



건강한 간식을 주세요!

간식은 보육시설에서도 집에서 어린이의 하루 영양 섭취에 중요한 부분입니다. 어린 아이는 어느 날은 적게 먹고 어느 날은 많이 먹을 수 있음을 기억하세요. 건강한 간식을 준비하는데 있어서 음식 안정성, 해당 알레르기 및 “맛있어 보이는 간식”에 대하여 생각해주십시오!

다양한 음식군의 간식을 제공해 주세요.

- **곡물과 탄수화물.** 어린 아이들은 하루에 필요한 곡물과 탄수화물 섭취를 위해 다음의 간식을 좋아합니다: 치즈 스프레드를 바른 크래커, 바로 먹을 수 있는 시리얼, 미니 쌀과자, 통밀 크래커.
- **야채.** 간식은 야채를 아이들의 식단에 넣을 수 있는 좋은 방법입니다. 오이나 호박, 방울 토마토 등을 작게 자른 야채 조각이나 찐 브로콜리, 당근, 줄기콩, 완두콩을 준비해 보세요. 저지방 드레싱이나 허머스를 찍어 먹을 수 있게 함께 제공해주세요.
- **과일.** 조각 과일(사과, 귤, 바나나, 파인애플), 통조림 과일, 쥬스 등은 좋은 선택입니다. 아이는 매일과일을 필요로 합니다.
- **유제품.** 과일을 첨부한 만든 밀크 셰이크, 치즈 슬라이스나 스트링 치즈, 미니 요거트 컵 등은 좋은 선택입니다. 쌀우유 또는 두유 등의 비유제품도 이 음식군에 해당됩니다.
- **고기와 단백질.** 어린이는 삶은 달걀, 피넛버터를 얇게 바른 크래커, 과일, 야채 또는 콩으로 만든 딥을 얇게 바른 크래커를 즐겁게 섭취 할 수 있습니다.
- **단 음식과 고지방 음식.** 모든 사람들이 가끔씩 간식을 즐깁니다. 하지만 이 음식들은 섭취 횟수를 제한하도록 하세요. 이 음식들은 아이가 필요한 음식을 먹지 않게 할 뿐만 아니라 과식하게 만들 수 있습니다.

음식을 줄 때 주의를 기울이십시오.

- **목에 걸릴 수 있는 음식을 주의하세요.** 핫도그, 고기 덩어리, 감자칩, 견과류 및 씨앗, 팝콘, 건포도, 포도, 체리, 마시멜로, 프렛젤, 큰 조각의 과일이나 생 야채, 피넛버터(큰 숟갈씩 먹을 때), 동그랑거나 딱딱한 사탕 등의 질식할 수 있는 음식을 조심하세요. 이런 음식 중 몇가지(예를 들어 포도나 체리)는 작은 조각으로 잘라서 주실 수 있습니다. 피넛버터는 얇게 크래커나 빵에 발라 주세요. 아이들은 핑거푸드를 좋아합니다!
- **아이의 알레르기에 대해 알고 있어야 합니다.** 아이를 돌보는 모든 사람이 아이의 알레르기에 대해서 알고 있도록 하며 부모에게 모든 알레르기성 반응을 알려 주어야 합니다. 심각한 알레르기반응은 생명을 위협할 수 있으며 응급 치료를 필요로 합니다.

본 안내 자료에 제공된 의견, 자료 및 추천 정보는 정보 제공 목적으로만 제공되며, 의학적 조언, 진단 또는 치료를 대신하거나 그 용도로 사용되어서는 안 됩니다. 부모님들께 자녀의 건강이나 질병에 관한 질문이 있으시면 의사 또는 기타 자격을 갖춘 의료 전문가의 조언을 구하시기를 권장합니다.

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.