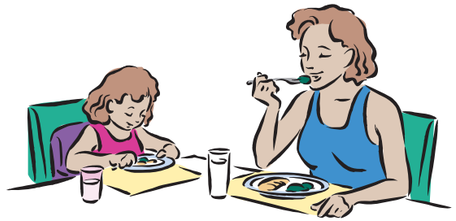


식사시간을 어떻게 즐거운 시간으로 만들 수 있습니까?

- 식사시간을 가족들의 시간으로 만드십시오. 아이들은 다른 사람들과 같이 먹는 것을 좋아합니다. 아기와 같이 앉아서 식사를 하십시오.
- 식사나 간식은 매일 같은 시간에 하도록 하십시오.
- 게임을 하거나 뇌물을 주거나 억지로 먹이지 마십시오. 아이자신이 식사를 조절해야 합니다.
- 아이들이 음식을 가지고 장난하는 것은 정상적인 것입니다. 아이가 음식을 먹지 않거나 던지면 음식을 치우십시오.
- 어린 아이들은 지저분하게 먹습니다. 아이가 업지를 것을 기대하십시오. 이 나이에는 아기용 스푼이나 포크 또는 손가락을 사용할 수 있습니다.

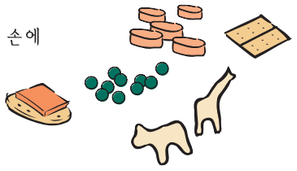
식사전과 식사후에는 항상 손을 씻으십시오.

- 안심하고 귀하의 식사를 즐기십시오. 아이가 먹는 것에 주의를 끌지 마십시오.
- 식사시간에는 텔레비전을 끄십시오. 식사시간에 이야기할 수 있도록 조용하게 하십시오.
- 모범이 되도록 하십시오. 여러가지 종류의 음식을 드십시오. 귀하가 먹는 것은 아이도 먹고 싶어 합니다.

어떻게 아이에게 쉽게 먹일 수 있습니까?

다음과 같은 음식을 주십시오:

- 한 입에 먹을 수 있게 자그맣고 아이가 손에 쥘 수 있는 음식
- 부드럽고 씹기 쉬운 음식
- 싱겁고 간단한 음식
- 너무 뜨겁거나 차겁지 않은 음식
- 색, 결, 모양이 다양한 음식



아이들이 먹을 때는 항상 가까이 계십시오. 아이들이 입에 음식을 넣고 뛰거나 장난을 할 경우는 목에 걸릴 수 있습니다. 아이가 반드시 식탁에 앉아서 식사를 하도록 하십시오.

자녀를 위한 식단 예

	1일	2일
아침식사	스크램블 계란 1개 토스트 1/2쪽 우유 1/2컵 (120 ml)	시리얼 1/4컵 (60 ml) 바나나 1/4 우유 1/2컵 (120 ml)
간식	사과 1/4, 껍질 깍고 잘라서 작은 치즈 조각 3/4온스 (22 ml) 물	요구르트 1/2컵 (120 ml) 크래커 2개 물
점심	땅콩버터 샌드위치 - 빵 1쪽 땅콩버터 1 테이블스푼 (15ml) 콩 2 테이블스푼 (30 ml) 우유 1/2컵 (120 ml)	야채고기 스프 1/2컵 (120 ml) 국수 1/2컵 (120 ml) 우유 1/2컵 (120 ml)
간식	시리얼 1/2컵 (120 ml) 주스 1/4컵 (60 ml)	땅콩버터 1 테이블스푼 (15 ml)이 있는 토스트 1/2 쪽 물
저녁	익힌 닭고기 1 테이블스푼 (15 ml) 으깬 감자 2 테이블스푼 (30 ml) 브로콜리 2 테이블스푼 (30 ml) 애플소스 2 테이블스푼 (30 ml) 물	초민 - 익힌 국수 1/2컵 (120 ml) 녹색 야채 1/2컵 (120 ml) 고기만두 4개 밥 1/4컵 (60 ml) 익힌 당근 1 테이블스푼 (15 ml) 오렌지 1/2, 잘라서 물
간식	그래햄 크래커 2개 우유 1/2컵 (120 ml)	동물 크래커 4개 우유 1/2컵 (120 ml)

이 나이의 아이들은 매일 작은 4-6인분의 우유나 유제품 필요합니다. 우유는 하루 24온스(710밀리리터) 이하로 줄 것. 쥬스는 하루 1/4컵(60밀리미터) 이하로 줄 것. 이 시기에는 젖병 대신 컵을 사용해야 합니다.

