



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

규칙적으로 주식과 간식을 먹는 것은 아동의 성장 발달에 중요합니다. 매일 거의 같은 시간대에 소량의 주식 3회, 간식 2~3회를 제공하십시오. 이로써 건강한 식습관을 기르고 에너지 및 영양에 대한 필요를 충족하는데 도움을 줄 수 있습니다.

우리 아이에게 어떤 음식을 주나?

부모와 다른 가족 구성원이 즐겨 먹는 음식을 자녀에게도 똑같이 주십시오. 건강한 성장 발달을 위해 각종 야채 및 과일, 통곡류 및 단백질 식품을 포함하십시오.

철분, 칼슘, 비타민 D 및 건강에 유익한 지방은 영유아에게 중요한 영양소입니다. 아이에게 다음의 영양소가 있는 음식을 정기적으로 제공하십시오:

- **철분:** 살코기, 생선, 가금류, 철분 강화 시리얼, 계란, 콩류, 완두콩, 렌틸콩, 견과 및 씨앗 버터, 색이 진한 녹색 채소, 통곡류 식품
- **칼슘:** 우유, 요거트, 케피어, 치즈, 강화 두유(2세 이상), 칼슘이 함유된 두부, 생선뼈가 있는 통조림 생선, 콩류, 색이 진한 녹색 채소
- **비타민 D:** 지방 함유량이 높은 생선(연어, 무지개 송어), 우유, 강화 두유(2세 이상), 계란 노른자, 부드러운 마가린
- **건강에 유익한 지방:** 단단한 두부, 견과 및 씨앗 버터, 연어, 아보카도, 후무스, 카놀라유 및 올리브유와 같은 식물성 오일

소금이나 설탕은 아예 넣지 않거나 약간만 첨가하십시오.

아이를 위한 간식 아이디어는 어떤 것들이 있나?

짹짹한 간식

- 먹다 남은 익힌 쇠고기/닭고기/두부 및 부드럽게 익힌 채소(한 입 크기)
- 갈거나 잘게 썬 치즈를 얹은 통곡류 크래커와 자른 포도
- 으깬 아보카도를 얹은 통곡류 식빵
- 견과 또는 씨앗 버터를 얇게 바른 후 바나나 조각을 얹은 통곡류 크래커
- 콩 디핑소스와 다진 오이를 곁들인 통곡물 삼각 피타빵

달콤한 간식

- 우유 또는 요거트 및 신선/냉동 과일로 만든 스무디
- 집에서 요거트와 과일을 얼려 만든 얼음과자
- 사과 소스를 곁들인 통곡류 머핀
- 부드럽고 신선한 과일 조각 및 통곡류 시리얼로 만든 요거트 파르페

주식 아이디어에는 어떤 것이 있나?

아침

- 렌틸콩 스프와 함께 곁들인 도사(발효된 쌀과 렌틸콩 반죽으로 만든 팬케이크)
- 잘 다진 야채가 들어간 오믈렛/계란 볶음과 통곡물 식빵
- 우유를 곁들인 오트밀과 애플 소스
- 견과 버터를 얇게 바른 통곡류 팬케이크/와플과 과일

점심/저녁

- 현미밥, 생선, 조리한 당근을 곁들인 식사
- 잘게 썬 고기를 넣은 죽(쌀죽), 닭고기/생선과 부드럽게 익힌 중국 브로콜리 카이판
- 통곡물 브래드 스틱을 곁들인 생선 차우더
- 통밀 피타/잉글리쉬 머핀에 토마토 소스, 치즈, 잘게 썬 피망을 올린 피자
- 계란/참치/연어/닭고기 샐러드가 들어간

- 샌드위치와 잘게 썬 과일
- 현미밥과 닭고기 및 야채 볶음
- 참치와 완두콩을 곁들인 통곡물 마카로니앤치즈
- 고기 소스로 만든 통곡물 파스타와 다진 오이
- 간 고기, 치즈, 아보카도가 들어간 통곡물 토르티야

식물성 단백질 식품 아이디어

캐나다 식품 지침서는 다양한 단백질 중 특히 식물성 단백질을 섭취를 권장합니다. 매일 식물성 단백질을 주도록 하십시오. 콩, 완두콩, 렌틸콩, 두부 및 견과류 및 씨앗 버터 등에서 선택하십시오.

- 부드러운 타코/통곡물 식빵을 곁들인 구운 콩 및 파카몰리
- 현미밥과 병아리콩 커리
- 옥수수빵을 곁들인 칠리 수프(강낭콩, 렌틸콩)
- 조리한 두부 조각 및 토마토 소스를 얹은 통곡물 파스타
- 채 썬 당근을 곁들인 렌틸 수프, 현미밥
- 후무스(병아리콩, 참깨 딥핑 소스), 통밀 피타빵, 잘게 썬 토마토
- 렌틸콩으로 만든 셰퍼드 파이
- 국수를 곁들인 땅콩 소스를 넣은 태국 병아리콩 커리
- 통곡물 크래커를 곁들인 야채/쫄면 완두콩/콩 수프

더 자세한 간식 아이디어는 캐나다 식품 지침서의 레시피를 참조하십시오: <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

아이의 안전한 식생활을 위해 어떻게 해야 하나?

영유아는 질식 위험이 더 높습니다. 자녀가 음식을 먹거나 마실 때는 항상 곁을 지키고 질식 시 어떻게 대처할지 배우십시오.

질식의 위험을 줄이는 방법으로 다음의 예를 참조하여 음식을 준비하십시오:

- 포도, 방울토마토, 블루베리와 같이 큰 베리 류 등 둥근 음식은 잘게 자르십시오

- 생 당근 및 사과는 작게 자르거나 곱게 가십시오
- 부드러운 땅콩버터나 다른 견과류/씨앗 버터는 토스트/크래커에 얇게 펴 바르십시오. 견과 및 씨앗 버터 덩어리를 한꺼번에 삼킬 경우 기도를 막을 수 있습니다

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File #69d 만 1 세~3 세 영유아 잘 먹도록 도와주기](#)
- [HealthLinkBC File #110b 영유아 질식 방지하기](#)
- [캐나다보건국 만 5 세 미만 아동을 위한 식품 안전 정보](#)

자녀의 음식 섭취에 대한 질문이 있을 경우

8-1-1번으로 전화하여 공인 영양사와 상담하십시오.