어린아이들 먹이는 방법

2-5세

어린아이들은 자기자신을 위해서 많이 하고 싶어하고 그들 방식대로 하고 싶어 합니다. 그들은 특정음식을 먹는 것을 거절하거나 먹는 것을 전부 거절할 수도 있습니다. 귀하는 자녀가 음식투정을 한다고 생각할 수도 있습니다. 그러나 걱정하지 마십시요. 이런 것은 성장하는 정상과정입니다.

어떻게 새로운 음식을 먹게 할 수 있는가?

- ▲ 아기가 좋아하는 음식과 같이 새 음식을 한번에 하나만 주십시오.
- ▲ 조금씩 주십시오. 아기가 먹지 않아도 걱정하지 마십시오. 다음번에 다시 한번 주십시오. 아기가 좋아할 때 까지는 여러번 줘야 할 때도 있습니다.
- ▲ 귀하가 원하는 음식이 아니더라도 여러가지 음식을 먹여 보십시오!
- ▲ 아기가 모든 음식을 다 좋아할 것이라고 기대하지 마십시오. 우리 모두 좋아하지 않는 음식이 있습니다.

한가지 음식만 먹으려 하면 어떻게 하는가?

- ▲ 이 나이에는 그런 것이 정상입니다. 건강한 음식일 경우는 아기가 원하는 음식을 먹도록 놔 두십시오.
- ▲ 다른 음식도 주십시오. 며칠후에는 그 음식을 먹어 볼지도 모르기 때문입니다.

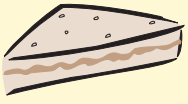
내가 주는 음식외 다른 음식을 원할 경우는 어떻게 하는가?

- ▲ 식사에 다른 음식과 아이가 원하는 음식 한가지를 만들어 놓으십시오.
- ▲ 식사를 준비할 때 아이가 도와주도록 하십시오. 아이들은 자기가 요리하도록 도와준 음식을 먹기 좋아합니다.
- ▲ 가끔 음식 두가지중 하나를 선택할 수 있도록 하십시오.

아무것도 먹지 않을 경우는 어떻게 하는가?

- 다음 식사시간 또는 간식시간 때 까지 음식을 주지 마십시오. 간식이나 식사는 2-3시간 간격으로 주는 것이 좋습니다.
- 아이가 식사시간 사이에 우유, 쥬스 또는 달콤한 음료수로 배를 채우지 않도록 하십시오. 이 나이의 아이들은 매일 작은 4-6인분의 우유나 우유가공식품만 필요합니다. 쥬스를 주지 마십시오. 목이 마르면 컵에 물을 주십시오. 지금은 젖병 대신 컵으로만 마셔야 합니다.

많이 먹지 않거나 식사를 거를 경우 걱정해야 되는가?



- 가끔 식사를 거를 경우는 걱정하지 마십시오. 다음 식사로 채울 수 있습니다.
- 어린 아이들도 제양을 압니다. 그들은 배가 고플때 먹고 배가 부르면 먹지 않습니다.
- 어린이들이 만1세 이후에 적게 먹는 것이 정상인 것을 기억하십시오. 이제는 전과 같이 빨리 성장하지 않습니다.

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 961-196 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:	**Tips for Feeding Young Kids: 2 to 5 years old**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-196