

더 건강한 간식을 선택하십시오

아이들에게 건강한 간식을 제공하는 것이 중요합니다. 아이들은 위가 작기 때문에 식사 시간 사이에 적은 양의 음식을 성인보다 더 자주 섭취해야 합니다.

아래와 같은 재료를 기본으로 하는 간식을 선택하십시오.

- 과일
- 채소
- 저지방 (스킴이 아닌) 우유, 치즈, 커스터드 및 요구르트
- 고섬유질 빵 혹은 통밀 빵, 크래커 및 시리얼.



건강한 간식을 쉽게 만드는 방법

- 냉장고 및 식품 저장실에 건강한 간식을 마련해 둡니다.
- 아이의 도시락에 건강한 간식을 싸줍니다.
- 부엌 벤치 위 그릇에 신선한 과일을 놓아둡니다.
- 매일 식사와 간식을 함께 먹습니다.



쉽고 건강한 간식 아이디어 예:

- 신선한 과일, 냉동 과일, 통조림 과일 혹은 말린 과일
- 저지방 과일 요구르트
- 라이스 페이퍼 롤
- 피타 브레드 홈무스
- 적은 양의 과일 머핀.
- 두부 및 채소를 곁들인 국수 요리
- 저지방 커스터드
- 옥수수 혹은 쌀과자
- 수시.

솔선수범하여 건강한 간식을 선택하십시오. 그러면 아이가 건강한 간식을 먹는 데 도움이 됩니다.

더 건강한 간식 장려 방법

- 건강하지 않은 간식의 허용 횟수를 제한하고 이들 간식은 특별 요리이지 일상적인 음식이 아님을 설명합니다.
- 건강하지 않은 간식을 집안에 보관하지 않습니다.
- 건강한 식품을 다양하게 제공하여 아이가 원하는 것을 선택할 수 있도록 해주십시오.



Live Life  Well