가족이 함께 편안하게 식사하게 해 주세요.

- 어른과 함께 식사하는 것이 좋습니다. 함께 즐거운 식사 시간이 되도록 해 주세요. TV, 전화, 휴대기기 등의 전원을 끕니다.
- 먹거나 마실 때에는 항상 앉아서 해야 합니다. 유아용 의자에 앉히거나 부스터에 앉혀 가족과 함께 식탁에서 식사할 수 있게 해 주세요 아이는 가족들이 먹는 대부분의 음식을 먹을 수 있습니다.
- 손과 숟가락을 이용해 음식을 먹는 방법을 배웁니다. 많은 연습이 필요한 일입니다! 음식을 직접 만져보고 놀이해 볼 수 있도록 해 주세요. 스스로 먹는 법을 배우는 중에는 지저분해질 수 밖에 없습니다.

건강 간식 레시피:

케사디아

- 달구어진 팬에 통밀 토르티야를 데웁니다.
- 토르티야 위에 치즈를 갈아서 올립니다. 반으로 접은 다음 치즈가 녹고, 토르티야가 노릇노릇해질 때까지 구워줍니다.
- 작은 조각으로 자릅니다.
- 먹기 전에 어느 정도 식힙니다.

식사 전후로 손을 깨끗이 씻겨 주세요

간식은 중요합니다!

건강한 간식은 성장에 도움이 됩니다. 미리 간식 계획을 짜고, 하루 종일 간식을 입에 달고 있지 않도록 해 주십시오.

안전한 음식을 주세요

- 한 입 크기의 쉽게 씹어서 삼킬 수 있는 부드러운 음식을 주세요.
- 단단한 생채소, 통 포도알, (숟가락으로 뜬) 땅콩 버터, 칩, 견과류, 팝콘, 건조 과일, 핫도그, 덩어리로 된 고기, 딱딱한 사탕 같이 목에 걸릴 수 있는 음식은 주어선 안 됩니다.
- 포도는 반으로 자르고, 땅콩버터는 얇게 펴바르고, 핫도그는 길게 잘라 줍니다.
- 가족 중에 우유, 계란(흰자/노른자 모두), 땅콩버터에 알레르기가 있는 사람이 없다면 이런 음식도 먹어볼 수 있도록 합니다. 알레르기 반응이 있는지 잘 살피십시오.

컵과 친해질 수 있게 해 주세요!

- 이제 젖병이 아닌 컵으로 마실 수 있습니다. 컵을 이용하면 새로 자라나는 이를 충치로부터 예방할 수 있습니다.
- 젖병에서 컵으로 바꾸는 방법이 궁금하시면 WIC로 문의해 주십시오.
- 식사와 간식 사이에 주스 같은 단 음료 대신 물을 주세요.

자녀의 음식과 관련해서 궁금한 점이 있다면 WIC로 문의해 주십시오.

모유수유

- 모유수유는 아이이게 아주 특별한 시간입니다. 엄마와 아이가 모두 원하면 계속 모유수유하십시오!
- 우유를 먹이는 것처럼 모유수유도 양을 계산할 수 있습니다.

같이 놀아요!

아이가 더 똑똑해지고, 더 강해지고, 더 건강해지고, 더 행복해질 수 있게 같이 놀아주세요! 아이와 함께 할 수 있는 놀이는 참 많습니다.

- 춤추기
- 대장 따라하기 놀이
- 숨바꼭질 놀이
- 공 굴리기
- 서로 쫓아가기
- 함께 산책하기
- 계단 오르기
- 베개, 쿠션, 담요로 집 만들기

나는 매일 노는게 정말 좋아요.

아이가 무엇을 할 수 있는지 보세요!

- 점프하고 기어오르는 것을 좋아해요. 아이가 안전할 수 있도록 주의 깊게 살피십시오.
- 몇 가지 단어를 말할 수 있어요. 아이가 더 많이 배울 수 있게 말하고, 노래를 불러 주고, 책을 읽어 주세요.
- 이가 나기 시작해요! 하루에 두 번 깨끗이 닦아 주세요. 부드럽고 작은 칫솔로 물소 치약을 아주 소량 덜어내어 이를 닦아줍니다.

안전하고 건강하게 지켜 주세요.

- 차를 탈 때는 항상 카시트에 앉게 해 주세요.
- 소아과의사와 치과의사 진료를 받게 해 주세요.
- 매일 이를 닦고 치실을 이용하는 것을 도와주세요.
- 위험이 될 만한 물건은 주변에서 치워 주세요.
- 물 근처에 있을 때는 항상 아이를 잘 살펴주세요.
- 아이가 있는 곳에서 담배나 그 외 다른 흡연을 하지 말아주세요.
- TV, 태블릿, 전화, 컴퓨터를 하지 못하도록 하는 것이 좋습니다.
- 매일 낮잠을 잘 수 있게 해 주세요. 조용한 분위기를 만들어 주세요. 동화책을 읽어 주는 것이 어떨까요?
- 밖에서 놀 때는 자외선 차단제를 발라 주세요.

Washington State Department of Health
DOH 961-997 May 2014 Korean
Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

장애인의 경우, 요청 시 다른 형태로 본 문서를 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)번으로 전화해 주십시오.
Washington State WIC Nutrition Program은 차별 없는 프로그램입니다. 본 기관은 기회 균등 제공 기관입니다.
본 간행물은 California WIC Program을 편집한 것이며 허가에 의해 재인쇄되었습니다.

