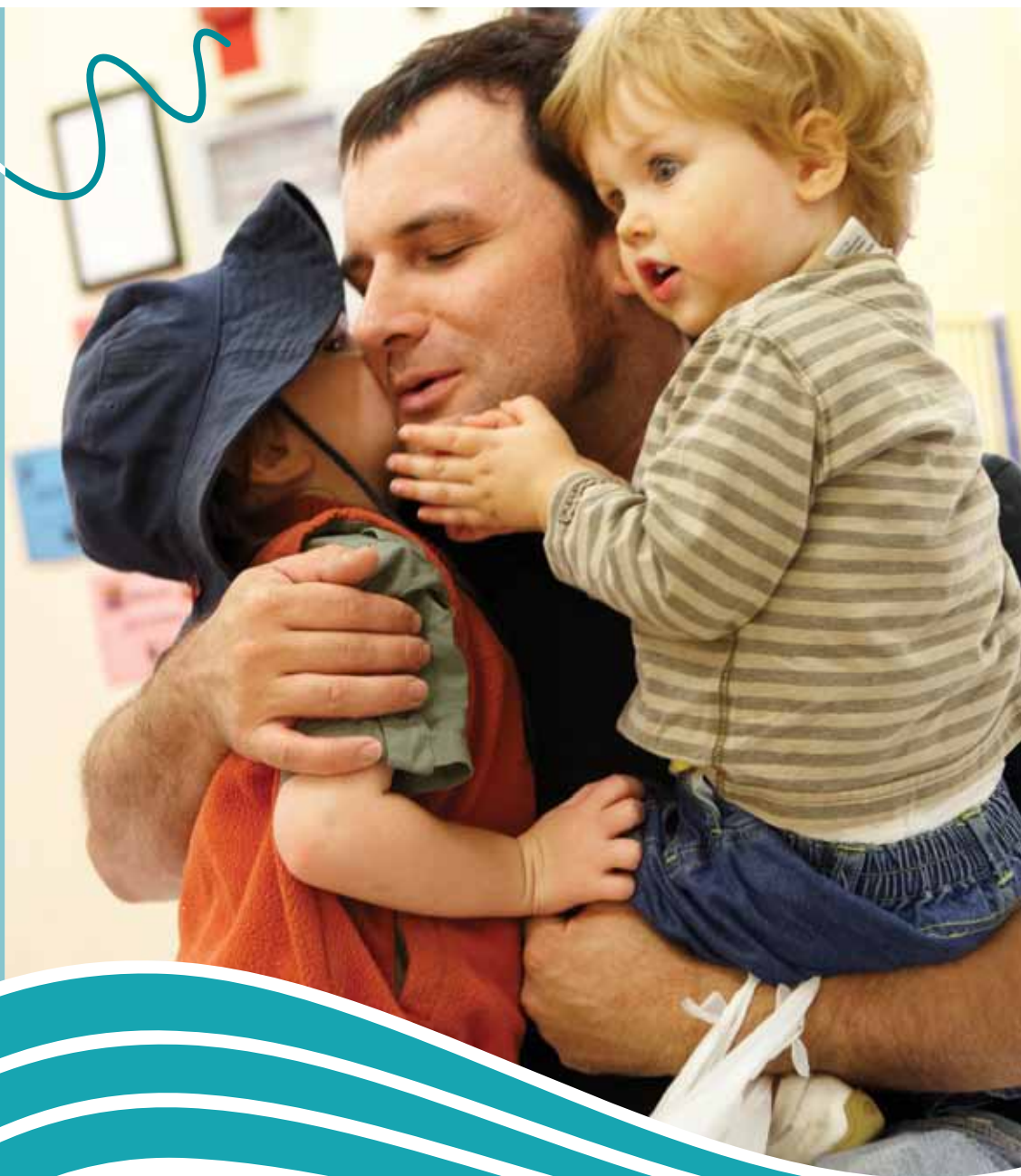


GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

아기를 위한 건강 음식과 신체 활동

가족 책



FAMILY BOOK

한국어 (Korean)



Australian Government

Department of Health and Ageing

장관 서문

호주 정부의 ‘유아를 위한 계획 및 비만 저지 계획’의 중요한 요소가 되는 추진정책인 ‘유아보육기관을 위한 건강식과 신체활동 안내서’들을 소개하게 되어서 대단히 기쁩니다.

우리 어린이들의 유년시절은 분명 일생에서 가장 중요하며, 태어나면서부터 건강한 행동습관을 형성하는 것은 평생 동안 지속되는 건강과 복지의 기초를 놓는 일이 될 것입니다. 영양분이 풍부한 음식과 규칙적인 신체 활동은 어린이들의 정상적인 성장과 발육을 돕고 성인 질병과 관련되는 만성적 생활방식에 빠질 위험을 감소시킵니다.

더 많은 어린이들이 보호 감독 속에서 시간을 보내기 때문에 유아 보육 기관들은 영양 및 신체 활동과 관련하여 건강에 좋은 것을 채택하여 유지하는 중요한 역할을 할 수 있습니다. 이 책자는 그러한 역할을 수행하는 현장 종사자 및 부모, 가족들을 돕기 위한 실제적인 정보와 조언을 제공합니다.

이 안내서들은 보육센터, 가정보육원 및 유치원 등 다양한 유아 보육 기관에 적용될 수 있도록 기획되었습니다. 이 안내서들은 실증을 바탕으로 하고 있으며 유아기 발달에 관한 최신 견해를 따르고 있습니다.

또한 이 안내서들은 취학전의 모든 4세 아동을 위한 ‘건강아동검진제’ 등과 같은 프로그램과 ‘건강한 아동을 위해 네 가지 평생 습관 형성’과 같은 안내 자료들을 보완할 것입니다.

이 추진정책들은 호주의 모든 어린이들이 가능한 최선으로 인생의 첫걸음을 내딛고 미래를 위한 모든 기회를 가지도록 하는 데 도움이 될 것입니다.



hon 니콜라 록슨
보건 및 고령부장관

ISBN: 1-74186-913-7 출판 승인 번호: 10149

© 호주 연방2009

이 책자에는 저작권이 설정되어 있습니다. 1968년의 저작권법에 따라 허가된 방법 이외에는 연방의 사전 서면 허가 없이 어떤 부분도 무단복제를 할 수 없습니다. 복제 및 저작권과 관련된 요청이나 질의는 주소 Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600으로 보내시거나 웹사이트 www.ag.gov.au/ccae에 올리시기 바랍니다.

가죽 책



장관 서문	i
머리말	2
1장: 건강한 식생활	
모유수유	5
유아용 조제분유	10
고형이유식 시작	13
가죽 식품	20
식품 안전	42
2장: 신체 활동	
신체활동	51
출생부터 1살까지	54
1살부터 5살까지	59
3장: 추가읽기자료	
더 자세한 정보	72
Get Up & Grow 자료집 주문 안내	76
감사의 글	77

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 는 출생부터 5세까지의 아이들이 건강에 좋은 습관을 형성하도록 돕기 위하여 유아 교육 기관 및 보육 기관에 실증을 바탕으로 한 일반적인 비영리 정보를 제공합니다. 특이한 건강 및 영양 상태를 보이는 아이들을 위해서는 전문적인 의료 상담이 필요할 것입니다.

본 자료집에는 고인이 된 호주 원주민과 토리스 해협 섬 원주민들의 사진이 포함될 수도 있다는 점을 독자들은 양지하시기 바랍니다.

본 자료집은 *영유아 급식 안내지침*(2012) 및 *호주 식생활 지침*(2013)을 반영하여 업데이트 되었습니다.

머리말

*Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood*에 수록된 안내서들과 부가자료들은 아동 건강 및 유아 전문가들이 호주정부의 보건 및 노령부와 협력하여 개발된 것입니다. 또한 본 자료집 개발 단계에서 주 및 준주 정부의 의견도 구하였습니다.

*Get Up & Grow*자료들은 다양한 유아 보육 기관에서 가족과 직원, 부모들이 사용할 수 있도록, 그리고 유아기 영양과 신체활동에 대한 일관적이고 전국적인 접근을 지원하기 위해서 기획되었습니다. 또한 유아 보육 기관들이 자료에 약술된 안내지침과 권고사항들을 적용할 때에는 주, 준주 혹은 연방의 규정에 명시된 다른 요건들도 충족할 필요가 있을 것입니다.

이 건강한 식생활과 신체 활동 자료들은 아이들에게 주안점을 둔 아래의 핵심적인 보건 공문서 세 건에 기반을 두고 있습니다:

- 호주 식생활 지침(2013) 및 영유아 급식 안내지침(2012), 이 문서는 호주 영양 정책의 기초를 이룹니다
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, 이 문서는 아동을 위한 신체 활동 정책과 실행을 지도하기 위해서 개발되었습니다(요약본은‘2장: 신체 활동’후반부에서 찾아 볼 수 있음).



본 자료집은 호주의 풍부한 문화적, 종교적 다양성에 대한 인식 아래 개발되었습니다. 다양한 요구가 개발과정에 확실히 고려되도록 하기 위해서 각종 조사와 포커스 집단을 통해 호주 전역에 걸친 유아 교육 기관 직원과 부모, 관련 전문가, 부모들의 의견을 구하였습니다. 이러한 의견수렴 과정에는 다양한 사람들 즉, 도시 거주자들뿐만 아니라 지방이나 산간오지 거주자들, 문화적 언어적으로 다양한 배경을 가진 사람들, 원주민과 토리스 해협 섬 원주민의 배경을 가진 사람들, 장애아동을 돌보는 사람들이 참가하였습니다.

본 자료집에는 유아 교육 기관 직원과 부모, 가족들이 아이들에게

긍정적인 환경에서 놀 기회를 자주 제공함으로써 아이들의 놀이를 최우선 순위에 놓도록 장려하는 신체활동 권고사항이 포함되어 있습니다. 게다가, 건강한 식생활 안내지침들은 아이들에게 건강에 좋은 다양한 식품을 제공하고 아이들이 자기의 식욕에 맞게 먹도록 허용할 것을 촉구합니다. 또한 안내지침에는 아이들이 음식에 대해서, 보육 기관에서 제공한 것이든지 혹은 집에서 만든 것이든지 간에 긍정적인 자세를 갖고 즐겁게 먹도록 만드는 조언들이 담겨있습니다.

‘가족과 유아 보육 기관의 직원, 부모들은 아이들의 발육에 중요한 역할을 합니다.’

가족 책은 네 권의 *Get Up & Grow* 자료집 중 하나이며, 본 자료의 목적은 부모와 가족들이 유아 보육 기관과 협력함으로써 건강한 식생활과 신체 활동 습관을 장려하도록 돕는 데 있습니다.

네 권의 자료집(관리자 및 책임자 책, 직원 및 부모 책, 가족 책, 아이들을 위한 요리책)뿐만 아니라, 다른 부가적인 자료들 즉, 유아 교육 기관을 위한 포스터와 스티커, 부모들을 위해 기획된 팸플릿도 있습니다. 팸플릿은 집에서 이용할 수 있는 건강한 식생활과 신체활동에 대한 부가 정보를 제공합니다. 가족들과 유아 보육 기관 직원, 부모들은 아이들의 발육에 중요한 역할을 합니다. 이 책자에 담긴 정보가 유아 보육 기관과 협력하여 아이들의 성장과 발육을 지원하는 여러분에게 도움이 될 것입니다.

모유는 여러분의 아기를 위한 이상적인 식품이며 생후 약 6개월 동안은 아기가 필요로 하는 유일한 식품입니다. 이상적으로 말하자면, 여러분은 생후 첫 1년 동안 아기에게 모유수유를 계속해야 하고, 여러분과 아기가 원한다면 모유수유를 더 오래해야 합니다. 복직을 한다고 해서 더 이상 여러분이 아기에게 모유수유를 할 수 없게 되는 것은 아닙니다. 모유수유를 계속하는 것은 여러분과 아기가 새로운 일과에 적응하면서 공유할 수 있는 뭔가 특별한 것이 될 수도 있습니다. 하지만 많은 아기 엄마들이 직장과 모유수유를 같이 병행할 수 있는지에 대한 의문을 가지고 있습니다.

