

단 음료

단 음료는 많은 영양분을 공급하지 않기 때문에 건강한 식생활의 일부로서 필요하지 않습니다. 단 음료는 아이들을 배부르게 하여 다른 음식에 대한 식욕을 감퇴시킵니다. 또한 단 음료는 그 안에 담긴 높은 설탕 함량 때문에 충치의 원인이 될 수 있고 아이들의 체중을 과도하게 증가시키는 역할을 할 수도 있습니다.

단 음료는 다음과 같은 것들을 포함합니다.

- 청량음료
- 감미료 첨가 생수
- 감미료 첨가 우유
- 강장음료
- 스포츠 음료
- 활력음료
- 과즙음료
- 과일 주스

만일 가끔 단 음료를 주신다면 소량만 주시고 매일 주지는 마십시오. 단 음료를 주실 때에는 설탕 섭취를 제한하기 위해서 단 음료를 물로 희석하십시오.

결코 병째로 단 음료를 주시면 안 되는데 이는 충치를 유발하고 아이들의 식욕을 감퇴시키기 때문입니다. 단 음료를 주기 원하시면 컵으로 소량만 주십시오.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



물 섭취의 중요성

The importance of drinking water

더 자세한 정보

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재
정확한 정보입니다.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



물은 살아가는 데 반드시 필요합니다. 특히 어린 아이들에게는 갈증과 탈수의 위험이 있어서 언제든지 물을 마실 수 있어야 합니다.

단 음료나 설탕 함량이 높은 음료는 '기호성 선택식품'입니다. 이런 음료는 어쩌다 한 번씩, 아주 소량으로만 주어야 합니다.

아기를 위한 물

아기가 6개월 전후의 연령이 될 때까지는 모유가 이상적인 식품이며 적어도 12개월까지는 아기들의 주된 음료이어야 합니다. 하지만 6개월 전후부터는 미리 끓여서 식힌 물을 병이나 컵에 담아 부가적인 음료로 줄 수 있습니다.

걸음마 단계의 아이들을 위한 물

물을 언제든지 마실 수 있어야 합니다. 식사나 간식 시간에는 항상 물을 제공해 주시고 또한 그 사이 사이의 시간에도 물을 주십시오. 걸음마 단계의 아이들은 컵으로 물을 마실 능력이 있으니 젖병으로 마시게 할 필요는 없습니다.

유치원 연령의 아이들을 위한 물

물을 언제든지 마실 수 있어야 합니다. 식사 및 간식에 물을 주시고 식사와 식사 사이에도 아이들이 마실 물을 준비해 두십시오. 그러면 아이들이 스스로 물을 마실 수 있을 것입니다. 유치원 연령대의 아이들에게는 자기가 마실 물을 스스로 물통에서 컵에 따르도록 권장하십시오. 또한 유치원 아이들은 언제든지 스스로 마실 수 있도록 각자의 물병을 가지도록 해야 합니다.

걸음마 단계의 아이들은 하루에 1리터 가량의 음료를 마시도록 장려되어야 합니다 3세에서 5세 사이의 아이들에게는 매일 1.2리터의 음료가 필요합니다.

아이들에게 물을 공급하기 위한 조언

- 아이들 손에 닿는 곳에 신선한 식수를 담은 병을 두십시오.
- 더운 날에는 냉장실에 물병을 넣어 두십시오.
- 매일 유아 보육 기관에 이름표를 붙인 투명한 물병을 보내십시오.
- 쇼핑을 가시거나 공원에 가실 때 물병을 챙기십시오.
- 어른들도 물을 충분히 마셔서 먼저 본을 보이십시오.

흰우유

감미료가 첨가되지 않은 흰우유 또한 어린 아이들의 중요한 음료이며 12개월 이상의 아이들에게는 식사 및 간식 시간에 줄 수 있습니다. 흰우유를 너무 많이 주지 않도록 주의하고, 식사 직전에는 특별히 더욱 조심하여야 합니다. 왜냐하면 아이들은 쉽게 우유로 배를 채우고 식욕을 잃을 수 있기 때문입니다. 2살 이상의 아이들에게는 감미료를 첨가되지 않은 저지방 우유를 주십시오. 저지방 우유는 2살 미만의 아이에게는 적합하지 않습니다.

