



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는  
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니  
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한  
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락  
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자  
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트  
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

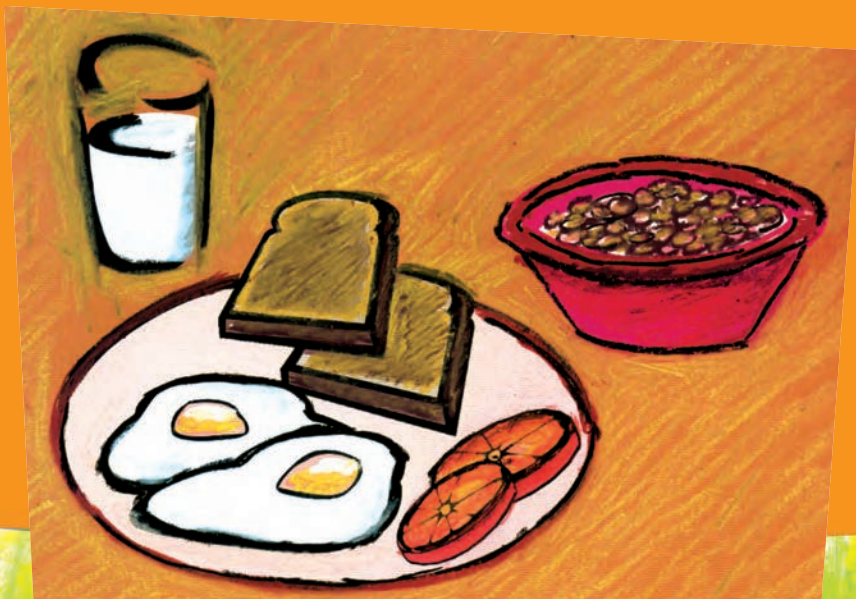
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

# 영양

건강한 어린이를 위한 건강 음식



좋은 영양을 갖는 것은 신체가 그것의 성장과 건강을 유지하기 위해 필요로 하는 음식을주는 것을 의미합니다. 건강한 식습관은 아이들을 육체적으로, 정신적으로, 정서적으로, 사회적으로 필요로 하는 에너지를 가지도록 도움을 줍니다. 또한, 질병을 방지하고 싸우는 데 도움이됩니다. 부모와 보호자가 스마트 영양을 선택하여 아이들이 건강한 식습관을 구축하는 데 도움이 될 수 있습니다.





부모와 보호자는 어린이를 위한 적절한 영양에 대해 알아야 하고, 건강한 식생활의 라이프 스타일을 개발하는 데 도움이 되는 것이 중요합니다. 이 책자는 어린이 12 개월 이상 영양 팁을 제공합니다.



### ★ MY PLATE

My Plate는 나이, 성별, 활동 수준에 따라 그들이 필요로 하는 다양한 영양소에 대한 가족을 알려주는 일반적인 가이드입니다.

식품 그룹	일일 추천서 *	예제	건강을 위한 옵션
곡물	3 - 7 온스 절반 이상해야 한다 전체 곡물 수	빵, 버거, 시리얼, 옥수수 가루, 쿠스쿠스, 밀가루, 머핀, 국수, 파스타, 피타 빵, 쌀, 옥수수	저지방 팝콘, 드라이 시리얼 (낮음 설탕), 오트밀, 프레즐,** 무화과 바, 떡, 전체 - 곡물 크래커, 통밀 빵
야채	1 - 3 컵	아스파라거스, 콩나물, 청경채, 브로콜리, 선인장, 당근,** 콜라, 채소, 옥수수,** 지카마, 오크라, 완두콩,** 감자, 시금치, 호박, 토마토	구운 감자, 원료 및 조리 야채, 샐러드, 그리고 야채 주스
과일	1 - 2 컵	사과, 바나나, 포도**, 열매, 망고, 멜론, 천도 복숭아, 오렌지, 파파야, 복숭아, 질경이, 딸기, 수박	신선한 과일, 단맛을 들이지 않는 건포도 ** 등의 말린 과일
단백질	2 - 6 온스	쇠고기, 병아리 완두, 마른 콩, 계란, 생선, 렌즈 콩, 가금류,** 견과류	땅콩 버터 확산, 두부, 참치
낙농	2 - 3 컵	치즈, 우유 (탈지 또는 1% **), 요구르트	코티지 치즈, 저지방 / 얼린 요구르트**, 자연 치즈 (체다, 스위스)