아기가 유아 보육 기관에 있는 동안 어떻게 모유를 먹일 수 있습니까?

만일 아기가 생후 몇 개월이 되었고 모유수유가 잘 되고 있다면, 직접수유와 젖병으로 모유를 먹이는 방법을 결합시킨 혼합 수유 계획을 즐겁게 받아들일 것입니다. 여러분은 아침 저녁으로 수유할 수 있고 아기 곁에 없는 시간에는 짜놓은 모유를 젖병으로 공급해줄 수도 있습니다. 7,8개월 된 아기들은 흔히 낮에는 컵으로 모유를 마실 수 있습니다. 여러분이 아기 곁에 있을 때에는 언제든지 직접수유를 하십시오. 아기와 떨어져 있을 때에 모유를 짜놓으면 모유 공급이 줄어들지 않게 되며, 여러분이 출타할 일이 있을 때에도 먹일 모유를 공급해줄 것입니다.



직장 복귀를 어떻게 준비할 수 있습니까?

여러분이 아기를 맡기는 보육 기관은 여러분의 아기가 거기에 있는 동안에 모유수유를 계속할 수 있는 방법에 대한 이용 가능한 세부정보를 당연히 가지고 있을 것입니다. 여러분의 직장에 연락하여 모유를搾 수 있는 장소를 문의하시는 것이 좋습니다. 일부 큰 사업체는 특별히 마련된 장소를 갖추고 있습니다. 그렇지 않은 직장에서는 프라이버시를 위해 문을 잠글 수 있는 작은 방이나 사무실을 이용할 수도 있을 것입니다. 또한搾놓은 모유를 보관할 수 있는 냉장고가 있는지도 확인하십시오. 모유를 운반하려면 작은 단열용기와 얼음 팩 혹은 얼린 물병도 필요할 것입니다. 직장에 복귀하기 전에 여러분에게 필요한 것과 이용할 수 있는 선택 사항을 놓고 직장과의 의논하십시오. 유아 보육 기관은 여러분이 아기를 위해서 새로운 일과에 대처할 수 있도록 도와 줄 것이며, 직장에 복귀하는 부모들에게 모유수유에 대한 실제적인 조언을 제공할 것입니다.

여러분이 시간제로 일하거나 직장이 아기를 맡기는 보육원과 아주 가깝지 않으면, 여러분은 아기가 낮에 먹을 수 있도록 젖병에 모유를搾두어야 할 필요가 있을 것입니다. 모유는 손이나 수동 유축기 또는 전동 유축기를 이용해搾 수 있습니다. 어떤 방식을 결정하든간에, 복직하기 전에 모유搾기를 연습하고 도움이 필요한 경우 도움을 받으십시오. 평소 수유하던 방식대로 비슷한 시간에 모유를搾십시오. 또한 여러분의 아기가 젖병으로 먹는 것이 처음이라면 보육원에 보내기 전에 먼저 젖병으로 먹이기를 연습해보십시오.





직장복귀에 필요한 점검 목록

- ❑ 유아 보육 기관과 직장에 연락하여 세부사항과 계획된 일정을 확인하십시오.
- ❑ 모유를搾 수 있는 장소와 냉장고에 모유를 보관할 수 있는지 직장에 문의하시고, 여러분이 필요할 때마다 모유를搾 수 있는 짧은 휴식 시간을 가질 수 있는지도 물어보십시오
- ❑ 여러분이 선택한 방법으로 모유를 짜는 것을 연습해 보십시오.
- ❑ 여러분의 아기가 젖병을 사용할 수 있는지 (또는, 충분히 자랐다면, 컵으로 마실 수 있는지)를 확인하십시오
- ❑ 적어도 이틀 동안 사용할 젖병이 있는지 확인하십시오 - 하루치는 모유를 짜서 보관하기 위한 것이고, 하루치는 유아보육기관에 아기와 함께 보내기 위해서입니다. 그리고 아마 여러분의 젖병이 몇 개 더 필요할 것입니다(여분의 모유가 생기면, 나중에 먹일 수 있도록 냉동시킬 수 있습니다).
- ❑ 젖병을 담을 단열용기와 얼음 팩을 각각 2개씩 구입하십시오 - 한 개는 유아 보육 기관에 보낼 모유를 담기 위한 것이고, 한 개에는 직장에서 집으로 가져올 모유를 담기 위한 것입니다.
- ❑ 아기의 성명과 먹일 날짜를 젖병에 명확히 표시할 좋은 방법을 생각해서 표시한 것이 떨어져 나가거나 젖어서 번지지 않도록 하십시오(예, 유성 필기구 또는 방수 이름표와 펜)
- ❑ 어머니는 아이에게 수유를 하는 동안 알코올을 섭취하지 않고 아이를 담배연기에 가까이 하지 않도록 노력해야 합니다.



우리 아기가 모유를 어떻게 제공 받게 됩니까?

- 모유는 멸균된 플라스틱 젖병에 담아서 유아 보육 기관에 보내야 합니다. 수유할 때마다 한 개의 젖병이 필요하고 각각의 젖병에는 수유에 충분한 분량의 모유가 담겨있어야 합니다. 모유는 얼음 팩이나 얼음 물병과 함께 단열용기에 넣어서 가져가시고, 아이의 성명과 먹이는 날짜를 알아보기 쉽게 이름표에 표기하십시오(방수 이름표 혹은 방수 펜 사용).
- 젖병은 아기에게 수유할 때까지 냉장고에 보관될 것입니다.
- 여러분의 모유는 바로 여러분의 아기에게 주기 위한 것입니다. 그래서 보육 기관 직원과 보모가 모유를 해당 아기에게 정확하게 주는 것이 중요합니다. 수유하기 전에 두 명의 직원이 젖병의 이름을 확인 할 것이며 여러분의 아기의 수유기록부에 서명할 것입니다.

‘모유는 단열
용기에 넣어서
운반되어야 합니다...’



낮에 모유를 짜기가 어렵습니다. 다른 방법이 있나요?

만일 여러분이 젖병에 담은 여분의 모유 짜는 것을 원하지 않는다면 모유 짜기가 너무 어렵게 되었다고 생각되시면 아침 저녁으로는 모유수유를 계속하시고 낮에는 조제분유를 제공하는 것이 가능합니다. 모유수유가 안정되면, 많은 엄마들이 모유수유의 횟수가 줄어든 만큼 충분한 모유를 계속해서 공급할 수 있으며 연령대가 높은 아기들은 이러한 일과를 매우 즐거워합니다. 만일 여러분이 낮에 조제분유를 제공하기로 결정하셨다면, 이에 대한 보육기관의 지침을 확인할 필요가 있을 것입니다.

‘당분간 더 자주 모유 짜기를 시도하십시오...’

일단 모유수유와 모유 짜는 횟수가 줄어들면 일부 엄마들은 이 제한된 횟수의 수유를 위해 충분한 모유를 계속 공급하는 것이 어렵다고 느낍니다. 모유 공급을 다시 증가시키기 위해서 노력하려면 당분간 더 자주 모유 짜기를 시도하십시오. 그렇지 않으면 아마도 여러분의 아기를 위한 모유 수유가 끝난 것을 인정하셔야 할 것입니다.

어느 단계에서 여러분의 아기는 모유수유를 멈출 것입니다. 모유수유를 잘 해낸 것을 자랑스럽게 여기십시오. 비록 일부 엄마들은 쉽게 일을 해내는 것처럼 보이지만, 사실 아기를 돌보면서 출근하고 모유수유를 하고 모유를 짜두는 일을 한번에 해내기가 쉽지 않습니다. 하지만 여러분은 여러분의 아기가 최선으로 인생의 첫발을 내딛도록 해준 것입니다.

추가적인 모유수유 정보와 지원은 호주 모유수유협회로부터 받을 수 있으며 온라인 www.breastfeeding.asn.au 혹은 모유수유 상담전화 서비스 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)를 이용하실 수 있습니다.

유아용 조제분유 먹이기

아기에게 조제분유를 먹여야 합니까?

아기를 위해서는 모유가 가장 좋고 거의 모든 엄마들이 신생아에게 모유수유를 할 수 있지만 극히 일부 엄마들은 질병이나 혹은 복용하고 있는 약 때문에 그렇게 할 수가 없습니다. 모유수유에 대해서 염려되는 것이 있으면 모유수유 상담원이나 의사 또는 지역 보건소 간호사와 의논하십시오.

여러분은 부분적으로는 아기에게 모유수유를 하고 아기 식사를 적절한 유아용 조제분유로 보충하는 방법을 택할 수도 있습니다. 만일 여러분이 모유수유를 할 수 없거나 혹은 모유수유를 하지 않기로 결정했다면 유아용 조제분유가 여러분의 아기를 위해 유일한 대안입니다.

여러분이 조제 분유를 이용하기 원하신다면 조제분유는 여러분의 아기에게 생후 약 6개월 동안은 유일한 식품이 되어야 합니다. 고형 이유식을 시작하더라도 모유나 유아용 조제 분유를 계속 먹여야 하며 다른 음료는 아기가 12개월이 될 때까지 피해야 합니다.

직접수유와 마찬가지로 젖병수유를 할 때에도 여러분은 아기를 먹이는 동안 아기를 붙잡고, 꼭 껴안아주고, 말을 걸 기회를 가집니다. 여러분의 아기가 그렇게 해주는 것을 좋아할 뿐만 아니라 그러한 사회적인 상호작용은 아기의 발육과 학습을 위해서도 역시 중요합니다.

아기가 먹고 있는 동안에는 늘 아기 곁을 지키십시오. 젖병을 위로 치켜 세우거나 아기를 젖병과 홀로 내버려두지 마십시오. 그렇게 하면 분유가 너무 빨리 흘러나와 아기가 질식하게 되거나 혹은 결과적으로 귓병을 유발하게 될지도 모르기 때문입니다.



조제분유를 어떻게 타야 하나요?

젖병과 젖병꼭지가 필요할 것이며 그것들은 매번 사용할 때마다 멸균처리가 되어야 합니다. 항상 조제분유 통에 적힌 지시에 따라서 유아용 조제분유를 타십시오. 지시내용을 조심스럽게 읽어보시고 미리 끓여서 식힌 정량의 물에 숟가락으로 정확한 횟수만큼의 분유를 넣고 잘 저으십시오. 여러분은 조제분유에 그 어떤 것도 추가로 넣으실 필요가 없습니다.

조제분유를 타는 물은 주전자나 물통의 식수를 끓기 시작한 뒤 30초간 더 끓여서 준비해야 합니다(혹은, 자동 전기주전자의 경우에는 전원이 꺼질 때까지). 그런 다음 사용하기 전에 물을 식혀야 합니다. 아기에게 먹이기 직전에 젖병에 분유를 타는 것이 가장 좋습니다. 하지만 미리 탄 유아용 조제분유를 24시간까지는 냉장고에 보관할 수 있습니다. 그런데 24시간이 넘어가면 안됩니다.

항상 젖병을 뜨거운 물에 담가서 데우되 10분을 초과하지는 마십시오.



결코 전자레인지에 데우지 마십시오. 이렇게 하는 이유는 젖병이 골고루 데워지도록 하고, 아기가 젖병으로 인해 입에 화상을 입지 않도록 하려는 것입니다. 아기에게 젖병을 물리기 전에 손목 안쪽에 몇 방울을 떨어뜨려 온도를 확인하십시오. 분유는 따뜻해지지 뜨거워서는 안됩니다. 아기가 먹기를 끝마친 후에 젖병에 남긴 분유는 모두 버리십시오.

아기를 위한 젖병 세척

젖병은 어떤 전염병도 옮기지 못하도록 멸균되거나, 위생처리되거나, 살균될 필요가 있습니다. 여기에는 물에 삶거나, 전기 멸균 기구를 쓰거나, 화학 멸균제를 사용하거나 전자파 멸균기를 사용하는 등의 몇 가지 다른 방법들이 있습니다. 어느 방법을 선택하시든지 항상 지시사항을 조심스럽게 따르십시오.

아기가 보육원에 있는 동안에 먹일 분유를 어떻게 공급합니까?

