가족 여러분께

이번 주 귀댁 자녀는 색색의 과일을 잘 먹고 몸을 활발하게 움직이면 힘이 난다는 것을 배웠습니다.

가족을 위한 유용한 팁

접시의 절반은 과일과 채소로 채우세요. 아이들이 보고 따라 할 거예요. 아이와 함께 색이 예쁜 과일 샐러드를 먹어보세요.

균형 감각을 기르세요. 아이와 함께한 발로 서서 균형을 잡아보세요. 그 상태로 캥거루처럼 콩콩 뛸 수 있나요?

재미있는 활동

아이들이 좋아하는 과일이나 채소를 가지고 해볼 수 있는 재미있는 활동을 소개합니다.

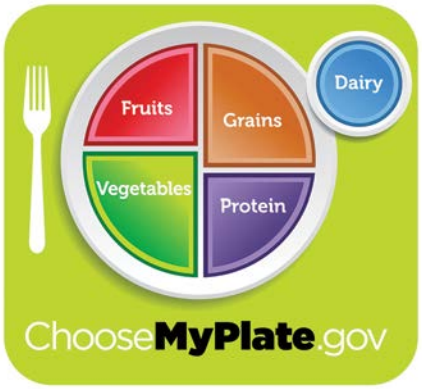
색색의 꼬치 만들기:

- 과일을 한입 크기로 자릅니다. 멜론, 바나나, 사과, 오렌지나 배를 써보세요.
- 아이들에게 아이스크림 막대, 젓가락이나 커피 머들러 같은 막대에 과일을 꽂아 재미있는 과일꼬치를 만들어보게 해주세요.
- 채소 버전의 경우 주키니, 오이, 파프리카나 토마토를 쓰면 좋습니다.

평균대를 만들어보세요.

- 긴 줄이나 테이프를 직선으로 놓습니다.
- 아이가 뒤꿈치부터 발가락 순서대로 발을 디디며 평균대를 따라 걷게 해보세요.
- 양팔을 벌리고 균형을 잡는 법을 가르쳐주세요. 손을 잡아 지탱해주어도 됩니다.

접시의 절반은 채소와 과일로 채우세요!



보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법

NEW YORK STATE | Department of Health | Child and Adult Care Food Program

이 자료는 USDA의 영양 보조 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)에서 자금을 지원하여 제작하였습니다. 본 기관은 균등 기회 제공 및 고용 기관입니다. SNAP에서는 저소득층에 영양 지원을 제공합니다. 영양가 있는 식품을 사서 식단을 개선하도록 돕는 제도입니다. 자세한 정보를 알아보려면 전화 1-855-777-8590으로 문의하세요.

19403(서신) (Korean)

2/20