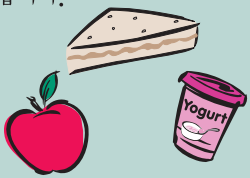
아이들을 위한 건강한 선택

음식을 보상이나 보답으로 사용해서는 안됩니다. 대신 껴안아 주거나 관심을 보여 주십시오. 과자나 사탕은 가끔 주십시오. 과자, 케익, 사탕 및 탄산 청량음료 제한하십시오. 좋은 후식들에는 요구르트, 과일 및 과일쥬스로 만든 팝시클등이 있습니다.

우리 아이를 위한 좋은 후식에는 어떤 것들이 있는가?

아이들은 위장이 작습니다. 그래서 자주 먹어야 합니다. 그래서 간식을 계획해서 주어야 합니다.



다음과 같은 좋은 간식에 대한 아이디어를 참조해 보십시오:

- 연한 과일
- 삶은 채소
- 크래커에 피넛버터를 바른 것
- 작은 샌드위치
- 치즈
- 베이글
- 요구르트
- 과일쥬스 팝시클
- 씨리얼 과 우유
- 케사디야(토티야에 치즈를 녹인 것)

어떻게 우리 아이가 건강한 체중을 유지할 수 있게 하는가?

매일 아이와 놀아 주십시오. 적극적인 활동은 아이를 건강하고 잘 성장하게 해 줍니다. 텔레비젼시청 시간은 하루에 1-2시간으로 제한하십시오.

다음과 같은 몇가지 아이디어를 참조해 보십시오:

- 아이와 산책를 하십시오.
- 공원에서 같이 놀아주십시오.
- 공을 가지고 놀아 주십시오.
- 음악에 맞추어 춤을 추십시오.
- 달리고 뛰기를 해 보십시오.
- 점프를 하고 토끼뜀을 뛰어 보십시오.
- 여러 동물의 흉내를 내 보십시오.
- 가족이 같이 노는 시간을 가지십시오.

패스트 후드(fast food)는 어떤가?

가끔 패스트 후드(fast food)를 먹는 것은 괜찮습니다. 탄산 청량음료나 설탕이 들어 있는 음료는 제한하는 것이 좋습니다

다음과 같은 좋은 아이디어를 참조해 보십시오:

- ▲ 채소를 위에 얹은 피자
- ▲ 군 닭고기 샌드위치
- ▲ 상추와 도마도만 넣은 햄버거
- ▲ 군 감자
- ▲ 우유
- ▲ 쥬스
- ▲ 냉동 요구르트

정크 프드(junk food)는 어떤가?

정크 프드(junk food)는 아이를 비만하게 만들어 주며 치아를 상하게 해 줍니다. 제품 겉포장에서 성분표 주의해서 읽고 가족을 위해서 건강한 간식을 구입하도록 하십시오.

다음과 같은 좋은 간식을 참조하십시오:

- ▲ 팝콘
- ▲ 푸렛즐
- ▲ 우유에 섞지 않은 윅 씨리얼
- ▲ 그래햄 크래커
- ▲ 말린 과일
- ▲ 과일쥬스 팝시클
- ▲ 요구르트
- ▲ 치즈
- ▲ 제품 겉포장에서 성분표
- ▲ 과일

텔레비젼의 광고는 달콤한 씨리얼, 감자칩, 치즈퍼프스, 사탕, 탄산수, 간식용 케익 및 과자 등 등을 요구 히비 합니다. 이런 음식들은 비싸며 영양분이 낮은 음식들입니다. 이런 음식들은 지방이나 설탕 또는 소금이 많이 함유되어 있는 음식입니다. 아이가 이런 음식들을 많이 먹게 되면 식사에 대한 입맛을 잃게 해 줍니다.

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 961-192 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 준수합니다. 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.

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:	**Healthy Choices for Kids**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-192