미리 정량에 맞춘 조제분유뿐만 아니라 젖병과 젖병꼭지를 매일 보육기관에 제공해주십시오. 날짜와 아기의 이름, 분유에 넣을 물의 양 등을 라벨에 적어 잘 보이도록 부착하십시오. 혹은 여러분이 미리 끓여서 식힌 정량의 물을 젖병에 담아 제공해 달라는 요청을 받을 수도 있습니다. 이는 보육원 직원이나 부모가 먹이기 직전에 물을 끓이고 식힐 필요가 없게 하려는 것입니다.

집에서 분유를 미리 타서 보육기관으로 가져가는 것은 미리 만든 분유에 박테리아가 증식할 수 있어서 안전하지 않습니다.

일반우유를 먹이는 것은 어떻게 합니까?

아기가 12개월이 되기까지는 일반우유를 아기에게 주된 음료로 주시면 안 됩니다. 소량의 전지우유를 아기의 혼합 이유식에 넣을 수는 있습니다. 저지방 및 지방감량 우유는 2살 이하의 아이들에 주지 않는 것이 좋습니다.

고형이유식 시작



생후 6개월 전후가 되면 여러분의 아기는 고형이유식을 시도할 준비가 됩니다. 아이가 모유나 조제분유 이외에 추가적으로 다른 식품에서 영양을 얻을 필요가 생기기 시작하는 때가 바로 이 무렵입니다. 아기가 고형이유식을 시작했을지라도 모유수유를 멈추지 마십시오.

아기가 적어도 생후 12개월이 되기까지는 모유수유를 계속해야만 하며, 원하시면 더 길게 하실 수 있습니다. 이 기간에는 모유와 고형이유식을 결합하는 것이 아이를 위해서 가장 좋습니다. 여러분이 부분적으로 모유수유를 하거나 조제 분유를 먹인다면, 고형 이유식을 시작했더라도 생후 12개월까지는 모유나 조제 분유를 함께 계속 먹여야 합니다.



고형이유식을 먹이는 시기를 어떻게 알 수 있습니까?

아기가 고형이유식을 먹어볼 준비가 되었다는 신호는 아래와 같습니다:

- 음식에 관심을 보임
- 증가된 식욕
- 조금 도와주면 똑바로 앉을 수 있는 능력
- 머리와 목을 잘 가늠

아기가 고형이유식을 먹을 준비가 되었는지 확신이 서지 않으면 보육 기관 직원이나 부모, 관할 지역 의사 혹은 아동 보건 간호사와 상담하십시오

얼마나 자주 아기에게 새로운 이유식을 제공해야 합니까?

첫 이유식은 철분이 풍부한 식품들이 포함되어 있기만 하다면, 순서에 상관없이 아기에게 맞는 속도로 여러 음식을 시작해볼 수 있습니다. 시작하는 순서와 식품의 개수는 중요하지 않습니다. 고형식을 천천히 시작할 필요는 없습니다.

‘첫 이유식은 철분이 풍부한 식품들이 포함되어 있기만 하다면, 음식의 순서는 상관없습니다.’





어떤 이유식이 아기가 먹기에 적합하니까?

아기에게 여러 가지 맛과 질감이 포함된 다양한 이유식을 제공하십시오. 이유식에 소금이나 설탕 또는 그 밖의 다른 조미료를 첨가할 필요가 없습니다. 이유식에 더 많은 수분이 필요하면 모유나 미리 끓여서 식힌 물 또는 타 놓은 유아용 조제우유를 첨가하십시오. 음식에 수분이 필요한 경우, 미리 끓여서 식힌 물이나 우유를 더하십시오.



처음에는 아기가 아무런 문제 없이 이유식 먹는 방법을 배울 때까지 부드러운 것만 제공하십시오. 아기의 이유식 먹는 능력은 빠르게 발달합니다. 그래서 여러분은 머지 않아 으깬 이유식을 제공할 수 있게 될 것입니다. 대략 생후 8개월이 되면 대부분의 아기들은 자기 손으로 이유식을 잡을 수 있고 아마도 스스로 먹고 싶어 할 것입니다. 아기가 손과 손가락을 사용하도록 격려하십시오. 그러면 단지 먹는 능력만 발달되는 것이 아니라 다른 학습영역의 능력도 발달될 것입니다. 손으로 먹는 음식 가령, 익힌 작은 고기 조각, 익혔거나 연한 과일 또는 야채, 빵 등은 아기에게 좋은 이유식입니다.

아기들이 음식과 식사를 탐색하고, 컵과 숟가락 사용법을 배우는 동안에는 많이 어지럽힐 것을 예상하십시오. 어지럽혀도 괜찮은 곳에 식사를 차려주시거나, 종이 타월이나 행주를 아기가 앉아서 먹는 자리 아래 깔아주는 것도 시도해 보십시오. 이 연령대의 아기에게 식탁예절이나 ‘바른 자세로 먹는 법’을 가르쳐야 한다는 염려는 하지 마십시오- 여러분의 아기는 이런 것들을 차차 배우게 될 것입니다.

단계	섭취할 수 있는 식품의 사례
첫 이유식(생후 약 6개월 정도)	철분 강화 시리얼(예 쌀), 야채(예, 콩류, 콩, 렌즈콩), 어류, 간, 육류 및 가금류, 조리한 일반 두부
생후 12 개월이 되기 전에 다른 영양식을 시작	조리야채 또는 생 야채(예, 당근, 감자, 토마토), 과일(예, 사과, 바나나, 멜론), 계란, 시리얼(예, 밀, 오트밀), 빵, 파스타, 견과류 페이스트, 한 입 크기 식빵 토스트 및 러스크, 그리고 지방을 제거하지 않은 치즈, 커스터드 및 요구르트 등의 유제품
생후 12개월~24 개월	가족 음식 저온살균 전유

주의1: 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식을 야기할 수 있기 때문에 권장하지 않습니다

주의2: 보툴리누스 중독을 예방하기 위해 생후 12개월 미만의 유아에게는 꿀을 먹이지 않습니다.

견과류 및 여타 고형식

견과류, 씨앗류, 생 당근, 샐러리 줄기, 사과 조각과 같이 질식 위험이 높은 음식은 크기와 밀도 때문에 흡입하여 질식을 일으킬 우려가 높기 때문에 아기가 세 살이 될 때까지는 피해야 합니다. 그러나 견과류 페이스트나 스프레드는 생후 약 6개월부터 줘도 좋습니다.



컵을 사용하여 마시는 단계로 진행하기

아기들은 어린 연령대부터 컵을 사용하는 법을 배울 수 있으며, 보통 7개월 전후가 되면 이 중요한 능력을 발달시킬 준비가 됩니다. 모유를 컵으로 제공할 수도 있기 때문에 일부 모유수유로 키우는 아기들은 모유수유를 여전히 계속하면서, 젖병으로 먹는 단계를 완전히 건너뛰고, 바로 컵으로 마시는 단계로 진행할 수도 있습니다. 생후 6개월이 지나면 미리 끓여서 식힌 물을 젖병이나 컵에 담아서 추가음료로 제공할 수 있습니다.

아기들에게는 강장음료, 청량음료, 과일주스와 같은 단 음료가 필요하지 않습니다. 단 음료는 영양가 있는 식품에 대한 식욕을 감소시키고 충치의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 단 음료를 제공하는 것, 특히 단 음료를 젖병으로 먹도록 제공하는 것은 안됩니다.

‘아기들에게는 강장음료, 청량음료, 과일주스와 같은 단 음료가 필요하지 않습니다...’

생후 6개월 이후(또는 분유를 먹은 아기의 경우 더 일찍)에는 가끔 물을 젖병에 담아서 주기도 하지만 컵을 사용하는 것이 가장 좋습니다. 대략 12개월에서 15개월 사이의 연령대가 되면 대부분의 아기들은 자기의 갈증을 해소할 만큼 컵을 충분히 잘 다룰 수 있고 젖병 사용을 중단할 수 있습니다. 1살이 지난 후에도 젖병을 계속 사용하는 아기들은 많은 우유를 마시게 되어, 다른 음식에 대한 식욕이 감퇴될 것입니다. 그렇게 되면 아기가 철분 결핍이 될 가능성이 증가합니다. 젖병 사용을 중단하는 것이 힘들 수 있습니다. 그러면 꼭 유아 보육 기관의 직원이나 보모 또는 관할 지역 아동 보건 간호사에게 도움과 조언을 청하도록 하십시오.

어떤 아기들은 젖병으로 먹는 단계에서 컵으로 먹는 단계로 수월하게 넘어가는 반면에, 어떤 아기들은 위안을 주는 물건으로 젖병을 고집합니다. 만일 여러분이 젖병사용을 중단하려고 노력하고 계시면 보육 기관의 보모에게 알려십시오. 보모들이 여러분의 노력을 지원할 수 있을 것입니다.

젖병사용을 중단하기 원할 때 유용한 조언

- 낮에 음료(우유나 물)를 줄 때 컵에 담아 주는 것부터 시작하십시오.
- 일단 아기가 낮에 컵으로 마시기 시작하면 아기에게 ‘깨어나자마자’ 젖병 물리기를 그만하십시오. 대신에 젖병에 물을 넣거나 컵에 우유를 담아 제공하십시오. 이러한 변화에 익숙해지려면 며칠이 걸릴 수도 있습니다.
- 아기들은 흔히 잠자는 시간에 젖병을 포기하는 것을 가장 힘들어합니다. 컵에 마실 것을 담아 제공해주시고, 아기를 꼭 껴안아 주시고, 노래나 책으로 아기를 달래십시오. 원하시면 젖병에 물을 담아서 주십시오. 인내심을 가지십시오. 좀 시간이 걸릴 수 있습니다.





아기들의 질식 위험

아기나 어린아이들에게는 식품이나 음료로 인한 더 큰 질식의 위험이 있습니다. 유아들이 먹을 때는 언제든지 앉아서 먹어야 하며 늘 누군가가 지켜보고 있는 것이 중요합니다.

아기들이 먹는 것을 배울 때 기침하거나 음식을 입 밖으로 뱉어내면서 ‘구역질’하는 것은 흔한 일입니다. 이것은 질식과는 다른 것이며 걱정할 것 없습니다. 하지만 호흡을 막는 질식은 의학적으로 위급한 상황입니다.

질식할 위험을 줄이기 위해서는:

- 어린아이들이 먹고 있을 때는 언제든지 지켜보십시오.
- 아기를 젖병과 함께 아기용 침대 속이나 침대에 두지 마시고 젖병을 추켜 세워주지 마십시오.
- 고형이유식을 제공하기 전에 아기가 발육상으로 준비되어 있는지 확인하십시오.
- 아이들이 깨어서 의식이 분명할 때만 먹이십시오.
- 아이를 강압적으로 먹게 하지 마십시오.
- 적절한 질감을 가진 이유식을 제공하십시오. 부드럽고 연한 이유식부터 시작하고 그 다음에 가족들의 일반음식으로 진행하십시오.
- 사과와 당근, 그 밖의 단단한 과일이나 야채를 아기에게 주기 전에 갈거나 익히거나 으깨십시오.
- 어린 아이들에게 단단한 생과일과 야채 조각, 견과류, 팝콘, 그 밖의 단단하고, 작고, 둥글고, 또는 끈적끈적한 고형 이유식을 주지 마십시오.

가죽 식품

아기가 자라고 발육함에 따라 필요한 영양분이 달라질지라도, 건강한 식생활은 항상 중요합니다. 생후12개월 전후가 되면 아이들은 가죽 식품을 즐길 준비가 됩니다.

어린이들은 발육을 돕고 건강을 유지하기 위한 다양한 영양 식품을 필요로 합니다. 아이들의 입맛이 날마다 변하는 것은 정상적인 일입니다. 어린이들은 보통 자기가 얼마나 배가 고픈지를 잘 알고, 얼마만큼 먹을지를 잘 결정합니다. 여러분의 역할은 아이가 선택할 수 있도록 다양한 건강식을 공급하는 것입니다. 여러분의 역할은 아이들을 위하여 건강에 좋은 다양한 식품들을 선택하여 주는 것입니다.



기초 식품군이란 무엇입니까?

