



처음 보는 음식을 권할 때 유용한 팁

1. 함께 요리하세요. 함께 먹어요. 함께 이야기해요. 식사 시간을 온 가족이 함께하는 시간으로 정하세요. 텔레비전을 켜지 말고 함께 대화를 즐기세요.
2. 어린 아이에게 자기 접시에 담은 음식을 직접 고를 선택권을 주고, 건강한 선택지를 제안하되 먹을 양은 직접 고르게 해주세요.
3. 음식을 새롭고 다양한 방법으로 내놓으세요.
4. 처음 접하는 음식은 한 번에 한 가지만으로 제한합니다. 아이가 약간 배가 고플 때 처음 접하는 음식에 도전하세요.
5. 직접 음식을 담아 먹으면서 배우게 해주세요. 처음에는 적은 양만 맛보게 가르치세요. 다 먹고 나서도 배가 고프다면 더 먹을 수 있다고 확실히 말해주세요.
6. 솔선수범하여 가르치세요. 다양하고 건강한 음식을 먹는 모습을 보면 아이가 저절로 배우게 됩니다.
7. 식사도 추억도 함께 만드세요. 평생 가져갈 배움이 됩니다.

오늘 귀댁 자녀는 처음 보는 음식을 맛볼 기회가 있었습니다.

- 아이들은 처음 보는 음식을 바로 좋아하지는 않습니다. 아이가 처음 보는 음식의 색깔, 느낌, 냄새, 맛에 관해 이야기를 나누면서 그 음식을 탐구할 수 있게 해주세요.
- 새로운 과일이나 채소는 다양한 방식으로 준비해 여러 차례 권합니다.
- 억지로 강요하는 것보다 참을성을 갖고 꾸준히 노력하는 것이 효과가 좋습니다. 아이들에게 처음 접하는 음식을 권하세요. 그런 다음 얼마나 먹는지 양은 직접 선택하게 해주세요. 아이들은 먹고 말고를 직접 선택할 수 있을 때 처음 접한 음식을 좋아할 가능성이 더 큼니다.

렌틸 소스

총량: 6컵

제공량: 6인분(1컵씩 제공)

재료

물 2컵
 렌틸콩(렌즈콩) 1컵, 익히지 않은 상태
 중간 크기 양파 1개, 잘게 다져서
 으깬 토마토 1캔(28온스)
 토마토 소스 1캔(8온스)
 다진 마늘 1개 또는 갈릭 파우더 1/8작은술
 오레가노 1/2작은술(안 넣어도 됨)

단계

1. 렌틸콩을 물에 행굽니다. 체에 받쳐 물기를 뺍니다. 돌이 있으면 골라내세요.
2. 재료의 양을 썰니다.
3. 중간 크기의 냄비에 양파, 렌틸콩과 물을 넣습니다.
4. 끓입니다. 불을 약불로 낮추고 끓입니다.
5. 콩이 부드러워질 때까지 약 30분 정도 익힙니다. 필요한 경우 물을 더해 렌틸콩이 물에 겨우 잠길 정도를 유지하세요.
6. 나머지 재료를 넣고 20~30분간 은은하게 끓입니다.
7. 쌀밥, 스파게티 스쿼시(국수 호박)나 파스타에 부어 냅니다.
8. 맛있게 드세요!

대담한 행동 변화를 주도하되 아이의 도움을 받으세요.

레시피는 Just Say Yes to Fruits and Vegetables의 렌틸 스파게티 소스를 변형한 것입니다. 허가받고 재인쇄하였습니다.

먹어봤어요!

내가 처음 먹어본 음식

별점



1

2

3

4

5

6

7

8

지도

이 표를 냉장고에 붙입니다. 표의 첫 번째 열에는 아이가 처음 먹어본 음식 이름을 씁니다. 두 번째 열에는 아이가 그 음식을 먹어볼 때마다 별 스티커를 붙이게(아니면 별을 그리게) 해주세요.

Nibbles for Health 자료를 변형하였습니다.



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.