식사시간외에 아이가 목이 말라할 경우는 청량음료 대신 물을 권장하십시오. 청량음료는 아이가 배가 부른 것 처럼 만들어 줍니다. 그러면 식사나 간식 시간에 배가 고프지 않습니다.

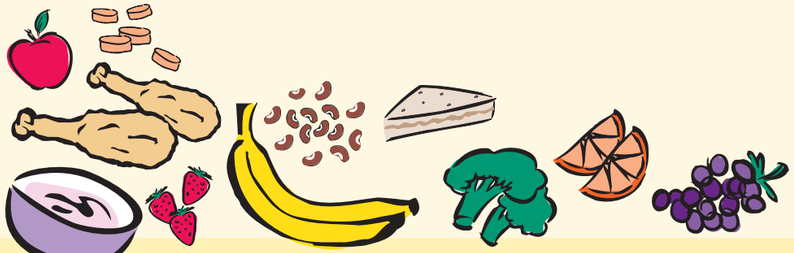
귀하가 아직도 수유를 할 경우는 좋습니다! 식사후나 밤에 수유하십시오.

경고: 4세 이하의 어린이들은 핫도구, 팝콘, 콩, 생당근, 포도, 젤리빈, 껌, 그리고 딱딱한 사탕에 의해 질식할 수 있습니다. 이러한 음식을 피하십시오. 핫도그를 작게 잘라서 섭취하도록 하십시오.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-187 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 존수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

1세-2세된 아기 음식 먹이는 방법



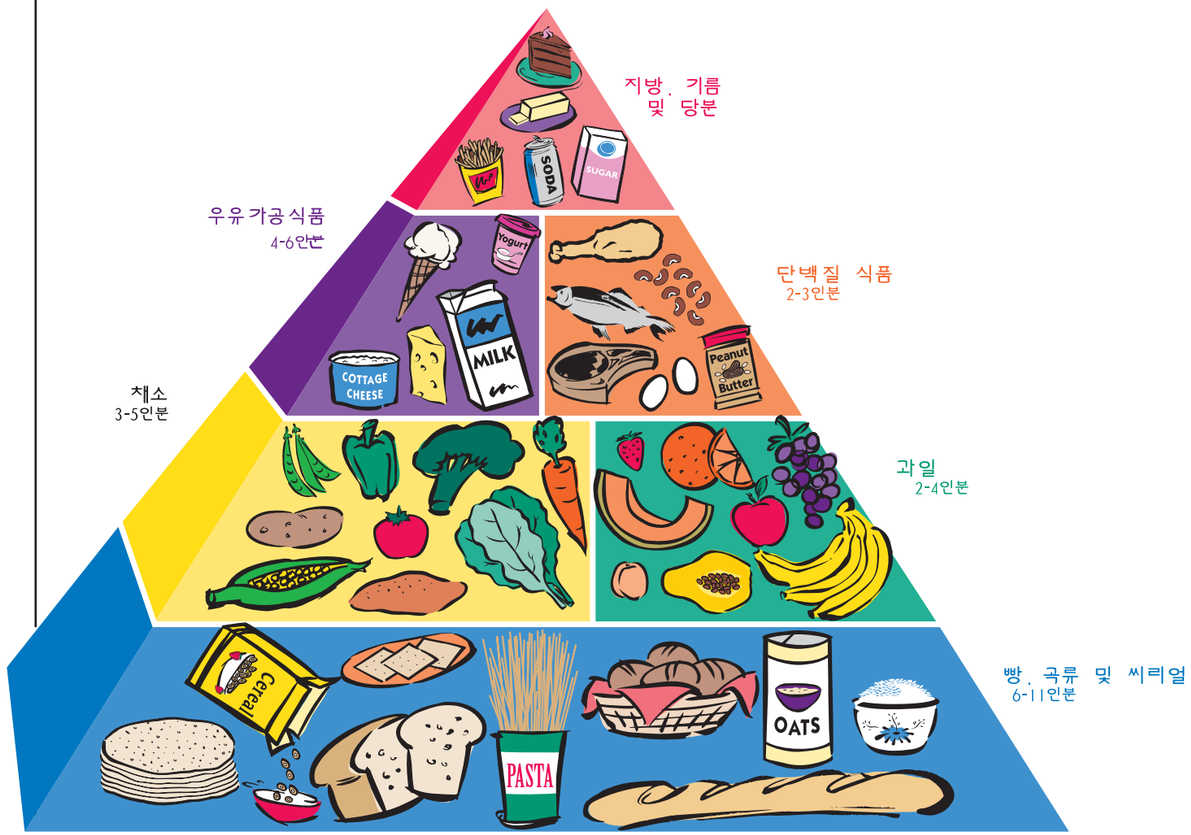
이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