기초식품군에 속한 식품들은 생활하고 성장하는데 필요한 필수 영양분을 공급해줍니다. 또한 이 식품들은 ‘매일 식품’으로 알려져 있습니다. 각각의 식품군이 다양한 영양분을 공급하며 각각 신체의 기능을 도와주는 역할을 합니다. 특히 야채와 콩 종류 및 과일은 질병으로부터 보호하는 역할을 하며 건강 식단에는 필수입니다.

기초 식품군은 아래와 같습니다.

- 야채와 콩 종류
- 과일
- 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식 (시리얼) 종류
- 살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩
- 일반적으로 지방을 감량한 우유(지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음), 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품

균형 잡힌 식단에는 다섯 가지 식품군에 속한 다양한 식품이 포함되며 여러 가지 질감과 맛을 제공합니다. 우리가 매일 먹는 식품의 대부분을 이 식품군들에서 선택하는 것이 중요합니다.

‘기호성 선택식품’ 혹은 ‘가끔 먹는 음식’(26쪽 참조)들은 영양가가 거의 없으며 건강에 필수적인 것도 아닙니다. 여러분의 아이에게 제공되는 이러한 식품의 양을 제한하십시오.

호주 식생활 지침

지침1	건강 체중을 유지하기 위해 신체 활동을 활발히 하고 신체의 에너지 요구에 맞는 영양이 풍부한 음식과 음료의 적정량을 선택합니다. • 어린이와 청소년들은 정상적인 성장과 발달을 위해 반드시 영양이 충분한 식품을 섭취해야 합니다. 또한 매일 신체활동을 활발히 하고 정기적으로 성장 현황을 점검해야 합니다. • 노령자들은 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 근력과 건강 체중을 유지하는 데 도움이 되도록 활발한 신체 활동을 지속해야 합니다.
지침2	다음과 같은 5대 식품군에서 매일 다양한 종류의 풍부한 영양 식품을 즐기십시오. 다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩 과일 빵, 씨리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류 살고기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩 일반적으로 지방을 감량한 우유, 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품, (지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음). 물 많이 섭취



지침 3	포화 지방, 염분 첨가물, 설탕 첨가물 및 알코올을 함유한 식품의 섭취 제한 a. 포화 지방이 높은 식품 제한: 여러 비스킷, 케이크, 패스트리, 파이, 가공육, 상업용 햄버거, 튀긴 음식, 포테이토칩, 크리스피 및 여타 향신료 첨가 간식 등. 버터, 크림, 요리용 마가린, 코코넛유, 팜유와 같이 포화지방을 중점적으로 포함하고 있는 고지방 음식을, 오일, 스프레드, 견과류 버터/페이스트, 아보카도와 같이 주로 다중불포화지방과 단불포화지방으로 이루어진 음식으로 대체. 저지방 식단은 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. b. 염분 첨가물을 함유한 음식 및 음료의 섭취 제한. 라벨을 읽고 비슷한 음식들 중에서 저염 식품을 선택합니다. 조리 중 또는 식탁에서 음식에 소금을 더 뿌리지 않습니다. c. 설탕 첨가물이 들어간 식품과 음료 섭취 제한: 사탕류, 설탕 감미 청량음료 및 강장제, 과일 음료, 비타민 음료, 에너지 음료 및 스포츠 음료 등. d. 알코올을 마실 경우 섭취량 제한. 임산부, 임신을 계획하고 있는 여성, 수유모의 경우 알코올을 아예 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.
지침 4	수유 격려, 지지 및 홍보
지침 5	음식에 관심과 주의를 가짐. 음식을 안전하게 준비하고 저장.

© 호주 연방, 2013.

빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 면 및 기타 곡물

빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 면 및 기타 곡물을 재료로 만든 식품은 탄수화물을 공급하며, 몸은 탄수화물을 이용하여 에너지를 얻습니다. 이 식품군에서 최선의 선택은 통밀 빵과 통곡물 빵, 시리얼, 달지 않은 비스킷입니다. 기타 좋은 선택으로는 현미와 쿠스쿠스, 통곡물 파스타, 폴렌타 등을 들 수 있습니다.



야채와 콩 종류 및 과일

과일과 야채는 비타민과 무기질, 섬유질을 공급하며 날마다 식사와 간식에 포함되어야 합니다. 다양한 비타민과 무기질을 공급하려면 다양한 과일과 야채, 콩 종류(색깔과 질감, 맛이 다양하게)를 선택하십시오.

우유, 요구르트, 치즈 및 그 대체식품

흰우유와 치즈, 요구르트는 가장 구하기 쉬운 유제품이며, 칼슘의 주요 식품 공급원입니다. 충분한 칼슘 섭취는 뼈와 치아 건강을 위해서 중요합니다.

일반우유는 생후 12개월 미만의 아기들에게는 권장되지 않습니다. 하지만 생후 9개월 이후에는 아침식사용 시리얼에 우유를 조금 넣어서 주거나 기타 다른 유제품 가령, 요구르트와 커스터드, 치즈 등을 줄 수 있습니다. 전지우유는 1살에서 2살 사이의 아이들에게 권장되며 저지방우유는 2살 이상의 아이들에게 적합합니다. 만약 아이들이 일반우유 혹은 일반우유 제품을 마시지 않는다면 칼슘이 강화된 두유를 대신 마실 수 있습니다. 쌀이나オート밀로 만든 유제품은 권장되지 않으며 반드시 의료상담을 받으신 후에만 주셔야 합니다.



살코기, 생선, 가금의 고기, 계란, 견과류 및 콩 종류

이 식품군에는 붉은색 육류(예: 쇠고기, 양고기, 캥거루고기), 흰색 육류(예: 돼지고기, 닭고기, 칠면조고기), 생선 및 계란 종류가 포함됩니다. 이 식품군에 속한 식물성 제품으로는 견과류와 콩 종류 및 두부가 있습니다. 고기와 그 대체식품에는 단백질과 철분 및 아연이 풍부하며, 아이들의 성장과 발육을 위해 꼭 필요합니다. 아이들의 식단에 지방이 지나치게 많이 포함되지 않도록 하려면 살코기와 껍질을 제거한 가금류 고기를 선택하는 것이 최선입니다.



채식주의자와 절대 채식주의자의 식생활

일부 가정들은 채식주의의 식생활을 따릅니다. 일반적으로 채식주의의 식생활은 동물성 제품 즉, 고기, 가금의 고기, 생선 등을 피한다는 것입니다. 많은 채식주의자들은 일부 동물관련 제품 즉, 계란 종류, 우유, 치즈, 요구르트 등은 먹습니다.

채식주의자들에게는 다양한 콩 종류와 견과류, 알곡 및 곡물로 만든 식품을 먹는 것이 특히 중요한데 이는 채식주의자가 아니라면 고기와 가금의 고기, 생선이 공급해주었을 동일한 영양분을 얻기 위해서입니다.

절대 채식주의자들은 동물로부터 나오는 식품은 어느 것도 먹지 않습니다. 절대 채식주의의 식단으로 아이들이 필요로 하는 영양분을 모두 충족시키는 것은 대단히 어렵습니다. 왜냐하면 영양분을 충분히 공급하기 위해서 필요한 음식의 양이 아이들이 먹기에는 너무 많아지기 때문입니다. 여러분의 가정이 절대 채식주의의 식단을 따르고 있다면 세심하게 식단을 짜시고, 공인 영양사와 상담을 하여 여러분의 아이에게 필요한 영양 요건이 충족되고 있는지 확인하십시오.

‘기호성 선택식품’이란?

‘기호성 선택식품’은 칼로리가 높으며 포화지방, 설탕 첨가물 및/또는 소금 첨가물들이 다량 함유되어 있습니다. 가끔 먹는 것들은 전형적으로 매우 적은 영양가를 지니고 있으며 흔히 가공되고 포장되어 나옵니다. 아이들에게 정기적으로 기호성 선택식품을 줄 필요는 전혀 없습니다.

기호성 선택식품의 예는 아래와 같습니다:

- 초콜릿과 과자
- 단 비스킷과 칩 과자, 고지방의 달지 않은 비스킷
- 튀긴 식품
- 파이, 소시지롤, 고기파이와 같은 가루반죽 식품
- 즉석 식품과 테이크아웃 식품
- 케익과 아이스 크림
- 청량음료, 과일주스, 과일음료, 강장음료, 스포츠음료, 활력음료, 감미료 첨가 우유, 감미료 첨가 생수

‘아이들에게 정기적으로 “기호성 선택식품”을 줄 필요는 전혀 없습니다.’





아이들을 위한 물 공급

전적으로 모유수유에만 의존하지 않는 생후 6개월 미만의 아기들에게는 끓여서 식힌 물을 줄 수 있습니다. 6개월부터 12개월까지는 끓여서 식힌 물이 모유와 조제분유를 보충합니다. 1살에서 5살까지의 아이들에게는 물과 일반우유가 주된 음료로 제공되어야 합니다.

아이들은 낮 시간에 언제든지 물을 마시러 갈 수 있어야 합니다. 아이들을 위해서 이용 가능한 장소에 깨끗하고 안전한 식수를 준비해 두십시오. 보통 병에 든 생수를 구매하실 필요는 없습니다. 또한 흰우유는 좋은 칼슘 공급원이기 때문에 중요한 음료입니다. 흰우유를 지나치게 많이 주지 않도록 주의하셔야 하는데 특히 식사시간 직전에 주의하십시오. 왜냐하면 아이들이 우유로 배를 채우고 식욕을 잃을 수 있기 때문입니다.

단 음료는 많은 영양분을 공급하지 않기 때문에 건강한 식생활의 일부가 아닙니다. 물이 가장 좋은 음료입니다. 또한 단 음료는 아이들을 배부르게 하고(그래서 건강에 더 좋은 음식에 대한 식욕을 감퇴시키고) 충치와 비만의 원인이 될 수도 있습니다. 단 음료에는 청량음료, 감미료 첨가 생수, 감미료 첨가 우유, 강장음료, 과일음료, 과일주스 등이 포함됩니다. 어린 아이들에게 이 중 어느 것도 주지 마십시오.



식사시간을 긍정적이고, 편안하고, 사교적으로 만들기

식사시간은 아이들에게 영양과 음식의 다양성을 배우는 시간이 될 뿐만 아니라 좋은 식사습관을 형성할 기회도 줍니다. 또한 식사시간은 사회적인 상호작용을 위해서도 중요한 시간입니다. 식사 및 간식 시간에 아이들과 함께 앉아 편안하게 대화를 나누는 것이 중요합니다.

아이들(특히 아주 어린 아이들)이 먹고 있을 때는 약간 어지럽히는 것을 예상하십시오. 어지럽히는 것에 부정적으로 반응하지 마십시오. 그것도 아이들이 음식과 식사에 대해서 배우는 정상적인 과정입니다. 동시에 음식을 던지거나 뱉는 행동은 말리십시오.

일부 아이들이 음식을 거부하는 일은 흔히 있는 일이며 이런 일로 식사시간에 스트레스나 염려가 생기면 안됩니다. 아이들에게 음식을 먹어보도록 격려할 수는 있지만 결코 먹도록 강요해서는 안됩니다.

음식과 무관하게 아이에게 줄 수 있는 상벌의 방법을 찾아보십시오.

아이에게 음식을 보상으로 주어도 괜찮습니까?

아이들에게 보상으로 음식을 주는 것은 식생활에 대한 불건전한 자세의 원인이 될 수 있습니다. 음식과 행동을 연결시키지 마시고, 음식을 보상으로 주거나, 벌로서 음식을 뺏거나 금하지 마십시오. 또한 아이를 위로하기 위해서 음식을 이용하지 마십시오. 그렇게 하시면 위로 받기 위해서 음식에 의존하는 아이가 될 수도 있기 때문입니다.

음식과 무관하게 아이에게 줄 수 있는 상벌의 방법을 찾아보십시오. 아이들은 흔히 어른들로부터 칭찬과 격려를 가장 필요로 합니다. 또한 음식이 아닌 작은 스티커나 우표 같은 것들을 보상으로 줄 수도 있습니다. 아이들에게 먹었다고 상을 주거나 먹지 않았다고 벌을 주는 것은 적절하지 않습니다.



어린 아이들은 왜 다양한 음식을 필요로 하나까?

