

## 만 1-3 세 아동의 주식 및 간식 아이디어 Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

### 우리 아이에게 어떤 음식을 주나?

여러분 자신과 가족들이 즐겨 먹는, 건강에 유익한 음식을 자녀에게 주십시오. 4대 식품군에서 고루 선정한, 맛과 질감이 각각 다른 다양한 식품을 먹이십시오. 4대 식품군은 다음과 같습니다

1. 채소 및 과일
2. 곡류
3. 우유 및 우유대체품
4. 육류 및 육류대체품

소금이나 설탕이 거의 또는 전혀 첨가되지 않은 음식을 주십시오. 연어, 아보카도, 치즈, 견과 버터 등, 지방이 많이 함유된, 건강에 유익한 식품을 포함하십시오.

4대 식품군에 관해 자세히 알아보려면 <https://food-guide.canada.ca/en/>에서 ‘캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well With Canada’s Food Guide)’을 읽어보십시오. 자녀의 식생활을 돕는 방법을 알아보려면 [HealthLinkBC File #69d 만 1-3 세 자녀의 올바른 식생활 돕기](#)를 참고하십시오.

### 마실 것은 무엇을 주나?

물은 여러분 자녀가 목이 마를 때 마실 수 있는 최선의 음료입니다. 식사 및 간식 사이사이에 물을 주십시오.

적어도 만 2세가 될 때까지는 계속 젖을 먹이십시오.

더 이상 젖을 먹지 않을 경우, 식사 및 간식 때마다 500mL(2 컵)의 살균 전지 우유(유지방 3.25%)를 먹이십시오. 우유 섭취량은 하루 750 mL(3 컵) 이하로 제한하십시오. 자녀가 우유를 마시지 않을 경우에는 우유 대신 먹일 것에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

아동은 주스 또는 단 음료가 필요하지 않습니다 (청량음료, 스포츠 음료, 과일 음료, 분말 또는 결정으로 만든 과일맛 음료 등). 자녀에게 주스를 줄 때는 100% 과일 주스를 하루 125mL(1/2 컵) 이하로 주십시오. 치아 건강을 위해 식사에 곁들여 주는 것이 바람직합니다.

### 우리 아이를 위한 간식 아이디어는 어떤 것이 있나?

- 우유에 넣은 통곡류 시리얼 또는 오트밀
- 먹다 남은 익힌 쇠고기/닭고기 조각(한입에 먹을 수 있는 크기) 및 부드러운 익힌 채소
- 우유 또는 요구르트를 섞어 만든 과일 스무디(뚜껑 없는 컵 사용)
- 부드러운 날과일 조각이 든 요구르트
- 사과 소스를 바른 통곡류 크래커 또는 로티
- 우유로 만든 쌀 푸딩
- 날과일이 든 디저트 두부
- 갈거나 잘게 썬 치즈를 얹은 통곡류 크래커
- 날과일 및 곱게 간 치즈를 곁들인, 작은 통곡류 머핀
- 견과/씨앗 버터 또는 으깬 아보카도를 얇게 펴 바른 통곡류 크래커, 토스트 또는 떡
- 과일을 섞어 만든 우유/요구르트 빙과
- 견과/씨앗 버터를 얇게 펴 바른 바나나빵
- 콩 디핑소스를 곁들인 통곡류 삼각 피타빵

### 우리 아이를 위한 주식 아이디어는 어떤 것이 있나?

- 계란, 참치, 닭고기 샐러드 또는 연한 고기로 만든 삼각 샌드위치
- 후무스, 통밀 피타, 익혀서 식힌 부드러운 채소
- 부드러운 익힌 파스타 국수(짧은 것), 익힌 생선 조각, 완두콩
- 우유와 으깬 과일을 곁들인, 익힌 밀 또는 통곡류 시리얼(오트밀 등)
- 견과 버터 및 과일을 얇게 펴 바른 홈메이드 팬케이크 또는 와플
- 익힌 채소/과일과 토스트를 곁들인 미니 오믈렛 또는 스크램블드 에그
- 익힌 두부 조각, 고구마, 통곡류 파스타 국수(짧은 것)
- 작은 고기/닭고기/생선 조각을 넣은 쌀죽