식품안내 피라미드

1세-2세된 아기 음식 먹이는 방법



아이들은 얼마 만큼 먹어야 하는지는 알지만 어떤 종류의 음식을 먹어야 하는지는 모릅니다

먹을 때는 건강한 음식을 주도록 하십시오. 어떤 것을 주고 언제 먹이는지는 귀하가 결정하십시오.

귀하가 주는 음식에서 얼마 만큼 먹어야 하는지는 아이가 결정하도록 하십시오.

- 매일 아이에게 식사는 3번 주고 간식은 2-3번 주십시오.
- 매일 다양한 종류의 건강한 음식을 주십시오.
- 아이들은 어떤 날은 보통 때 보다 많이 먹습니다.
- 아이가 먹는 음식중 어느날 먹는 음식은 식품안내표에 맞지 않는 음식일 수도 있습니다. 아이가 여러날 동안 먹는 모든 음식들을 생각해 보십시오.
- 아이들이 만한살이 지나면 먹는 량이 줄어드는 것은 정상입니다. 첫해와 같이 빨리 성장하지 않기 때문입니다

1인분은 약...

매일 6-11인분씩

빵, 곡류, 씨리얼

빵류, 토티야, 머핀, 팬케익, 베이글 1/4개
마른 씨리얼 ..... 1/4-1/2컵 또는 60-120밀리리터
국수, 쌀, 끓인 씨리얼 ..... 1/8-1/4컵 또는 30-60밀리리터
크래커 ..... 작은 것 1-2개
매일 현미곡류를 주십시오.

매일 3-5 인분씩

채소

익힌 것 ..... 2-3큰스푼 또는 30-45밀리리터
안익힌 것 ..... 2-3큰스푼 또는 30-45밀리리터
매일 아이에게 당근, 부라콜리, 시금치, 고구마 또는 호박 등 진초록색이나 노란색 채소를 주십시오.

매일 2-4 인분씩

과일

생 것 ..... 작은 것 1/4-1/2개
통졸임 또는 냉동 ..... 2-3큰스푼 또는 30-45밀리리터
쥬스 ..... 1/8컵 또는 30밀리리터
매일 오렌지, 딸기, 참외, 수박, 멩고, 파파야 또는 왹 쥬스 등 비타민 C가 많이 함유된 과일을 주십시오.

매일 4-6 인분씩

우유가공식품

우유 또는 수유 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
치즈 ..... 3/4온스 또는 20그램
카테지치즈 ..... 3/4컵 또는 180밀리리터
요구르트, 푸딩 또는 우유로 만든 카스타드 ..... 1/2컵 또는 120밀리리터
냉동 요구르트, 아이스크림 ..... 3/4컵 또는 180밀리리터
아이가 2세가 될 때 까지는 고지방 우유를 주고 그 후 부터는 저지방 우유를 주십시오

매일 2-3 인분씩

단백질 식품

동물단백질

육류, 닭고기, 칠면조, 생선 ..... 1큰스푼 또는 15밀리리터
계란 1/2개

채소단백질

건조한 콩, 강낭콩, 렌틸 요리 ..... 1/4컵 또는 60밀리리터
피넛버터 ..... 1큰스푼 또는 15밀리리터
두부 ..... 1/4컵 또는 60밀리리터
고기와 콩은 철분을 가장 많이 함유하고 있습니다!

지방, 기름 및 당분

아이에게 이런 음식은 가끔 주십시오.

음식을 조금씩 주십시오. 자녀의 나이에 따라 각 나이에 각 음식을 1큰스푼씩 주십시오. 예를 들어서, 아이가 2세일 경우는 채소 2큰스푼과 밥 2큰스푼을 주십시오. 아이가 더 달라고 하게 하십시오.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your 1 to 2 Year Old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-187