유년기는 새로운 음식을 경험하고 식습관과 선호음식을 형성하는 중요한 기간입니다. 아이들이 유년시절에 접해보는 음식이 다양하면 다양할수록 성인이 되어서도 다양한 음식을 즐기게 될 가능성이 더 높습니다.

식사시간은 아이들에게 안심하고 새로운 음식을 맛보는 환경을 제공해야 합니다. 정기적으로 새로운 음식을 제공하여 장려하시고, 다양한 맛과 질감, 색깔이 포함되게 하십시오. 새로운 음식과 함께 친숙한 음식도 포함시키고 아이들이 새로운 음식을 먹어보도록 장려하십시오. 차려준 새로운 음식을 아이들이 처음 몇 번은 맛보지 않을지라도 계속해서 차려주십시오. 또한 식사시간에 다른 아이들 곁에 있는 것은 여러분의 아이에게 새로운 음식을 먹어볼 생각을 불러일으킬 수 있습니다. 여러분의 아이가 다른 아이들이 먹고 즐기는 것을 보기 때문입니다.

부모도 야채를 먹어야만 합니까?

아이들은 어른들의 행동을 지켜보고 어른들의 말을 들으면서 많은 것을 배웁니다. 부모는 역할 모델입니다. 여러분의 아이들이 여러분의 행동을 지켜보면서 그대로 따라 하기 쉽습니다. 여러분의 아이가 형성하기 원하는 건강에 좋은 식습관의 모델이 되어주십시오.

좋은 식습관 모델이 되는데 유용한 몇 가지 조언은 아래와 같습니다.

- 식사시간에는 가족 전체가 모이도록 노력하십시오,
- 식사 및 간식시간에는 아이와 함께 앉으십시오.
- 아이가 고형이유식을 먹으며 가족들의 식사에 참여할 수 있게 되면 바로 (보통 생후 12개월 정도) 가능할 때마다 아이를 가족들의 식사에 동참시키십시오.
- 아이들이 차려진 음식 중에서 무엇을 얼마만큼 먹을 지를 정하게 하십시오.
- 식사 때마다 아이들에게 모든 음식을 맛보도록 장려하십시오.
- 차분하고 긍정적인 식사 환경을 유지해주십시오.





아이들이 자기가 먹을 식사량을 정하는 것이 왜 중요합니까?

어른들에게는 안전하고 영양가 있는 음식을 적당량 제공할 책임이 있습니다. 그러면 아이들은 제공된 음식 중에서 어떤 음식을, 얼마만큼 먹을지 결정할 수 있습니다. 이렇게 하면 아이들은 자기의 식욕에 따라서 먹을 수가 있게 되고, 몸이 보내는 신호인 공복감과 포만감에 반응하는 법을 배울 수 있습니다.

어른들은 식사시간에 먹을 음식의 종류를 결정할 수 있고, 가족 각자의 그릇에 배식하거나 아니면 각자가 원하는 대로 먹을 수 있는 곳에 음식을 놓아둘 수도 있습니다. 어느 경우든지 아이들은 자기가 무엇을 얼마만큼 먹을지 결정할 수 있습니다.

한 끼의 식사에 두 코스의 요리가 제공된다고 하더라도 두 코스의 요리 모두 영양이 풍부해야 하며 기초식품군에 속하는 식품을 바탕으로 해야 합니다. 이렇게 하는 것은 아이들이 첫 번째 코스의 요리를 다 먹었는지의 여부에 상관없이 두 번째 코스의 요리를 먹을 수 있다는 뜻입니다. 여러분의 아이가 언제든지 식사나 간식을 거부할 때는 억지로 먹도록 강요하지 마십시오.

음식투정 하는 아이들

우리의 아이가 새로운 음식을 맛보려 하지 않습니다. 이럴 때 어떻게 하면 좋습니까?

걸음마 단계의 아이들과 취학 전 연령의 아이들은 늘 식욕이 왕성하지는 않기 때문에 음식선택에 까다로울 수 있습니다. 건강에 좋은 음식을 여러 가지 준비해서 아이들이 각각의 음식을 맛보도록 제공하십시오. 음식을 얼마만큼 먹을 지를 정하는 것은 아이들에게 달려있습니다. 음식에 대해서 염려하지 마십시오. 문제만 더 커질 수 있습니다.

음식투정 하는 아이를 잘 다루려면 아래의 방법을 써보십시오.

- 식사나 간식을 먹기 전에 여러분의 아이가 음료나 기호성 선택식품으로 이미 배가 불러 있지는 않는지 확인하십시오.
- 규칙적인 식사시간 일과를 지키십시오.
- 식사시간이 즐거운 시간이 되게 하십시오.
- 먹지 않으려는 아이에게 유인책을 쓰거나 벌을 주지 마십시오.
- 아이가 이전에 거부했던 음식을 계속 차려주십시오. 때때로 아이들은 새로운 음식을 먹어보기 전에 적어도 10번 정도는 그 음식을 접해보아야 할 필요가 있습니다.
- 새로운 음식을 제공할 때에는 몇 가지 친숙한 음식도 함께 제공하십시오.
- 여러분이 아이에게 제공하는 그 음식을 여러분이 먹음으로써 좋은 역할모델이 되십시오.
- 식사시간을 20분 정도로 제한하십시오. 이 시간이 지나면 남은 음식을 다 치우시고 아이들도 식탁을 떠나게 하십시오. 다음 식사나 간식 시간까지는 다른 음식이나 음료를 주지 마십시오.
- 아이가 음식 먹기를 거부하거나 아주 조금 밖에 먹지 않을지라도 염려하지 마시고 항상 차분한 태도를 유지하도록 노력하십시오.



기억해야 할 점- 아이들은 자기가 몹시 배가 고플 때 그냥 참지 않습니다. 아이들이 건강하고 활동적이라면, 음식을 거부한다고 해도 걱정할 필요는 전혀 없을 것입니다. 하지만 아이들의 식생활 태도 때문에 걱정이 되신다면 의사나 공인 영양사와 상담하십시오.



식사와 간식

아이들은 매일 얼마나 자주 먹어야 하나?

어린 아이들은 한 번의 식사시간에 먹을 수 있는 양이 제한적이기 때문에 하루 종일 일정수준의 활력을 유지하고 충분한 영양을 섭취하기 위해서는 규칙적으로 음식을 섭취할 수 있어야 합니다.

규칙적인 식사 습관은 건강하고 균형 잡힌 식단의 기초를 형성합니다. 어린아이들을 위해서는 하루 세 번의 식사와 두 번의 간식이 이상적입니다. 간식은 아이들의 영양섭취를 위해서 식사와 똑같이 중요합니다.

간식은 그 안에 담긴 열량값에 비례하는 영양분을 공급해야만 합니다. 적절한 영양분 없이 열량(킬로줄:에너지의 양을 나타내는 단위)만을 공급하는 간식은 아이들에게 무가치하며 정기적으로 제공하면 안됩니다. 이런 것들은 '기호성 선택식품'입니다.

식사로 제공하는 대부분의 음식을 간식으로도 제공할 수 있습니다. 가장 일반적이고 적합한 간식에는 빵과 시리얼, 과일, 야채, 우유로 만든 음료가 있습니다. 간식은 양이 많을 필요는 없습니다. 치즈를 곁들인 한 두 개의 색다른 비스킷, 조그만 과일 조각, 찍어먹는 소스를 곁들인 찐 야채 조각, 작은 컵에 담은 과일 스무디 등은 모두 간식으로 손색이 없습니다. 아이들에게 물을 정기적으로 제공하시거나, 아이들이 스스로 마실 수 있도록 물을 준비해 두십시오.

아이들이 다음 간식 시간이 언제쯤이 될지를 알 수 있으면 식사 시간에 필요이상으로 많이 먹을 가능성이 낮습니다. 즉 아이들이 자신의 식욕에 더 주목하기 시작한다는 것입니다. 아이들이 먹지 않거나 부모가 필요할 것이라고 생각하는 것보다 적게 먹으면 부모들은 흔히 불안해 합니다. 식사 이후 적절한 시간에 간식을 줄 수 있다는 것을 알면 여러분은 걱정하지 않고 아이들이 얼마나 먹을지 결정하도록 허락하게 될 것입니다.

부모들은 건강에 좋은 음식을 공급하고, 아이들은 무엇을 얼마만큼 먹을 지 스스로 결정한다는 점을 기억하십시오.

간식시간을 융통성 있게 조절하실 수는 있지만 아이들을 너무 배가 고프게 하지는 마십시오. 너무 배가 고프면 아이들은 흔히 화를 잘 내게 될 수가 있습니다. 반대로, 아이들이 종일 끊임없이 조금씩 먹게 하면 아이들이 배고픔을 인식하고 그 반응으로 음식을 섭취하는 것을 배우는데 방해가 됩니다.

**‘물을 정기적으로
제공해주시거나, 아이들이
마실 수 있도록 준비해 두십시오...’**



아침식사는 얼마나 중요합니까?

아이들이 배고픈 채로 하루를 시작하면 하루 일과를 즐겁게 해나가기 힘들기 때문에 아침식사는 매우 중요한 식사입니다. 매일 아침식사를 하는 것은 바람직한 건강한 식생활 일과의 한 부분을 차지합니다.

아이들이 아침식사를 하지 않으면:

- 아이들이 자기 행동을 절제하며 하루를 즐겁게 지내기가 더 어렵습니다.
- 그날 필요한 영양분을 충분히 얻기가 매우 어렵습니다.
- 아이들이 나중에 배고프게 되어 흔히 영양분이 적은 스낵용 식품을 먹게 될 것입니다. 그런 식품들을 그 시간에 쉽게 구할 수 있기 때문입니다.
- 아이들이 과체중이나 비만이 될 가능성이 더 높습니다.

아침식사는 비용이나 시간을 많이 들여서 준비할 필요는 없습니다. 아침식사 준비는 오히려 간단하고, 영양가 있고, 손쉬울 수 있습니다. 예를 들어 우유와 과일을 곁들인 통곡물 시리얼 한 끼는 영양가도 있고 신속하게 준비할 수 있습니다. 하루 중 가장 바쁜 시간인 아침에 어렵게 식사를 준비할 필요는 없습니다.



어떤 날에는 아침식사를 할 시간이 없습니다. 어떻게 하면 우리 아이에게 뭔가 먹일 수 있습니까?

때때로 아이들은 아침에 기운이 없거나, 배고프지 않다고 주장할 수 있습니다. 멀리보고 좋은 습관을 형성하려면 다음 중에서 몇 가지 아이디어대로 시도해 보십시오.

- 여러분 자신은 아침식사를 하십니까? 그렇지 않다면 여러분의 아이에게 아침식사를 해야 한다고 주장하기 힘듭니다. 모든 가족이 시간을 내어 아침식사를 하도록 노력하십시오. 처음에 시작하기는 힘들지 모르지만 몇 주가 지나고 나면 몸이 더 좋아진 것을 느끼게 되고 낮에는 배고픔을 덜 느끼게 된다는 점에 만족하실 것입니다.
- 아침식사를 매일 빠트릴 수 없는 일과로 만드십시오.
- 급한 마음으로 먹는 일이 없도록 하루를 조금 일찍 시작해서 아침식사를 위한 충분한 시간을 확보하십시오.
- 아침식사로 는 신속하게 준비할 수 있는 음식을 제공하시고 아이들에게 선택권을 주십시오. 예를 들어, 쇼핑하실 때 아침식사용 시리얼로 적합한 두 가지 다른 제품 중에서 아이들이 선택하도록 맡기십시오.
- 가끔 아침식사로 다소 색다른 음식 가령, 잘게 썬 싱싱한 과일이나 통조림 과일을 곁들인 요구르트 등을 제공해주십시오.

아침에는 이런 저런 일들이 생겨서 나갈 시간이 지연되는 경우가 있습니다. 만일 아이가 아침식사를 거른 채 보육 기관에 도착했다면 누구든 관계자에게 알리십시오. 대부분의 보육 기관은 여러분의 아이에게 아침식사로 먹일 수 있는 식품을 가지고 있을 것입니다.

‘모든 가족 시간을 내어 아침식사를 하도록 노력하십시오.’



