## 가족이 함께 편안하게 식사하게 해 주세요.

- 어른과 함께 식사하는 것이 좋습니다. 함께 즐거운 식사 시간이 되도록 해 주세요. TV는 끄도록 하십시오.
- 아이는 매일 배우고 있습니다! 음식의 이름을 알려주십시오. 모양, 색깔, 맛에 대해 이야기 나누세요. 이 음식이 어디서 왔는지도 알려주십시오.
- 가족과 함께 식사하는 것이 좋습니다. 아이는 가족들이 먹는 대부분의 음식을 먹을 수 있습니다.
- 먹거나 마실 때에는 항상 앉아서 해야 합니다. 식탁에 부스터를 이용해 앉도록 해 주세요.
- 작은 숟가락이나 포크, 작은 그릇과 컵을 주세요. 여전히 먹을 때 지저분할 수 있습니다. 아직 배우는 중이니까요!
- 입이나 손을 닦을 때 냅킨을 사용할 수 있습니다.
- 식사 전후로 손을 씻겨 주세요.

### 간식은 중요합니다!

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

건강 간식 레시피:

### 통밀 잉글리시 머핀 피자

- 잉글리시 머핀을 반으로 잘라서 토스터기에 넣어 굽습니다.
- 빵 위에 치즈를 갈아서 올리고 채소도 올린 다음, 피자 소스를 뿌려 줍니다.
- 치즈가 녹을 때까지 전자렌지에 돌립니다.

## 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.

자녀의 음식과 관련해서 궁금한 점이 있다면 WIC로 문의해 주십시오.

### 나도 도울 수 있어요!

- 아이가 주방에서 일을 거들 수 있게 해 주세요. 아이가 할 수 있는 일:
  - 과일과 채소 씻기.
  - 샐러드에 쓸 양상추 찢어 놓기.
  - 빵에 버터나 땅콩버터 바르기.
  - 음식 이름 말하기, 수세기.
  - 과일과 채소 조각으로 "얼굴" 만들기.
  - 요리에 대해 이야기 나누기.
  - 식탁 차리기.
  - 쓰레기통에 쓰레기 넣기.
- 아이는 도움이 된다고 느낄 때 큰 만족감을 갖습니다. 아마 먹는 것도 더 잘 먹을 것입니다!

일을 거들기 전에 손을 꼭 씻도록 합니다.

## 같이 놀아요!

아이는 매일 노는 것을 정말 좋아합니다.
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
- 토끼뜀 놀이
- 숨바꼭질 놀이
- 요리하고, 정글을 탐험하고, 동물로 변신하기 놀이
- 함께 산책하기

나는 매일 노는 게 정말 좋아요.

## 아이가 무엇을 할 수 있는지 보세요!

- 아이는 스스로 하는 것을 좋아합니다. 아이에게 자랑스럽다고 말해 주세요.
- 달리기도 하고, 깡총깡총 뛰기도 하고, 공 던지기도 할 수 있어요. 같이 캐치볼 해 주세요!
- 상점 놀이 같은 역할 놀이도 좋아합니다.
- 이제 많은 단어를 알고 말도 할 수 있어요. 말하는 것을 좋아합니다. "왜요?" 라고 많이 묻습니다.
- 식탁에서 아이가 먹을 음식은 아이가 덜어 먹을 수 있어요. 그릇을 잡아주면 아이가 숟가락으로 음식을 덜어낼 수 있습니다. 아이가 음식을 흘려도 기다려 주세요.
- 아이에게 "부탁드려요", "고맙습니다" 라고 말하는 것을 가르칠 수 있습니다.
- 가게에 가서 채소도 고를 수 있어요.

## 안전하고 건강하게 지켜 주세요.

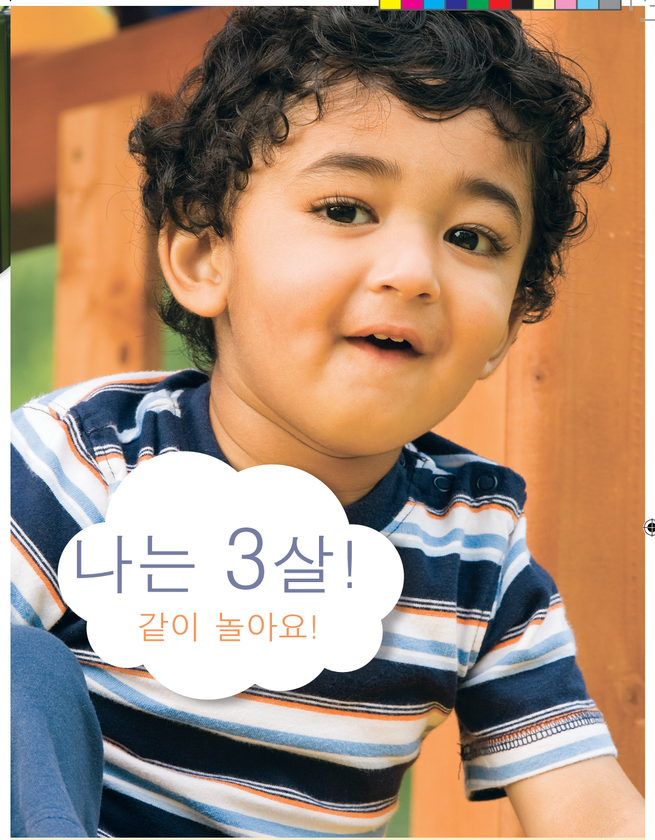
- 차를 탈 때는 항상 카시트에 앉게 해 주세요.
- 소아과의사와 치과의사 진료를 받게 해 주세요.
- 매일 이를 닦고 치실을 이용하는 것을 도와주세요.
- 위험이 될 만한 물건은 주변에서 치워주세요.
- 물 근처에 있을 때는 항상 아이를 잘 살펴주세요.
- 아이가 있는 곳에서 담배나 그 외 다른 흡연을 하지 말아주세요.
- 밖에서 놀 때는 자외선 차단제를 발라 주세요.
- 찻길을 건널 때 아이 손을 잡아 주세요.
- 하루에 TV나, 태블릿, 전화 또는 컴퓨터를 1–2시간 이상 사용하지 못하게 해 주세요!