- 콩/다진 고기와 토마토 소스를 채워 넣은 부드러운 토르티야
- 크래커 또는 통곡류 둥근빵을 곁들인 채소/완두콩/콩 수프
- 막대빵을 곁들인 생선 차우더
- 참치와 완두콩을 곁들인 홈메이드 마카로니 및 치즈
- 토마토/고기 소스를 얹은 통밀 파스타
- 부드러운 익힌 채소 및 쌀밥과 함께 볶은 닭고기, 쇠고기, 돼지고기 또는 두부 조각
- 익힌 채소를 곁들인 밥/파스타와 연한 쇠고기 조각
- 부드러운 타코 또는 통곡류 토스트를 곁들인 삶은 콩
- 다진 토마토와 쌀밥, 로티, 통밀빵 또는 옥수수빵을 곁들인 칠리/달/렌즈콩
- 부드러운 채소, 토마토 소스 및 곱게 간 치즈를 얹은 통밀 피타/피자빵/잉글리시 머핀

### 아이의 안전한 식생활을 위해 어떻게 해야 하나?

만 4세 미만 유아는 비교적 큰 아동 및 성인보다 질식 위험이 더 높습니다. 기도가 좁고 음식 삼키기에 대한 통제력이 약하기 때문입니다. 자녀가 음식을 먹을 때는 항상 곁에 있으십시오. 이동 중인 차량 또는 유모차에 태우고 가면서 음식을 먹이지 마십시오.

질식을 방지하려면:

- 자녀를 잘 지켜보고, 앉아서 음식을 먹거나 마시도록 하십시오.
- 음식을 조금씩 베어 먹고 잘 씹도록 하십시오.
- 당근 등의 딱딱한 채소는 익히거나 곱게 가십시오.
- 과일은 작게 자르십시오. 씨와 단단한 껍질을 제거하고 주십시오.
- 생선은 가시를 발라내고 살점을 작게 잘라 주십시오. 두 손가락으로 생선살을 비벼보면 가시가 남아 있는지 확인할 수 있습니다.
- 포도, 방울토마토, 핫도그 등의 둥근 음식은 먼저 길게 자른 다음 조각내십시오.
- 땅콩버터는 토스트/크래커에 얇게 펴 바르십시오.
- 이쑤시개/꼬챙이가 꽂혀 있는 음식은 주지 마십시오.

다음과 같은 음식은 주지 마십시오:

- 통땅콩, 통견과, 통씨앗, 팝콘
- 가시 있는 생선
- 건포도 등의 견과
- 딱딱한 사탕 또는 기침 사탕
- 껌, 마시멜로
- 손가락으로 뜯 땅콩버터 덩어리, 견과/씨앗 버터
- 큰 상추/시금치 조각

질식과 소아에 관해 더 자세히 알아보려면

[HealthLinkBC File #110b 유아 및 소아의 숨막힘 방지: 탁아 서비스 제공자용](#)를 참고하십시오.

### 식품을 안전하게 조리하는 방법은?

어린아이는 식품 매개 질병에 걸릴 위험이 높습니다. *대장균*, *살모넬라*, *리스테리아* 등의 세균은 식품을 안전한 조리온도로 가열하면 죽습니다. 식품 매개 질병을 예방하려면 다음과 같은 음식을 주지 마십시오:

- 익히지 않았거나 덜 익힌 고기/생선/가금육 - 고기/생선/가금육은 안전한 내부온도에 이를 때까지 익혀야 합니다.
- 익히지 않았거나 살짝 익힌 계란 - 홈메이드 마요네즈/소스/드레싱 또는 아이스크림에 들어 있을 수 있습니다.
- 살균하지 않은 우유/유제품 또는 주스

### 아이에게 식품 알레르기가 있으면 어떻게 하나?

식품 알레르기에 관한 의문이나 우려가 있을 경우, 자녀의 주치의, 소아과 의사, 공인영양사 또는 공공보건간호사와 상담하십시오.

### 자세히 알아보기

자녀의 식생활에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLinkBC의 ‘Factsheet Generator for Babies and Toddlers(영유아 자료표 발생기)’:  
<https://bcfsg.healthlinkbc.ca/>
- ‘Toddler’s First Steps(유아의 첫 걸음)’:  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)