어린 아이들을 위한 식사 및 간식 아이디어

매일 여러분의 아이에게 모든 식품군에서 뽑은 다양한 음식을 제공하십시오. 가정에서나 보육 기관에서나 식사와 간식에는 다양한 건강 식품을 포함시킬 수 있고, 기호성 선택식품이나 ‘특별한 음식’이 포함되면 안 됩니다. 아기가 약 12개월이 되기까지는 일반우유를 아기에 주요 음료로 주면 안 됩니다. 생후 6개월부터 소량의 일반우유를 다른 음식에 넣어 줄 수는 있습니다. 전지우유는 한 살에서 두 살 사이의 아이들에게 추천되며 저지방우유는 두 살 이상의 아이들에게 적합합니다.

빠르고 건강에 좋은 아침식사는 무엇입니까?

건강에 좋은 아침 식사로 선택할 수 있는 식품:

- 생과일이나 통조림과일과 우유 한잔을 곁들인 포리지
- 요구르트와 과일, 또는 과일 스무디
- 치즈와 과일 조각을 곁들인 토스트나 크럼펫
- 토스트에 얹은 베이크드 빈
- 과일 빵 토스트
- 리코타치즈나 과일을 얹은 팬케익



아이의 도시락에 무엇을 넣어줄 수 있습니까?

만일 유아 보육 기관에서 먹을 간식과 도시락을 싸주신다면, 건강에도 좋고 아이가 좋아할 만한 식품을 다양하게 선택할 수 있습니다. 여기에는 다음과 같은 재료로 속을 채운 샌드위치나 작은 피타 빵 또는 롤 빵이 포함됩니다:

- 상추를 곁들인 으깬 계란
- 치즈와 상추를 곁들인 가늘게 찢어놓은 닭고기
- 참치와 옥수수, 상추
- 오이와 상추를 곁들인 칠면조 가슴살
- 치즈, 처트니 및 알파파 새순
- 차가운 구운 고기와 처트니, 상추, 토마토
- 베지마이트와 치즈
- 크림치즈와 강판에 간 당근, 씨 없는 건포도
- 아보카도와 토마토, 상치
- 으깬 바나나





기타 선택할 수 있는 음식들:

- 치즈를 곁들인 저지방의 달지 않은 비스킷이나 쌀과자
- 차가운 프리타타 한 조각
- 집에서 만든 달지 않은 머핀 - 애호박 또는 옥수수과 치즈도 시도해보십시오
- 집에서 만든 피타 피자



도시락을 열린 물병이나 얼음 조각을 넣은 단열 도시락가방에 넣어 차갑게 보관하십시오.

도시락으로 넣어줄 다른 건강간식은 무엇입니까?

도시락에 넣어줄 만한 다른 건강간식은 다음과 같습니다:

- 싱싱한 과일- 자르지 않고 그냥 넣어주는 귤, 바나나, 살구, 배, 자두 혹은 잘라서 조각으로 넣어주는 사과, 오렌지, 멜론, 파인애플
- 과일 샐러드
- 삶은 과일
- 건포도 빵
- 치즈나 스프레드 혹은 찍어 먹는 소스를 곁들인 마른 비스킷
- 팬케익(반죽에 간 과일이나 야채를 넣을 수 있음)
- 스콘 - 스프레드를 바른 담백한 스콘 혹은 과일이나 호박, 치즈를 넣은 스콘
- 바나나 빵
- 튼튼한 막대기에 꽂은 ‘손수 만든’ 과일 꼬치
- 찍어 먹는 소스와 함께 주는 야채 조각
- 삶은 계란
- 요구르트
- 치즈 스틱

집에서 먹는 점심에는 무엇이 있습니까?





기타 건강에 좋은 점심식사:

- 수프와 롤 빵
- 소스와 강판에 간 치즈를 곁들인 파스타
- 전날 밤 저녁식사에서 남은 음식
- 토스트를 곁들인 오믈렛
- 다음과 같은 재료로 속을 채워 살짝 구운 샌드위치
 - 참치와 치즈
 - 토마토와 치즈
 - 고추 또는 버섯, 토마토, 치즈
 - 베이컨드 빈



그 밖에 다른 건강간식에는 무엇이 있습니까?

집에서 먹는 건강간식에 포함될 수 있는 것:

- 통밀 또는 통곡물 샌드위치나 토스트
- 크럼펫
- 리코타 치즈를 곁들인 건포도 토스트
- 우유를 넣은 시리얼 한 그릇
- 과일-혼합 과일 접시 혹은 한가지 과일을 잘게 또는 길게 자른 것
- 요구르트나 리코타 치즈를 찍어 먹도록 곁들인 잘게 또는 길게 자른 과일
- 요구르트 한 술 곁들인 싱싱한 과일이나 통조림 과일
- 저지방우유 한 컵
- 과일 스무디





저녁식사로 무엇을 요리할 수 있습니까?

신속하고 쉽게 준비할 수 있는 저녁식사 목록을 머리 속에 기억하는 것은 좋은 생각입니다. 또한 몇 분 만에 덥히거나 조리할 수 있는 식품을 찬장이나 냉동실에 보관하셔도 편리합니다. 이런 음식이 주문해서 먹는 음식보다 흔히 더 빠르고 건강에도 좋으며 값이 저렴합니다.

지나치게 부산을 떨지 않고도 준비할 수 있거나 찬장이나 냉동실에서 즉시 꺼내서 쉽게 먹을 수 있는 저녁식사 아이디어:

- 수프 - 집에서 만든 것 또는 시판 수프(닭과 옥수수, 미네스트론 또는 호박과 렌즈콩)
- 계란(계란 지짐이, 오믈렛 혹은 길게 자른 토스트를 곁들인 삶은 계란)
- 고명을 얹은 구운 감자(참치, 베이컨, 치즈, 양배추샐러드를 고명으로 써 보십시오)
- 집에서 만든 피자(피타 빵에 토마토 소스, 고기, 야채 토핑(예, 콜드 로스트 미트, 버섯, 고추, 치즈))
- 파스타(크림을 넣은 참치 파스타, 야채 파스타 구운 것 혹은 볼로냐 스파게티를 시도해 보십시오)
- 볶음 요리(쇠고기와 브로콜리 볶음, 산 초이 바우 또는 두부와 계란을 곁들인 야채 볶음 요리)
- 패티(고구마병아리콩 패티, 참치옥수수 패티 또는 고기야채 튀김)
- 프리타타와 간단한 샐러드
- 쿠스쿠스를 곁들인 찜냄비 요리
- 카레밥

더 많은 아이디어는 ‘아이들을 위한 요리’ 책의 요리법을 참조하십시오!

식품 안전

식품 안전은 식품을 안전하게 먹을 수 있도록 식품 공급의 모든 측면을 고려합니다. 즉, 식품으로 인한 질식의 위험을 관리하고, 식품에 대한 알레르기와 민감성, 불내성 반응을 피하며, 어떤 경로를 통해서도 식품이 오염되지 않도록 하는 것입니다.

알레르기와 불내성

아이들이 어떤 식품에 대해서 유해반응을 일으키는 이유는 여러 가지가 있습니다. 유해반응의 요인은 그 식품에 대한 알레르거나 불내성일 수 있습니다.

‘식품 알레르기는 대략 어린이 20명당 한 명 꼴로 발생합니다...’

식품 알레르기란 무엇입니까?

식품 알레르기는 식품에 담긴 단백질 성분에 대한 면역체계의 반응이 원인입니다. 5세 미만의 아이들에게 생기는 가장 일반적인 식품 알레르기의 근원은 우유, 콩, 계란, 땅콩, 견과류, 밀, 참깨, 생선, 조개류 및 갑각류 등입니다. 식품 알레르기는 대략 어린이 20명당 한 명 꼴로 발생하며 일부 알레르기는 그 정도가 심각합니다.

알레르기 반응의 증상은 보통 즉각적이며 피부에 나타나는 두드러기나 발진, 입술이나 혀 입안이 붓는 것, 구토, 설사, 호흡곤란 등이 포함됩니다. 심한 알레르기는 아나필락시스 반응으로 발전하여 호흡이 극도로 힘들어지며 의식을 잃고 심각한 상해를 입거나 사망에 이를 수도 있습니다. 여러분의 아이가 식품 알레르기가 아닌가 의심이 되시면 의사와 상담하십시오. 의사가 알레르기 검사를 받도록 해줄 것입니다.



식품 불내성이란 무엇입니까?

식품 불내성의 경우에는 보통 반응이 덜 심각합니다. 식품 불내성의 증상은 두통, 피부 발진, 속 울렁거림 등입니다. 여러분의 아이가 음식을 먹은 뒤에 이런 증상을 겪고 있다는 것을 알아차렸으면 의사와 상담하시는 것이 좋습니다. 의사는 증상을 진단하여 음식 성분과 관련이 있는지 알아내려고 할 것입니다. 그 다음에 의사는 여러분이 아이가 피해야 할 특정한 식품들을 파악할 수 있도록 도와줄 수 있을 것입니다.



질식

아이들은 날로 먹는 사과나 당근 같은 식품 때문에 질식할 수도 있다고 들은 적이 있는데 그게 사실입니까?

모든 질감의 식품을 먹는 법을 배우는 것은 성장의 한 과정입니다. 아기들이 먹는 것을 배울 때 기침하거나 음식을 입 밖으로 뱉어내면서 ‘구역질’하는 것은 흔한 일입니다. 이것은 질식과는 다른 것이며 걱정할 것 없습니다. 하지만 호흡을 막는 질식은 의학적으로 위급상황입니다.

여러분의 아이를 질식의 위험에서 보호하는 가장 중요한 방법은 아이들이 먹을 때는 언제나 앉게 하고, 가까이에서 먹고 있는 아이들을 지켜보는 것입니다. 아이들에게 공급하는 식품의 질감을 항상 주의 깊게 고려하십시오. 어린 아이들은 기도가 좁고 음식을 제대로 씹지 않고 조각 채로 삼키는 경향이 있기 때문에 질식할 위험이 있는 것입니다. 조그맣고 단단한 음식 조각들은 걸음마 단계의 아이나 아기들에게 가장 큰 질식의 위험이 되기 때문에 피하거나 아니면 차려주기 전에 먹기 좋게 만들어 주어야 합니다.

조심해야 할 식품들은 다음과 같습니다.





- 단단한 과일과 야채 가령, 날로 먹는 당근, 셀러리 줄기, 날로 먹는 사과 조각(이런 것들은 질식 예방을 위해서 강판에 갈거나 아주 잘게 자르거나 익히고 으깨서 주어야 합니다)
- 견과류, 알곡, 팝콘
- 질기거나 잘 씹히지 않는 고기 조각
- 소시지나 껍질 있는 프랑크푸르트 소시지(질식 예방을 위해서 껍질을 제거하거나 아니면 이미 껍질이 제거된 것을 산 다음 반원형으로 잘게 자르십시오)
- 기타 단단한 덩어리나 조각으로 쪼개질 수 있는 식품들

단단한 막대사탕과 콘칩에도 질식의 위험이 있지만, 이런 것들은 기호성 선택식품이기 때문에 아이들에게 정기적으로 주어서는 안 됩니다. 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식이나 호흡곤란을 야기할 수 있기 때문에 권장되지 않습니다.

식품 위생

식품 안전 지침을 항상 주의 깊게 따라야만 하며, 특히 아직 면역체계가 발달 중에 있는 아이들을 위해서 음식을 준비할 때는 특히 주의하셔야 합니다.

식품 오염에 포함될 수 있는 것들:

- 이물질- 준비하고 조리하는 과정에 우연히 들어온 머리카락이나 금속조각 또는 기타 다른 이물질
- 식품 생산 과정에서 들어온 화학물질 또는 세제
- 자연발생적인 오염물질 예를 들면, 특정 식품에 들어있는 독소
- 해충에 의한 오염
- 세균

어떤 세균이 식품 속에 포함될 수 있습니까?

대부분의 식품에는 세균이 존재합니다. 식품의 부패는 흔히 세균에 의해 일어나며 보통 식품을 먹을 수 없게 만들거나 역겹게 만드는데 반드시 해로운 것만 있는 건 아닙니다. 병원균이라고 불리는 세균은 해로우며 식중독이나 위장염을 일으킬 수 있습니다. 증상은 구역질, 구토, 설사, 위경련 등입니다.