Washington State Department of Health
DOH 961-999 May 2014 Korean

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.

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON




건강하게 먹고 활동하는 재미있는 방법을 찾아보아요!

# 아이가 적당한 양을 알아서 먹는다는 점을 믿어 주세요.

- 아이에게 좋은 건강한 음식이 무엇인지만 결정해 주세요. 어떤 음식을 먹을지, 얼마만큼 먹을지는 아이가 결정하도록 해 주세요.
- 아이가 직접 결정을 할 수 있도록 해주십시오. 건강을 위해 꼭 먹어야 하는 음식을 준비만 해 주시면 됩니다. 그 건강한 음식 중에 아이가 먹을 것은 아이가 선택할 수 있게 해 주세요.
- 아이의 위는 여전히 작습니다. 각각의 음식을 소량으로 먹을 수 있도록 합니다. 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. 음식을 먹으라고 간청하거나 다른 음식을 만들어 주지 마세요.
- 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.
- 아이의 마음은 수도 없이 바뀝니다. 어떤 날은 좋아한 음식이 그 다음 날은 싫어질 수 있습니다. 하지만 나중에는 대부분의 음식을 좋아하게 될 것입니다.

## 3세 유아에게 좋은 음식 — 매일 먹어야 하는 음식:

### 곡물

**곡물 중 4개**

- 1슬라이스 빵이나 토르티야
- 1컵의 건조 시리얼
- ½컵의 조리된 국수, 밥 또는 오트밀
- 작은 크래커 6개

곡물의 절반은 전곡으로 섭취해야 합니다.

### 채소

**채소 중 3종류**

- ½컵의 조리하여 잘게 썬 채소
- 1컵의 생(딱딱하지 않은) 채소 (오이나 호박)
- 4온스의 채소 주스

매일 암녹색 또는 주황색 채소를 먹이도록 합니다!

### 과일

**과일 중 2-3 종류**

- ½컵의 신선, 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).

### 단백질

**단백질 중 3-4 종류**

- 2테이블스푼의 잘게 썬 고기, 닭고기, 칠면조 고기 또는 생선
- 1개의 달걀
- 4테이블스푼의 익혀서 으깬 콩
- 1테이블스푼의 땅콩버터
- 4테이블스푼의 두부

고기와 콩류는 피를 건강하게 해 주는 대부분의 철을 공급해 줍니다.

### 유제품

**유제품 중 4-5 종류**

- 4온스의 우유
- 4온스의 요거트
- 1슬라이스의 치즈

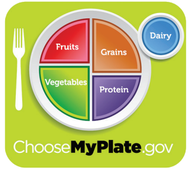
저지방이나 무지방 우유를 먹습니다. 유제품의 음식들은 뼈와 이를 튼튼하게 해 주는 칼슘을 공급해 줍니다.

### 지방, 오일 및 당류

아주 조금만 제공

## 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 1200칼로리) | |
|---|---|
| 아침 | 1온스의 곡물 |
| | ½컵의 과일 |
| | ½컵의 유제품* |
| 간식 | 1온스의 곡물 |
| | ½컵의 과일 |
| 점심 | 1온스의 곡물 |
| | ½컵의 채소 |
| | ½컵의 유제품* |
| | 1온스의 단백질 식품 |
| 간식 | ½컵의 채소 |
| | ½컵의 유제품* |
| 저녁 | 1온스의 곡물 |
| | ½컵의 채소 |
| | 1컵의 유제품* |
| | 2온스의 단백질 식품 |

| 식사 및 간식 계획 B (1일 1200칼로리) | |
|---|---|
| 아침 | 1온스의 곡물 |
| | ½컵의 유제품* |
| | 1온스의 단백질 식품 |
| 간식 | ½컵의 과일 |
| | ½컵의 유제품* |
| 점심 | 2온스의 곡물 |
| | ½컵의 채소 |
| | ½컵의 유제품* |
| 간식 | ½컵의 채소 |
| | ½컵의 과일 |
| 저녁 | 1온스의 곡물 |
| | ½컵의 채소 |
| | 1컵의 유제품* |
| | 2온스의 단백질 식품 |

*무지방 또는 저지방 우유, 요거트, 치즈를 주세요.

**1온스의 곡물 =**

1슬라이스의 빵 또는

1온스의 인스턴트 시리얼 또는

½컵의 밥, 파스타 또는 시리얼

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **I'm 3 – Please Play With Me!** |
| **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 #:** | 961-999 |