



1~3 세 영유아 잘 먹도록 도와주기 Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

부모나 보호자는 아이가 건강한 식습관과 섭취 능력을 습득하도록 돕는 데 중요한 역할을 합니다. 건강한 식사란 섭취하는 음식에만 국한된 것이 아닙니다. 우리가 어떻게 음식을 섭취하는 것인지에 관한 것이기도 합니다.

부모와 자녀는 음식 제공 및 섭취에 있어 특별한 관계를 맺고 있습니다. 부모와 자녀는 각자 다른 역할을 가집니다. 부모의 역할은 어떤 음식을 언제, 어디서 제공할지 결정하는 것입니다. 아이의 역할은 음식을 먹는지, 주어진 음식 중 무엇을 먹는지, 얼마나 먹었는지 결정하는 것입니다. 서로의 역할을 존중하면 식사 시간이 더 즐겁고 아이가 잘 먹는 법을 배우는 데 집중할 수 있습니다.

아이에게 어떤 음식을 제공하나요?

부모와 가족 구성원이 즐겨 먹는 건강식을 제공하십시오. 맛과 질감이 다른 다양한 음식을 제공하십시오. 아래와 같은 여러 가지 음식을 포함하십시오.

- 야채와 과일
- 통곡물 파스타, 빵, 귀리, 보리, 퀴노아 등의 통곡물 음식
- 고기, 생선, 가금류, 말린 콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류 버터, 두부, 달걀, 우유, 요거트, 치즈, 강화 두유(fortified soy beverage) 등 단백질이 풍부한 음식

철분이 풍부한 음식을 섭취하면 철분 결핍을 예방하고 아이의 성장과 두뇌 발달을 촉진할 수 있습니다. 철분이 풍부한 음식에는 고기, 생선, 가금류, 유아용 철분 강화 시리얼, 달걀, 두부, 말린 콩, 완두콩, 렌틸콩 등이 있습니다. 매 식사 때마다 아이에게 이러한 음식을 제공하십시오.

아이가 먹을 음식에 소금이나 설탕을 조금만 또는 전혀 첨가하지 않은 상태로 준비하여 제공하도록 하십시오. 건강에 좋은 지방이 많이 함유된 연어, 아보카도, 견과류 버터 등을 포함시킵니다.

아이에게 어떤 음료를 제공하나요?

만 2세 또는 그 이상이 될 때까지 계속해서 모유를 수유할 수 있습니다.

일반 우유와 강화 두유는 성장 어린이를 위한 칼슘, 비타민 D, 단백질을 함유한 영양 음료입니다.

- 저온 살균 처리된 우유(pasteurized whole cow's milk, 지방 함량 3.25%) 500mL를 매일 제공합니다.
- 아이가 2살인 경우, 탈지유(skim) 및 저지방 우유(지방 함량 1% 또는 2%)를 제공할 수 있습니다. 그 외에 플레인 강화 두유를 제공할 수도 있습니다.
- 아이가 철분이 풍부한 음식과 더불어 다양한 건강식을 먹을 수 있도록 우유나 두유를 하루 750mL(3컵) 이상으로 배를 채우지 마십시오.
- 우유나 두유(3 세부터)는 식사와 간식 시간에만 함께 제공합니다.

아이가 우유나 두유를 들 다 마시지 않는 경우, 의료 전문가나 공인 영양사에게 대신 줄 수 있는 음식에 대해 문의하십시오.

쌀, 감자, 아몬드, 코코넛,オート 및 헴프로 만든 우유는 단백질과 지방 함량이 적으며 어린아이들의 성장을 뒷받침하지 않습니다.

식사 및 간식 사이에 물을 줍니다. 아이가 목이 마를 때 마실 수 있는 음료로 물이 최고입니다.

아이에게 음료를 줄 때 젓병이나 빨대컵(씨피컵) 대신 일반 컵을 사용하십시오. 일반 컵 사용을 통해 마시는 법을 익힐 것입니다. 또한 일반 컵은 충치 위험을 낮춥니다.

어린이들은 탄산음료, 스포츠음료, 과일 주스, 과일 음료, 가루로 과일 향을 첨가한 음료 등 가당 음료를 마실 필요가 없습니다. 가당 음료는 아이의 배를 가득 채워 건강한 음식이 들어갈 자리를 차지하게 됩니다. 100% 과일 주스를 포함한 모든 과일 주스는 설탕 함량이 높고 섬유질이 낮습니다. 그 대신 아이에게 과일을 주십시오.

언제 아이에게 음식을 줘야 하나요?

2~3시간 간격으로 가벼운 식사 3회, 간식 2~3회를 제공합니다. 매일 거의 같은 시간에 식사와 간식을 줍니다. 정기적인 식사와 간식 제공은 아이가 건강한 식습관을 기르도록 도움을 줍니다.

아이는 얼마나 많은 음식을 필요로 하나요?