다양한 세균이 다양한 질병을 유발합니다. 즉, 어떤 질병은 잠깐 가볍게 지나갈 수 있지만 어떤 질병은 매우 심하여 탈수현상을 일으키며 입원해야 하는 경우도 있습니다. 식중독은 아이들과 노인들에게 특히 심각한데 이는 이들의 면역체계가 더욱 취약하고 더 쉽게 탈수상태가 되기 때문입니다.

유일하게 세균이 전혀 없는 식품으로는 멸균 시설에서 인공적으로 생산되는 식품, 또는 통조림 식품이나 액상 유아용 조제분유처럼 조리 후에 열처리

과정을 거치는 식품들입니다. 그 밖의 다른 모든 식품에는 약간의 세균이 들어있습니다. 식품을 안전하게 보관하려면 세균의 증식을 억제하는 것이 필요합니다.

위장염의 가장 일반적인 요인은 식품을 통한 감염보다는 오히려 사람





사이의 접촉에 의한 바이러스성 질병들입니다. 그 증상들은 매우 흔한 것들이며 보통 대단히 격렬하고 단기적입니다. 바이러스성 위장염의 확산을 막으려면 위생관리와 손 씻기가 대단히 중요합니다.

세균은 수분이 포함된 영양분이 많은 식품 속에서 쉽게

증식합니다. 이런 식품을 ‘고위험’식품이라고 부릅니다. 우유, 고기, 생선 및 이런 식품을 함유한 음식은 어느 것이든 고위험 식품으로 여겨집니다. 또한 밥에도 어느 정도의 세균이 증식할 수 있습니다. 밥으로 만든 식품이 냉장고 밖에 장시간 방치된다면 상하게 되고 보통은 먹을 수 없게 됩니다. 하지만 그 속에 해로운 병원균이 함유되었을 때에 한해서만 먹을 때 질병을 유발합니다. 안전한 식품 보관은 세균이 발생하고 대규모로 증식할 수 있는 조건을 억제하는 데에 달려있습니다.

세균이 쉽게 증식하지 못하는 식품을 ‘저위험’식품이라고 부르며 여기에는 포장 스낵 식품, 막대 사탕, 초콜릿, 요리 안 한 파스타, 쌀, 비스킷 등이 포함됩니다. 많은 저위험 식품들은 사탕, 초콜릿, 및 일부 과자와 같은 기호성 선택식품이며, 매일 먹기에는 부적합합니다. 이런 식품은 냉장하지 않고도 장시간 보관이 가능합니다. 통조림 식품은 개봉하지 않은 상태에서는 안전하지만 일단 개봉하면 고위험 식품이 됩니다.



음식을 안전하게 준비하려면 어떻게 해야 하나요?

- 음식을 다루기 전에 항상 손을 씻으십시오. 그리고 머리를 만지거나, 코를 닦기 위해 휴지를 사용할 필요가 있거나, 재채기를 하거나 화장실에 다녀온 뒤이거나, 또는 세균을 옮길 수도 있는 다른 물건을 만졌다면 손을 다시 씻으십시오.
- 믿을 수 있는 공급자로부터 식품을 구입하십시오. 상품회전이 빠른 곳에서 신선해 보이는 식품을 구입하십시오. 포장에 뜯기지 않은지, 상품이 유통기간 내에 있는지 확인하십시오.
- 고위험 식품은 신속히 운반하시거나 차가운 용기에 넣어 운반하십시오.
- 부엌으로 쓰는 모든 공간을 청결하게 유지하십시오.
- 저위험 식품의 포장을 일단 개봉했으면 밀봉된 용기에 넣어서 식품을 보호하십시오.
- 날고기와 날생선용 도마와 익힌 식품(가령, 고기와 야채)용 도마 그리고 과일용 도마를 구별해서 사용하십시오. 서로 다른 색상의 도마를 사용하면 식품의 종류에 맞는 도마를 기억하는 데 도움이 됩니다.
- 요리하지 않은 고기나 생선에 사용한 식칼은 세척하시고, 먹기 직전의 식품을 자르는 식칼도 사용 이전에 세척하십시오.
- 고위험 식품은 요리하기 전이나 시식하기 전까지 냉장보관 하십시오. 요리한 고위험 식품은 즉시 먹지 않는 경우 다시 냉장고에 넣어 두십시오.
- 요리한 음식을 한 번 이상은 다시 데우지 마십시오. 배식한 후 먹지 않은 음식은 모두 버리십시오. 배식은 하지 않았지만, 냉장고에서 꺼낸 지 2시간

‘요리한 음식을
한 번 이상은 다시
데우지 마십시오.’



1장 : 건강한 식생활



이상이 지난 음식은 모두 버리십시오.

- 음식을 다시 데울 때는 김이 뜨겁게 날 때까지 데우십시오. 배식 온도까지 식히고 그 다음에는 즉시 배식하십시오.
- 냉장고가 작동하고 있는지 음식이 차가운지 날마다 점검하십시오.
- 사용할 때마다 그릇을 따뜻한 세제 탄 물로 세척하고 행주로 닦는 것보다는 건조되도록 그냥 두십시오. 대안으로는 식기세척기를 사용하십시오.

아이들과 함께 음식을 준비하는 것은 어떻습니까?

- 아이들이 음식을 다루기 전에 항상 손을 씻도록 하십시오.
- 아이들이 부엌에 있는 동안에 계속 지켜보십시오.
- 예리한 칼이나 뜨거운 표면에 부상을 입지 않도록 돌보십시오.



안전하게 음식을 배식하려면 어떻게 해야 합니까?

- 먹기 전에 손을 씻으십시오.
- 음식을 배식할 때 집게와 수저를 이용하십시오.
- 즉시 배식하지 않은 음식은 뚜껑을 덮어서 냉장 보관하였다가 나중에 다시 배식하십시오.
- 바닥에 떨어졌던 음식을 아이들이 절대로 먹지 못하게 하십시오.

신체활동



머리말

노는 것과 신체적으로 활동적이 되는 것은 모든 아이들을 위해서 중요한 생활의 일부입니다. 어릴 때 형성된 좋은 습관은 성장해서도 건강한 생활태도로 이어지며, 유아기의 규칙적인 신체활동은 즉각적이고 장기적인 건강 유지에 영향을 미칠 수 있습니다. 게다가 대부분의 아이들은 놀면서 신체적으로 활동적이 되는 것을 재미있게 여깁니다!





현재 호주의 일상생활은 여러 가지 면에서 사람들을 쉽게 신체적으로 비활동적이 되게 합니다- 사람들은 자동차를 이용해서 이동하고, 에스컬레이터나 승강기, 리모콘 등과 같은 노동절감 장비를 사용하고 있으며, 텔레비전과 기타 화면 중심의 오락이 가장 인기 있는 여가 활용의 수단으로 자리잡고 있습니다. 하지만, 이러한 생활방식은 우려를 낳고 있습니다. 왜냐하면 신체활동의 결여가 생활방식에 기인한 질병 즉, 심장병, 당뇨병 및 몇 가지 암과 연관되어있기 때문입니다. 또한 유년기 체중문제(과체중과 비만) 발생비율이 증가하는 것도 낮은 수준의 신체활동 및 증가하는 비활동 시간과 연관 될 수 있기 때문입니다.

부모와 보육 기관 직원 및 보모들은 가정 안팎에서 신체활동을 우선순위에 놓도록 협력할 수





있습니다. 다섯 살과 그 이하의 연령대 아이들에게는 놀이가 신체활동의 가장 좋은 형태입니다. 활동적인 놀이는 모든 종류의 놀이를 포함합니다. 실내놀이, 특히 야외놀이, ‘활동적인 이동’(예: 자동차나 유모차를 이용하지 않고 목적지까지 걷기), 특정한 일상 과업 등이 포함될 수 있습니다. 또한 아이들에게는 좀 더 조용한 활동과 ‘차분한 시간’도 필요합니다.

활동적인 놀이는 신체발달과 건강에 유익하며 나아가 아이들에게 중요한 사회성과 언어 및 두뇌 발달에 도움이 됩니다.

**‘부모와 보육 기관 직원 및
보모들은 가정 안팎에서
신체활동을 우선순위에
놓도록 협력할 수 있습니다.’**

출생부터 한 살까지

아기를 위한 신체활동

태어나면서부터 아기들은 세상과 상호작용을 통해서 배웁니다. 유아들(출생부터 한 살까지)의 건강한 발달을 위해서 신체활동은(특히 보호감독을 받으며 안전한 환경에서 하는 바닥 놀이) 출생 이후부터 장려되어야 합니다. 아이가 매일 자유롭게 움직이면 다음과 같은 점에서 유익합니다:

- 아기의 몸과 마음을 활동적으로 유지합니다
- 감각과 호기심이 발달합니다
- 바른 자세와 근력 및 균형감각이 발달합니다
- 아기들에게 사랑 받고 있으며, 행복하고, 안전하다는 느낌을 갖게 해줍니다.
- 아기들의 언어와 의사소통 능력이 발달합니다.
- 자기의 몸과 주변의 세계에 대해서 배웁니다
- 다른 사람들과 상호작용하도록 격려를 받습니다





아직 걸음마를 시작하지 않은 아기들이 신체적으로 활동적이 된다는 것은 단단한 이불이나 의복으로 행동에 제한을 받지 않고 엎드리거나 누운 채로 날마다 다양하고 자유로운 공간에서 움직일 수 있다는 것을 의미합니다. 여기에는 또한 동작을 연습하는 것 가령, 뺨기, 쥐기, 당기기, 밀기, 사람이나 물건 장난감과 놀기 등이 포함됩니다.

아기들은 사람들 주위에 있는 것을 아주 좋아하고, 사람들과 상호작용하면서 많은 것을 배웁니다. 아기들과 놀아주는 시간과 더불어 아이들과 함께 있는 시간을 갖는 것이 중요합니다.

어린아이들이 활동적이 되는 방법은 무엇입니까?



유아 보육 기관은 종일에 걸쳐 다양한 운동 기회를 부여하는 계획된 프로그램을 가지고 있을 것입니다. 또한 아기들은 집에 있을 때에도 다양한 활동과 놀이 기회를 제공받을 필요가 있습니다. 또한 아기들의 감각을 자극하는 놀이 활동은 아기들의 다른 능력을 발달시키는 데에도 도움이 될 것입니다.

아기와 놀아주기 위한 아이디어:

엎드려 노는 시간

엎드려 노는 시간은 아기의 머리와 목, 몸통의 근육을 강화시켜 주고 팔다리를 자유롭게 움직이도록 해주는 시간이기 때문에 중요합니다. 아기를 다양한 재질의 바닥(예: 양탄자나 매트) 위에 내려 놓으십시오. 아기가 손을 뻗어서 잡을 수 있게 장난감이나 기타 다른 안전한 물건을 아기의 손이 닿을 듯 말 듯 한 곳에 놓아 보십시오.

돌아 다니기

아기의 움직임이 더 커짐에 따라 아기는 새로운 운동 즉, 차기, 기어 다니기, 견고한 의자나 벤치에 매달려 오르기, 열린 공간 밑으로 기어 다니기 등을 좋아하게 될 것입니다. 유아용 보행기와 유아용 놀이 옷은 다칠 위험이 있어 권장되지 않습니다. 이러한 것들이 혼자 걷는 데 필요한 근육 발달을 방해할 수 있다는 것이 증명된 바 있기 때문입니다.

소리

노는 동안의 소음은 청각과 연결되어 있는 영역의 두뇌 발달에 도움이 되며, 또한 아기의 운동을 촉진시킬 수도 있습니다. 아기에게 딸랑이나 나무 손가락, 스튜 냄비를 주거나, 음악을 틀어 아기가 음악을 듣고 음악에 맞추어 움직이게 하십시오.

만지기

아기에게 장난감 및 다양한 질감과 재료로 된 물건을 주고 그것들을 만져보고 눌러보게 하십시오. 그렇게 하면 아기의 촉감이 발달할 것입니다. 여러분이 직접 장난감을 만들어 줄 수도 있습니다 (예: 종이 뭉치를 넣은 스타킹 등).