\* 이 양은 정상적인 일상 활동을 포함하지 않은, 적당한 신체 활동의 30 분 미만을 얻길 원하는 개인에 적합합니다.

\*\* 이세 이하인 어린이들은 우유를 마셔야 하고 저지방 음식을 먹어선 안 됩니다.

\*\*\* 네세 미만의 어린이들은, 이 음식이 질식을 일으킬 수 있습니다. 많은 양의 음식을 주는 것을 피하세요.



### ★ 식품 사실

- 탄수화물은 에너지를 제공합니다. 지방의 성장을 돕고 에너지를 제공합니다. 단백질은 성장과 두뇌 발달에 도움이 됩니다.
- 아이가 My Plate 에 따라 음식을 먹는 경우, 그는 건강에 필요한 비타민을 얻을 것입니다. 소아과 의사는 이렇게 권장하는 경우에만 자녀의 비타민과 보충제를 제공합니다.
- 아이들은 매일 세 번 식사와 2-3 간식을 먹어야 합니다. 아이가 유아가 될 때, 그녀의 식욕은 종종 감소합니다. 적은 양의 음식을 제공하세요. 그녀가 더 많은 것을 원하는 경우, 두 번째 음식을 제공합니다. 음식을 먹고 그녀를 강요하지 마십시오.
- 건강한 오일은 필수 영양소를 제공하는 지방입니다. 일부 오일은 카놀라 또는 올리브 오일, 요리에 사용됩니다. 다른 음식은 견과류, 생선, 아보카도 등의 오일, 자연적으로 높습니다.
- "저지방"이라는 음식은 설탕의 높은 양을 가질 수 있다.
- 아이가 자신이 물리적 에너지에 사용하는 것보다 더 많은 칼로리를 먹을 때, 과체중이 될 수 있습니다. TV를 시청하고 정기적으로 한 번에 몇 시간 동안 간식은 비만으로 이어질 수 있습니다.

건강한 식생활은 건강한 쇼핑으로 시작합니다. 건강한 음식과 요리 재료를 구입할 수 있습니다.

매일 아침 건강한 아침을 먹는 아이들은 집중하고 적절한 유지를 하는데 도움이 됩니다.



## ★ 건강한 팁

- 살코기 제공: 생선, 마른 쇠고기 인하, 껍질을 제거한 닭고기, 칠면조.
- 버터 사용 대신, 캐놀라, 옥수수, 올리브, 콩, 또는 해바라기 만든 제로 트랜스 지방 과 식물성 기름 과 부드러운 마가린 을 사용합니다.
- 베이킹, 구이 또는 찜, 구이, 불에 구워서, 베이킹 같은 무 지방 조리 방법을 사용합니다.
- 건강한 결정을 내릴 영양 라벨 (nutrition labels) 을 읽어보십시오. 매일 값은 (Percent Daily Values) 성인을 위한 칼로리 수치를 기준으로 합니다. 어린이를 위한 음식은 아이들을 위한 특정 영양 성분의 패널 이 있습니다.
- 지방, 콜레스테롤, 소금 (나트륨), 설탕, 당 신 이 식사를 준비 할 때 적은 양 을 사용합니다.
- 당신의 아이가 자주 음식을 거부하는 경우, 건강한 선택의 다양성을 제공 하세요. 당신의 아이가 먹도록 구걸하지 마세요. (예를 들어: 아이가 우유를 거부 하는 경우, 치즈 또는 우유로 만든 과일 스무디를 제공하는 경우.)
- 가정에서 지방과 설탕이 높은 간식의 공급을 유지 하지 마십시오. 당신이 특별한 상황을 위해 필요한 것을 구매하세요.
- 연습 식품 안전: 당신의 손을 씻고 행구고 건조 과일과 야채, 그리고 식품의 깨끗한 표면 접촉. 요리, 원재료 유지하고, 바로 먹을 수 있는 음식, 쇼핑, 저장 및 준비 음식을 하는 동안 분리합니다. 부패하기 쉬운 식품은 신속하게 안전한 냉장하세요.
- 당신은 당신의 아이가 과체중 또는 건강에 해로운 식습관이 있다고 느껴지는 경우, 그녀의 의사 또는 영양사와 상담하십시오.
- 자녀가 보육 시설이나 학교에 참석하는 경우, 부여하는 식사와 간식의 종류를 알 수 있습니다.