건강하게 먹고 활동하는
재미있는 방법을 찾아보아요!

이제 유아기에 접어듭니다. 새로운 음식을 시도해 보세요!

두 살이 될 때까지 아이는 정말 많은 변화를 보입니다. 지금까지는 영아에 가깝게 먹고 있지만 곧 어른과 비슷하게 먹을 수 있게 됩니다.

- 어른과 똑같이 하는 것을 좋아합니다. 어른이 건강한 음식을 먹듯, 아이에게도 건강식을 주세요.
- 어렸을 때 다양한 음식을 접해보면 나중에 이런 음식을 좋아하게 됩니다..
- 아이는 계속 자라고 있기는 하지만, 예전처럼 빠르게 자라지는 않습니다. 먹는 양이 줄어들 수도 있습니다.
- 아이의 위는 여전히 작습니다.
- 배고픔에 대해서는 아이가 제일 잘 알고 있습니다.

아이가 적당한 양을 알아서 먹는다는 점을 믿어 주세요.

- 아이에게 좋은 건강한 음식이 무엇인지만 결정해 주세요. 어떤 음식을 먹을지, 얼마만큼 먹을지는 아이가 결정하도록 해 주세요.
- 각각의 음식은 1테이블스푼의 적은 양부터 시작하세요. 더 먹고 싶으면 아이가 더 달라고 할 것입니다.
- 충분히 배부르게 먹었는지는 아이가 판단하게 해 주세요. 먹으라고 강요하거나 "음식을 완전히 비우라고" 하지 말아주세요.
- 식사나 간식을 먹지 않는다고 걱정하지 마세요. 언젠가 다른 사람들보다 더 먹게 됩니다.
- 아이가 좋아하는 음식과 새로운 음식을 같이 주세요. 아이가 새로운 음식을 좋아하게 될 때까지 10번은도 더 걸릴 수 있습니다. 이것은 정상적인 행동입니다.
  아이가 음식에 대해 배우는 과정인 것입니다.

1세 유아에게 좋은 음식 — 매일 먹어야 하는 음식:

곡물

곡물 중 5-6 종류

- ¼ ~ ½슬라이스 빵이나 토르티야
- ¼ ~ ½컵의 건조 시리얼
- ¼컵의 조리된 국수, 밥 또는 오트밀
- 작은 크래커 2~3개

곡물의 절반은 전곡으로 섭취해야 합니다.

단백질

단백질 중 3-4 종류

- 1테이블스푼의 잘게 썬 고기, 닭고기, 칠면조 고기 또는 생선
- ½개의 달걀
- 2테이블스푼의 익혀서 으깬 콩
- ½테이블스푼의 땅콩버터
- 2테이블스푼의 두부

고기와 콩류는 피를 건강하게 해 주는 대부분의 철을 공급해 줍니다.

채소

채소 중 3 종류 이상

- ¼컵의 조리하여 잘게 썬 채소
- ¼컵의 조리하여 으깬 채소
- 2온스의 채소 주스

매일 암녹색 또는 주황색 채소를 먹도록 합니다!

유제품

유제품 중 4 종류

- 4온스의 우유
- 4온스의 요거트
- 1슬라이스의 치즈

하루 16온스 이상의 우유를 주지 않도록 하세요! WIC에서는 2세가 될 때까지 전유를 주도록 권하고 있습니다. 유제품의 음식들은 뼈와 이를 튼튼하게 해 주는 칼슘을 공급해 줍니다.

지방, 오일 및 당류

아주 조금만 제공

과일

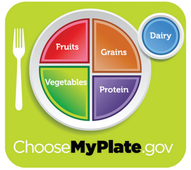
과일 중 3 종류 이상

- ¼컵의 신선하고 부드러운 과일
- ¼컵의 부드러운 통조림 또는 냉동 과일
- 4온스의 100% 과일 주스(이 이상은 안 됨!)

매일 비타민 C가 함유되어 있는 음식을 줍니다(오렌지, 딸기, 멜론, 망고, 파파야, WIC 주스).

식사 및 간식 계획

매일 3식을 하고 2 ~ 3회 간식을 제공합니다. 매일 일정한 시간에 식사를 하게 합니다.



여기 식사와 간식 계획 예시가 있습니다. 다양한 음식을 선택해 성장과 체력 향상에 도움을 주세요.

식사 및 간식 계획 A (1일 1000칼로리)	
아침	1온스의 곡물
	½컵의 과일
	½컵의 유제품
간식	½온스의 곡물
	½컵의 과일
점심	1온스의 곡물
	¼컵의 채소
	½컵의 유제품
	1온스의 단백질 식품
간식	¼컵의 채소
	½컵의 유제품
저녁	½온스의 곡물
	½컵의 채소
	½컵의 유제품
	1온스의 단백질 식품

식사 및 간식 계획 B (1일 1000칼로리)	
아침	1온스의 곡물
	½컵의 유제품
	1온스의 단백질 식품
간식	½컵의 과일
	½컵의 유제품
점심	1온스의 곡물
	¼컵의 채소
	½컵의 유제품
간식	¼컵의 채소
	½컵의 과일
저녁	1온스의 곡물
	½컵의 채소
	½컵의 유제품
	1온스의 단백질 식품

1온스의 곡물 =

1슬라이스의 빵 **또는**

1온스의 인스턴트 시리얼 **또는**

½컵의 밥, 파스타 또는 시리얼

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 1 – Let's Have Fun!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-997