

가족 여러분께

이번 주 귀댁 자녀는 유제품을 먹으면 뼈가 튼튼해지고 몸이 건강해진다는 것을 배웠습니다.

가족을 위한 유용한 팁

아이들은 숫자 세기를 참 좋아합니다. 요리하면 배울 기회가 많습니다. 아이와 함께 과일과 유제품을 넣은 스무디를 만들어보세요. 아이에게 한 컵에 냉동 과일이 몇 조각 들어가는지 세어보라고 해보세요.

창의적으로 몸을 움직여 보겠습니다! 아이에게 머리에 종이 접시를 하나 얹고, 떨어뜨리지 말고 방 건너편까지 걸어가 보라고 하세요.

식사할 때 여러분이 우유를 마시면 아이들도 따라 할 겁니다.

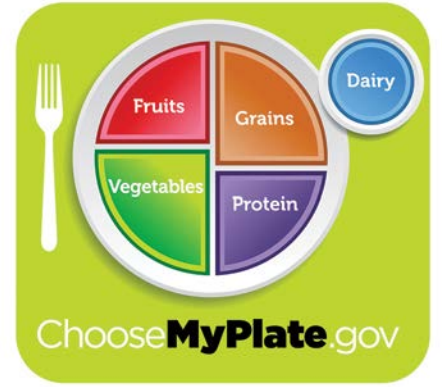
무엇을 마실지 다시 생각해보겠습니다!

- 본인도, 어린 자녀도 무지방이나 저지방(1%) 우유로 바꾸세요.
- 설탕이 많이 든 음료수 말고 물을 택하세요.

재미있는 활동

아이를 위한 장애물 코스 만들기

- 마음껏 굴러다닐 수 있게 베개를 놓고, 기어오를 상자를 열어두고, 홀라후프 속으로 뛰어들 수 있게 해주세요.
- 몸을 움직인 아이에게는 물을 권하세요.



아이와 함께 건강한 레시피대로 만들어보세요!



과일 우유(요거트) 스무디

- 저지방 요거트 1컵
- 냉동 과일 1컵
- 저지방 우유 ¾컵
- 작은 바나나 1개

재료를 블렌더에 넣습니다.

부드러워질 때까지 섞어 줍니다.

어른이 잘 지켜보는 가운데 미취학 아동에게 플라스틱 칼로 바나나를 썰게 해도 좋습니다.

보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

이 자료는 USDA의 영양 보조 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)에서 자금을 지원하여 제작하였습니다. 본 기관은 균등 기회 제공 및 고용 기관입니다. SNAP에서는 저소득층에 영양 지원을 제공합니다. 영양가 있는 식품을 사서 식단을 개선하도록 돕는 제도입니다. 자세한 정보를 알아보려면 전화 1-855-777-8590으로 문의하세요.