## ★ 알러지 및 특별 요구

- 식품 알레르기는 많은 아이들에서 일반적입니다. 그들의 발달 장애 또는 음식 알레르기는 특별한 다이어트 계획을 필요로 할 수 있습니다.
- 건강 컨설턴트, 다른 부모, 소아과 의사, 치료사로부터 도움을 얻을 수 있습니다.
  - 당신은 공급, 약물 치료, 특수 장비, 또는 음식의 종류의 음식, 주파수의 양에 특별한주의를 줄 필요가 있습니다.
  - 일반적인 음식 알레르기는 우유, 감귤류 과일과 주스, 달걀 흰자, 견과류, 밀이 있습니다.
  - 알레르기의 증상으로는 설사, 가려움증, 구토, 발진, 콧물, 재채기, 위 통증, 부종, 기침, 구토가 있습니다.
  - 당신의 아이가 알레르기가 있는 경우, 항상 음식의 성분을 확인하세요.

건강하게 자신을 먹어서 좋은 모범이 됩니다. 아이들은 당신이 식사를 준비하는 데 도움이 될 수 있습니다. 아이에게 새로운 음식을 소개 할 때, 작은 양으로 시작하고 그가 묻는 경우 더 제공합니다.

## ★ 운동

- 아이들은 매일 적어도 60 분간 신체 활동이 있어야 합니다.
- 아이들이 텔레비전을 보고 컴퓨터를 사용하고, 비디오 게임과 같은 신체 움직임이 필요하지 않는 활동을 하는 시간을 제한합니다.
- 자금 때문에, 일부 학교 체육에 권장 금액을 제공할 수 없습니다.



아이들을 위한 몇 가지 다른 운동법이 있습니다:

- |           |             |                 |
|-----------|-------------|-----------------|
| - 댄스      | - 세발 자전거,   | - 롤러 스케이트       |
| - 줄넘기     | - 자전거, 스쿠터, | - 또는 롤러 블레이드    |
| - 공원에서 놀기 | - 또는 스케이트   | - 스패 또는 얼음 스케이트 |
| - 스포츠     | - 보드        |                 |
| - 태그      | - 산책        |                 |
| - 수영      | - 던지는 공     |                 |

## 더 배우기

### 어린이를 위한 책

#### FOOD FOR THOUGHT

Saxton Freyman & Joost Elffers

#### EATING THE ALPHABET: FRUITS AND VEGETABLES FROM A TO Z

Lois Ehlert

### 성인을 위한 책

#### HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

#### THE FAMILY NUTRITION BOOK

William Sears, M.D., & Martha Sears, R.N.

### 기관

MYPLATE (888) 779-7264 또는 [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

KIDSHEALTH [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

일찍이 아이들이 경험하는 먹는 경험은 미래의 식습관에 영향을 미칩니다.

의사가 아무것도 언급하지 않았다면, 2세 미만 세 아동은 지방이나 칼로리를 제한하지 않습니다. 자신의 다이어트가 변화하고 있기 때문에 그들이 먹는 양이 달라질 수 있음을 유의하십시오.