아이의 나이, 활동량, 성장 속도 및 식욕에 따라 아이마다 필요한 음식량은 달라집니다. 아이의 식욕이 매일 다른 것은 정상적인 현상입니다. 또한 아이의 식욕은 그날의 기분, 건강 상태, 시간대, 주어진 음식 등에 영향을 받을 수 있습니다.

먼저 식사 시간에 적은 양의 음식과 간식을 주고 아이가 더 달라고 요청하게끔 합니다.

아이가 잘 먹도록 돕기 위해 부모는 무엇을 할 수 있습니까?

아이와 함께 앉아서 식사하세요.

부모는 자녀가 우러러보는 최고 롤모델입니다. 아이가 부모를 지켜보면서 건강한 식습관을 배우게 될 것입니다. 식사하는 동안 곁에서 항상 자녀를 지도하십시오.

새로운 음식을 여러 번 제공합니다.

자주 새로운 음식을 제공하고 아이가 잘 먹는 음식을 적어도 하나 포함시킵니다. 아이들은 보통 음식을 맛보기 전에 실제 눈으로 보고 냄새를 맡고 만져봐야 합니다. 아이는 음식을 실제 먹기 전에 여러 번 맛을 봐야 할 수도 있습니다. 계속해서 새로운 음식을 선보이고 아이가 과거에 거부했던 음식도 포함하십시오.

아이가 식사할 시간을 충분히 주세요.

아이는 부모보다 먹는 데 더 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다. 아이에게 식사를 마칠 시간을 줍니다. 아이가 음식을 가지고 놀면서 음식을 다 먹었다는 표시를 보이면, 책이나 장난감을 갖고 놀도록 식탁에서 일어나도록 지도하십시오.

아이 스스로 먹도록 두세요.

아이가 스스로 먹을 수 있게 두는 것은 먹는 법을 배우는 데 있어 중요한 부분입니다. 어린아이들은 만지고, 냄새를 맡고, 맛을 보고, 음식을 보는 행위를 통해 배웁니다. 스푼과 포크 사용법을 배우는 데는 시간이 걸립니다. 흘리면서 먹는 것도 배우는 과정의 일부입니다.

식사 시간을 차분하게 유지하고 방해 요소를 줄이십시오.

TV, 휴대폰, 태블릿 및 컴퓨터를 끄면 아이가 식사에 집중할 수 있고 즐거운 가족 식사 분위기를 만들 수 있습니다. 이를 통해 아이가 무엇을 먹는지, 얼마를 먹는지에만 집중하기보다 함께 즐거운 식사 시간을 보내는 데 집중할 수 있습니다.

같은 음식을 다른 방식으로 제공해봅니다.

참을성을 가지세요. 다양한 방식으로 만든 음식을 제공하세요. 구운 야채, 수프나 파스타 소스에 넣은 잘게 썰은 야채, 과일과 야채를 넣은 스무디는 더욱 다양한 음식을 즐길 수 있는 방법들입니다. 아이가 특정 방식으로 조리한 야채를 좋아한다면 동일한 조리 방식으로 만든 다른 야채들을 주세요.

아이가 먹으려 하지 않으면 어떻게 하나요?

아이가 잘 성장하고 있다면, 가끔 한 번씩 식사를 건너뛰는 것은 문제가 되지 않습니다. 아이의 발육, 식욕 또는 섭취에 대한 질문이 있는 경우, 의료 전문가나 공인 영양사에게 문의하십시오.

아이가 음식을 먹으려 하지 않는다면 음식을 치우고 다음 식사나 간식 시간 때까지 기다립니다. 아이에게 다양한 식사를 제공하는 것은 아이의 건강한 식습관을 기르는 데 도움이 될 것입니다.

때때로 어린아이들은 같은 음식을 계속해서 먹고 싶어 합니다. 이는 정상적인 현상이며 몇 주 또는 몇 개월 동안 지속될 수 있습니다. "좋아하는" 음식이 건강한 음식이라면 다른 다양한 건강한 음식과 함께 계속 제공하십시오. "좋아하는" 음식이 건강에 덜 좋은 음식이라면 아이에게 주는 빈도를 줄이십시오.

음식을 먹는 대가로 디저트나 좋아하는 음식을 상으로 줄 필요는 없습니다. 아이에게 먹도록 압력을 가하거나 상을 주지 마십시오. 아이의 자연스러운 식욕을 신뢰하여 음식을 먹을지, 얼마나 먹을지를 결정할 수 있도록 하십시오.

추가 정보

식사, 간식 아이디어 및 아이 식사법에 대한 자세한 내용은 다음을 참고하세요.

- [HealthLinkBC File #69e 단 1-3 세아동의주식및간식아이디어](#)
- www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps에서 아기의 첫걸음

영양 정보에 대한 자세한 내용은 **8-1-1**로 전화하여 공인 영양사와 상의하십시오.