있습니다: 치즈 스프레드를 바른 크래커, 바로 먹을 수 있는 시리얼, 미니 쌀과자, 통밀 크래커.
- **야채.** 간식은 야채를 하루에 2컵 아이들의 식단에 넣을 수 있는 좋은 방법입니다. 오이나 호박, 체리 토마토 등을 작게 자른 야채 조각이나 찢은 브로콜리, 당근, 그린빈, 완두콩을 쥐보십시오. 저지방 드레싱이나 허머스를 찍어 먹을 수 있게 함께 제공해주십시오.
- **과일.** 조각 과일(사과, 귤, 바나나, 파인애플), 통조림 과일, 주스 등은 좋은 선택입니다. 아이는 매일 1-1½ 컵의 과일을 필요로 하지만 주스를 너무 많이 주지 않도록 하십시오. 4-6살의 어린이에게 한 분량은 ¾ 컵입니다.
- **유제품.** 과일로 만든 밀크 셰이크, 치즈 슬라이스나 스트링 치즈, 미니 요거트 컵 등은 좋은 선택입니다. 우유 반 컵이나 치즈 1온스는 어린이들이 매일 먹어야 하는 4-5 분량의 약 1정도에 해당합니다.
- **고기와 단백질.** 어린이는 삶은 달걀, 피넛버터를 얇게 바른 크래커, 과일, 야채 또는 콩으로 만든 덩을 얇게 바른 크래커를 즐겁게 섭취할 수 있습니다. 고기 2-3온스, 계란 1개, 피넛버터 2 테이블스푼은 2-6살의 어린이에게 권장하는 2-3분량의 하루 권장 고기 또는 단백질의 1정도에 해당합니다.
- **단 음식과 고지방 음식.** 모든 사람들이 가끔씩 간식을 즐기듯 어린이의 하루 식단에 2-3티스푼의 기름이나 지방을 포함해야 합니다. 하지만 이 음식들은 제한하도록 하십시오. 이 음식들은 아이가 필요한 음식을 먹지 않게 할 뿐만 아니라 과식하게 만들 수 있습니다.

음식을 줄 때 주의를 기울이십시오.

- 핫도그, 고기 덩어리, 감자칩, 견과류 및 씨앗, 팝콘, 건포도, 포도, 체리, 마시멜로, 프레즐, 과일이나 생 야채의 큰 조각, 피넛버터(숟가락으로 먹을 때), 둥글거나 딱딱한 사탕 등 질식할 수 있는 음식을 조심하십시오. 이런 음식의 일부(포도나 체리)는 작은 조각으로 잘라서 주실 수 있습니다. 피넛버터는 얇게 크래커나 빵에 발라 주십시오. 아이들은 핑거푸드를 좋아합니다!
- **아이의 알러지에 대해 알고 있어야 합니다.** 아이를 돌보는 모든 사람이 아이의 알러지에 대해서 알고 있도록 하며 부모에게 모든 알러지 반응을 보고해야 합니다. 심각한 알러지 반응은 생명을 위협할 수 있으며 응급 치료를 필요로 합니다.

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

