



매일 활동적으로 움직이면서 놀아요!

1. 직접 좋은 예를 보여주세요. 스스로 활동적으로 움직이는 것이 좋습니다.
2. 가족끼리 있는 시간에 몸을 열심히 움직이세요. 아이와 함께 노세요.
3. 활동적인 놀이 시간이 지난 뒤에나 아이가 목마르다고 하면 물을 주세요.
4. 뒷면의 표를 사용해 활동적인 놀이를 위한 유용한 팁을 시도해보세요.
5. 화면을 보는 시간을 제한하고 여타 디지털 미디어를 이용하며 보내는 시간을 하루 한 시간 이하로 정하세요. 광고가 나올 때면 일어서서 몸을 움직이세요.
6. 아이가 필요한 만큼 충분히 수면 시간을 확보하게 해주세요. TV를 침실에 두면 좋지 않아요. 낮잠 시간이나 밤에 자기 전에는 이야기를 읽어주면서 재우세요.
7. 더 많은 아이디어는 www.choosemyplate.gov/preschoolers를 참조하시기 바랍니다.

오늘 귀댁 자녀는 활동적으로 몸을 움직이는 것이 건강 관리에 왜 중요한지 배웠습니다.

활동적으로 몸을 움직이면 건강을 지키고 튼튼하게 자라는 데 도움이 됩니다. 운동 기능을 키우고 집중력을 기르며 밤에 잘 자는 데도 좋습니다. 아이들은 몸을 움직이면서 노는 것을 좋아하지만, 그런 일에 적절한 시간과 장소를 확보해야 합니다. 어른이 직접 활동적으로 지내면 아이들도 보고 배웁니다.

맛있는 복숭아 아이스크림

총량: 아이스크림 12개

재료

무지방이나 저지방 바닐라 요거트 2컵
잘게 다진 복숭아 2컵(생과일, 냉동, 첨가물 없는 캔 제품)
종이컵(또는 아이스크림 틀) 12개(3온스)
나무 아이스크림 막대 12개
포일이나 랩

단계

1. 요거트와 과일을 한데 합칩니다. 블렌더로 갈거나 으깨거나 잘 섞어 줍니다.
2. 종이컵이나 아이스크림 틀에 반죽을 맨 위까지 거의 가득 찰 정도로 채웁니다. 컵 윗면은 포일이나 랩으로 덮고 컵마다 한가운데에 아이스크림 막대를 꽂습니다.
3. 컵을 냉동실에 넣고 4~6시간, 아이스크림이 단단하게 얼 때까지 가만히 둡니다.
4. 냉동실에서 컵을 꺼내 내면 됩니다. 컵 밑바닥을 흐르는 따뜻한 물에 20초만 대고 있으면 맛볼은 부분이 느슨해집니다. 그러면 종이컵을 아이스크림에서 떼면 됩니다.
5. 맛있게 드세요!

대담한 행동 변화를 주도하되 아이의 도움을 받으세요.

유용한 팁

블루베리, 딸기, 망고나 파인애플 등 다른 과일을 사용해도 좋아요.

운동은 즐거워



아이들은 어디를 기어오르거나 땅바닥을 기거나 달리거나 폴짝 뛰기, 그네 타기, 구르기, 몸을 비틀기, 춤추기, 스트레칭, 페달 밟기 등 다양한 활동을 참 좋아합니다. 아이가 활동적인 놀이 시간을 즐기는 데 도움이 되는 몇 가지 유용한 팁을 소개합니다.

- **밖으로 나가세요.** 매일 아이를 밖에 데리고 나가 야외에서 놀고 탐험할 수 있게 해주세요. 아이들은 밖에서 놀면 한결 활동적입니다.
- **안에서 놀아요.** 집에서 보내는 시간은 음악에 맞춰 춤을 추거나, 이야기를 연기해보거나 재미있는 운동이나 요가를 하면서 보내세요. 부드러운 소재로 “공”을 만들어 던지고 받기 놀이를 해도 되고, 장애물 코스와 구르고 놀아도 안전한 구역을 만들어주어도 좋습니다. 집안일을 재미있는 게임으로 만드는 것도 좋은 방법입니다.
- **자유롭고 단순한 것이 가장 좋습니다.**
 - 플라스틱 커피 캔 뚜껑(원반 날리기)
 - 빈 플라스틱 병(볼링핀)
 - 베개, 쿠션과 큰 상자(구르기, 장애물 코스)
 - 둥글게 만 양말과 세탁물 바구니(던지기 놀이)
 - 반다나, 행주(춤출 때 쓸 띠)
- **가족의 건강을 위해 함께해요** 신체 활동이 부족하고 화면에 붙어 앉아서만 시간을 보내면 아이의 건강에 해로울 수 있습니다. 부모의 힘으로 아이가 가장 좋은 방식으로 성장하도록 도와주세요.

	월	화	수	목	금	토	일
야외 놀이							
실내 놀이							

지도

아이와 함께 활동적인 시간을 보낼 때마다 위의 칸에 스티커를 붙이게(아니면 웃는 얼굴을 그리게 😊) 해주세요. 함께 좋은 시간을 보냈다는 점을 기쁘게 생각해주세요.

보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법



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.