

모두가 함께 아동의 건강한 성장 돕기

아동의 영양과 건강

아동이 섭취하는 음식과 아동의 생활 습관은 이들의 건강에 지속적으로 영향을 미칩니다. 보육 서비스 제공자가 아동을 돌보면서 아동을 위해 건강한 습관을 형성시킬 수 있습니다.

그 방법은 다음과 같습니다.

- 영양가 있는 식사 제공
- 아동의 활동 권장
- TV 등의 시청 시간 제한

우수한 보육 서비스 제공자는 아동의 건강을 지키기 위해 조치를 취합니다! 가정에서 자녀가 이와 같은 방법을 실천하도록 도울 수 있습니다.

보육 서비스 제공자와의 협력

부모와 보육 서비스 제공자는 영양가 있는 음식 섭취와 신체 활동 습관을 형성하는데 모두 중요한 역할을 합니다. 아래에서 자세한 내용을 알아보십시오.



건강한 식사 계획

보육 서비스 제공자가 준비한 메뉴를 살펴봅니다.

- 아직 접해 보지 못한 새로운 과일이나 채소가 있는 경우, 이를 가정에서 어떻게 제공할지 생각해 봅니다. 새로운 음식에 적응하기에는 시간이 필요할 수 있습니다. 새로운 과일과 채소를 자주 제공합니다.
- 특별한 날을 위한 음식을 건강하게 준비하는 방법이 있는지 보육 서비스 제공자에게 물어봅니다. 파티를 할 경우 케이크나 과자 대신, 요거트와 과일을 준비할 수 있습니다.
- 자녀가 가장 좋아하는 건강한 요리법을 보육 서비스 제공자에게 알려 주어 자녀에게 만들어주도록 합니다.

아동의 참여

보육 서비스 제공자는 아동이 식사 준비를 돕도록 할 수 있습니다. 아동은 가정에서도 간단하고 안전한 작업을 할 수 있습니다. 채소를 씻거나, 샐러드를 섞거나, 테이블을 준비할 수 있습니다.

자신이 준비를 도운 음식을 먹는 것은 아동에게도 즐거운 일입니다.

그 밖에 아동이 가정에서 식사 준비를 돕는 방법은 다음과 같습니다.

- 보육 시설에서 시도해본 새로운 음식을 사용해 식사를 함께 계획합니다.
- 오븐에서 떨어진 곳에서 재료를 붓고 섞습니다.
- 스티커와 그림을 사용해 매주 가족이 먹는 과일과 채소의 종류를 표로 만듭니다.

함께 식사합니다!

식사 시간 중에도 어른은 아동의 역할 모델이 됩니다. 보육 서비스 제공자는 어른이 아동과 함께 다음과 같이 식사하는 가정식을 준비합니다.

- 같은 음식을 먹습니다.
- 아동에게 식사하는 법을 가르칩니다.
- 이들이 먹고 있는 건강한 음식에 대해 이야기합니다.

가정과 보육 시설에서 가정식을 제공함으로써 아동이 음식을 얼마나 섭취해야 하는지 배우고 새로운 음식을 시도하도록 도울 수 있습니다.

즐거운 신체 활동

신체 활동은 아동의 뼈와 근육이 튼튼하게 성장하도록 돕고 비만의 위험을 낮춥니다. 보육 서비스 제공자의 하루 일정에는 다음이 포함됩니다.

- 실내/외에서의 신체 활동
- TV 등의 시청 시간 제한

아동이 실내/외에서 신체 활동을 할 수 있는 복장을 준비합니다. 어떠한 날씨에도 실외에서 활동할 수 있도록 코트, 모자, 장갑, 부츠 등을 준비합니다.

실내에서의 활동은 가족 모두에게 유익합니다! 함께 산책하거나 공원에서 노는 것도 자녀와 신체 활동을 함께하는 좋은 방법입니다. TV 시청 시간을 줄이면 가족이 함께 의미 있는 시간을 더 많이 보낼 수 있습니다.



건강한 식사와 운동 방법에 대한 자세한 정보는 다음 웹 사이트를 참조하십시오.

CACFP

www.health.ny.gov/CACFP

시작합니다! 보육 서비스 (Let's Move! Child Care)

www.healthykidshealthyfuture.org

보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법 (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)

www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm

QUALITYstarsNY— 모든 아동을 위한 승리의 시작 (A winning beginning for all our children)

qualitystarsny.org/index.php

건강한 식단의 선택 (Choose My Plate)

www.choosemyplate.gov

뉴욕 현명한 식생활 (Eat Smart New York)

www.otda.ny.gov/programs/nutrition/

건강한 식사 선택을 위한 중요한 영양 정보 (Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices)

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

아동을 위한 신체 활동 지침 (Physical Activity Guidelines for Children)

nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/

보육 규정 (Child care regulations)

ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_regis.asp



CACFP

아동 및 성인 관리 식품 프로그램
New York State Department of Health

무료 아동 및 성인 관리 식품 프로그램 (Child and Adult Care Food Program, CACFP)에 참여한 보육 서비스 제공자는 아동에게 건강한 식사와 간식을 준비한 비용을 상환받을 수 있습니다.

CACFP 직원은 보육 서비스 제공자가 CACFP와 건강한 식사 계획에 대해 배우도록 도울 수 있습니다.

보육 서비스 제공자에게 다음 연락처로 CACFP에 문의하도록 요청하십시오.

센터 기반 프로그램의 경우

1-800-942-3858

가족 및 그룹 데이 케어의 경우, 건강한 성장(Growing Up Healthy) 직통전화

1-800-522-5006

이메일: cacfp@health.state.ny.us

추가 브로셔를 주문하려면 다음으로 연락하십시오.

NYS DOH Distribution Center

21 Simmons Lane

Menands, NY 12204

Fax: 518-465-0432

b0019w@health.state.ny.us

NYS Department of Health

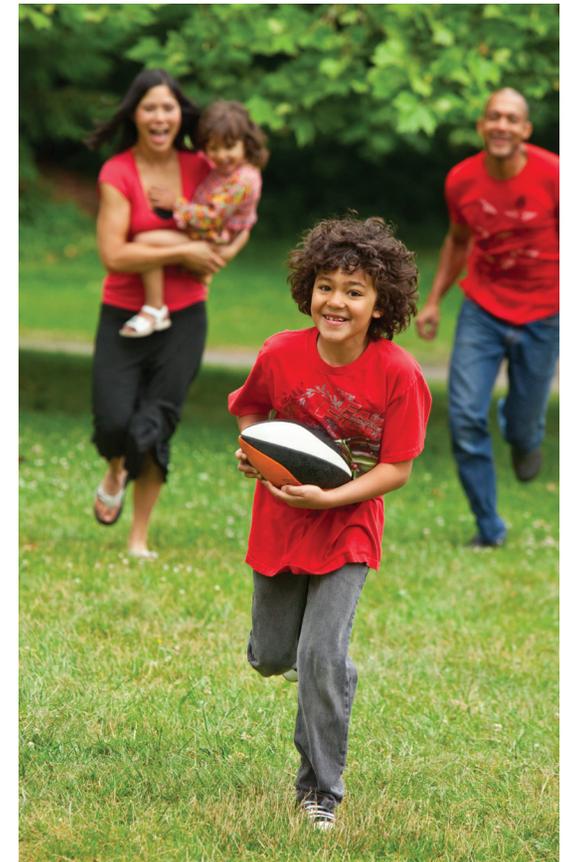
Division of Nutrition

health.ny.gov

NYS Office of Children & Family Services

Division of Child Care Services

ocfs.ny.gov



모두가 함께 아동의 건강한 성장 돕기