보기

아기가 눈으로 따라가며 볼 수 있게 만드는 움직이는 물건은 시력 발달을 돕고 운동을 촉진합니다. 아기에게 직물이나 마분지로 만든 책들을 읽어주고 그 책들을 다양한 색상의 모빌 아래에 놓아 주거나, ‘깍깍’ 놀이를 해주십시오.



아기를 위한 야외 놀이는 어떻게 할까요?

야외에서 노는 것은 아기가 다양한 주변환경에 대해서 배우고 자기를 둘러싸고 있는 세계에 대해 안정감을 느끼도록 도와 줄 수 있습니다. 야외 놀이가 제공하는 몇 가지 경험에는 잔디 감촉 느끼기, 자동차와 새들의 소리 듣기, 하늘 쳐다보기 등이 있습니다.

아기가 야외에 있을 때는 아이가 거기서 보고 감촉을 느낄만한 것들에 대해서 아기에게 보여주고 말해주고 노래를 불러 주십시오. 여러분의 집에 야외 공간이 없다면 아기를 공원이나 근처 야외 공간에 가능할 때마다 데려가십시오.



착석활동과 화면 시청 시간

아기들은 혼자 힘으로 걷거나 이동할 수 있기 이전에도 뻗기, 차기, 만져보기 등과 같은 동작을 연습할 많은 시간이 필요합니다. 또한 아기들은 기거나 걷기 동작을 시작할 때도 계속적으로 새로운 능력을 연습하고, 자유롭게 창의적으로 움직이고, 다른 사람과 상호작용하는 시간이 필요합니다. 아기들을 한 번에 한 시간 이상(깨어 있는 동안에) 행동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.

출생부터 두 살까지의 아이들이 화면 시청을 하면 안 되는 이유가 무엇입니까?

최근의 연구결과에 따르면 두 살 미만의 아이들은 텔레비전이나 기타 다른 전자매체(DVD, 컴퓨터 및 기타 전자게임)를 시청하면서 시간을 보내면 안됩니다.

아기들이나 두 살 미만의 어린아이들에게 화면 시청이 권장되지 않는 이유는 아래와 같습니다:



- 다른 아이들과의 적극적인 놀이를 하거나 사회적 접촉을 가질 수 있는 시간 및 언어 발달의 기회를 줄입니다.
- 아이들이 집중할 수 있는 시간을 줄입니다.

두 살 미만의 아이들을 대상으로 한 화면 이용 활동이 건강이나 지적 발달 또는 언어 발달에 유익이 된다는 점은 밝혀진 바가 없습니다.

어린 아이들의 화면 시청 시간에 관해서 아이가 다니는 유아 보육 기관의 방침을 확인해보시고, 집에서도 화면 시청 시간을 최소화할 수 방법을 생각해 보시는 것이 좋습니다.

한 살부터 다섯 살까지



2장: 신체활동

걸음마 단계의 아이들과 취학연령 전 아동을 위한 신체 활동

신체활동은 한 살부터 다섯 살까지의 아이를 둔 가정에서 중요한 건강 우선순위에 계속 남아있어야 합니다. 날마다 활동적인 놀이를 할 수 있는 기회가 많으면 일상적인 상황에 대처하는데 핵심적으로 필요한 신체적, 정신적, 사회적 능력의 기초가 놓입니다.

한 살부터 대략 다섯 살까지(걸음마 단계와 취학연령 전 아동)의 아이들은 적어도 매일 세 시간 동안은 활동적이 되도록 권장됩니다. 세 시간이 길어 보일 수도 있지만, 아이들은 천성적으로 활동적이고 ‘바쁘게’ 움직입니다. 그래서 가벼운 동작(예를 들어, 쌓기나 바닥에서 놀기)부터 힘찬 동작(예를 들어, 달리기, 높이 뛰기)까지, 아이들은 하루 동안 짧게 조금씩 여러 가지 활동을 할 수 있습니다.



한 살부터 다섯 살까지의 아이들에게 활동적인 놀이가 얼마나 중요합니까?

활동적인 놀이는 아이들을 위해서 대단히 중요합니다. 아이들이 할 일은 날마다 자유롭게 움직이며 활동적으로 지내는 것입니다! 한 살부터 다섯 살까지의 연령대에서 발달되는 능력은 걷기를 배우는 데서 시작하여 달리기와 공 던지기로 이어집니다. 사실 아이들은 인생의 다른 어떤 시점에도 이처럼 많은 신체적 능력을 배우지는 않을 것입니다.

활동적인 놀이는 아이들을 아래와 같이 도와줍니다.

- 근육과 뼈, 심장의 건강을 증진시킵니다
- 새로운 운동 능력과 상상력을 발달시키고, 자기의 몸에 대해서 배웁니다
- 자신감을 배양하고 힘든 상황을 헤쳐나가게 합니다.
- 활동적으로 지내는 것을 좋아하게 합니다.
- 문제를 해결하고 결정을 내리는 방법을 포함하는 의사소통 능력을 증진시킵니다
- 어떻게 상호작용하고, 서로 나누고, 차례를 지키며, 다른 사람을 배려하는지를 배웁니다.

아이가 활동적이 되도록 하기 위해 부모가 해줄 수 있는 일은 무엇입니까?

어린이들은 천성적으로 모험을 찾고 탐색하기를 원합니다. 아이의 능력과 발달 정도에 따라 적절하고 즐거운 활동과 놀이 유형이 결정됩니다. 어린이들은 정기적으로 새로운 것을 시도해 보도록 도전 받기를 좋아할 뿐만 아니라, 이미 자기가 할 수 있는 것을 어른들에게 보여주는 것도 좋아합니다.





여러 종류의 동작을 수반하는 활동적인 놀이

- 비조직적인 놀이는 아이들에게 자기들의 놀이 속도에 맞추어 어떻게, 무엇을 하면서, 어디서 놀지를 스스로 결정하게 하는 창의적인 놀이입니다. 비조직적인 놀이의 실례를 들자면 공원에서 혹은 다른 아이들과 함께, 음악에 맞추어 춤추는 것, 놀이용 모래밭에서 노는 것 등을 들 수 있습니다. ‘거칠고 튀구는’ 놀이는 때때로 비조직적인 놀이의 한 부분이 될 수 있는데, 특히 남자아이들의 경우가 그렇습니다. 남자아이들이 여자아이들과는 다른 방법으로 놀 수도 있지만, 놀이 공간이나 놀이 용품은 서로 동등하게 이용할 수 있어야 합니다.
- 조직적인 놀이는 정해진 시간과 장소에서 행해지며, 장비가 필요할 수도 있는 계획된 놀이입니다. 실례로는 동작게임과 노래(가령, 둥글게 손잡고 하는 호키포키 춤), 유치원 체조, 창작 무용과 수영 강습 등을 들 수 있습니다.

아이들이 할 일은 날마다 자유롭게 움직이며 활동적으로 지내는 것입니다!

- ‘활동적인 이동수단’은 걷기, 자전거 타기, 한 발 스케이트 타기 등과 같이 이동할 때 신체활동을 이용하는 것입니다. 어린아이들도 짧은 시간 동안은 걷거나 페달을 밟을 수 있습니다. 그리고 아이들이 나이가 들수록 더 먼 거리를 걸을 수 있게 됩니다. 유아 보육 기관과 집 사이를 걸어서 다녀보거나 근처 가게까지 걸거나 자전거로 가보십시오. 짧은 거리는 유모차를 이용하는 대신 아이들에게 건도록 장려하십시오. 아이들이 활동적인 이동수단에 동참할 때는 꼭 잘 지켜보아야만 합니다.
- 신체적인 일상 과업에는 정원 가꾸는 일 돕기, 쇼핑한 물건 풀기, 빨래 개기, 놀이공간 정리하기 등이 포함됩니다. 아이들은 어른들을 돕는 여러 가지 일상적인 과업을 좋아합니다.

아이가 활동적인 놀이에 관심이 없다면 부모는 어떻게 해야 할까요?

모든 아이들은 서로 다르며, 어떤 아이들은 천성적으로 책 읽기나 그림 그리기와 같은 조용한 활동을 선호합니다. 그러나 사람은 누구나 건강을 위해서 어느 정도 수준의 신체활동을 유지할 필요가 있습니다. 아래에는 여러분의 아이를 더 활동적이 되도록 격려하기 위한 몇 가지 조언이 있습니다.

- 여러분의 아이가 하루 동안 활동적이 될 수 있는 다양한 계획을 세우시되 재미에 초점을 맞추도록 하십시오.
- 여러분의 아이가 탐색하면서 자기만의 활동을 만들어 보게 하십시오.
- 가족들이나 친구들 중에서 아이를 위한 활동적인 놀이 친구를 찾아보십시오.
- 활동적인 놀이를 하면서 들인 노력에 대해서 칭찬을 아끼지 마십시오.
- 아이가 할 수 없는 것보다 할 수 있는 것에 초점을 맞추십시오.
- 활동적인 놀이 기회를 중심으로 가족 소풍과 축하행사를 계획하십시오.
- 걷기를 생활의 일부로 만드십시오.
- 활동적인 놀이를 재미있고 긍정적으로 만드십시오.
- 인내하면서 아이에게 동작을 연습할 시간을 충분히 주십시오.
- 아이와 함께 활동적으로 생활하고 아이의 역할 모델이 되십시오.

아이들의 활동적인 놀이를 격려하는 최선의 방법은 무엇입니까?

여러분이 늘 아이들의 활동적인 놀이에 직접적으로 개입할 필요는 없습니다.

**‘여러분의 아이가
탐색하면서 자기만의
활동을 만들어 보게 하십시오.’**



안전한 놀이 공간과 장비, 보호 감독이 있다면 아이들은 창의적이 되어 스스로 놀이를 만들어 낼 것입니다.

아이가 신체적인 활동을 더 즐겁게 할 수 있도록 도와주는 것이 중요합니다. 아이가 스스로 만들고 상상하는 활동 그리고 새로운 도전이 되고 ‘위험할 수도’ 있는 활동 간에 균형을 잡아주십시오.

아이들에게 다양한 방법으로 몸을 움직이도록 격려하면 아이들에게 도전이 되고 아이들의 능력을 계속해서 증진시킬 수 있습니다. 여러분의 아이가 다음과 같이 동작을 바꾸도록 격려해보십시오.

- **어떻게** 몸을 움직일 수 있는지(‘... 를 얼마나 빨리 할 수 있니?, ‘ 그것을 살며시 할 수 있니?’)



- **어느 방향으로** 몸을 움직일 수 있는지(‘그것을 뒤로 할 수 있니?, ‘ 얼마나 높이 ... 를 할 수 있니?’)
- **무엇을** 몸으로 할 수 있는지(‘웅크리고 ... 를 할 수 있니?, 그것을 할 발로 할 수 있니?’)
- **누구와 함께** 움직일 수 있는지(‘안나를 따라갈 수 있니?, ‘ 나에게 그것을 어떻게 하는지 가르쳐 줄 수 있니?’)

한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 놀이 아이디어

놀이 용품에는 장난감이나 일상적인 물건들이 포함될 수 있지만, 아이의 연령과 발달 단계에 적합해야 합니다. 또한 활동적인 놀이는 실내와 실외의 놀이 공간에서 상체와 하체 및 전신을 이용하도록 유도하는 것이어야 합니다.

놀이 용품에는 장난감이나 일상적인 물건들이 포함될 수 있지만, 아이의 연령과 발달 단계에 적합해야 합니다.

한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 놀이용품 아이디어:

- 상자, 틀 상자, 바구니, 마분지 통, 담는 용기
- 다양한 크기의 공
- 밧줄, 스카프, 수건, 긴 띠
- 나무 판자
- 양동이, 삽
- 빗자루, 페인트용 솔
- 냄비, 후라이 팬
- 낙엽, 솔방울
- 헨 옷, 헨 리넨 제품, 헨 가구
- 라켓, 방망이
- 나무 블록
- 천정에 매단 밧줄
- 매트, 방석, 빈백의자, 고무 타이어



여기 제시된 모든 놀이 기구들이 모든 연령대의 아이들에게 적합한 것은 아니라는 점을 기억하시기 바랍니다. 예를 들어, 리본이나 긴 띠는 네 다섯 살 아이들에게는 재미가 있을지 모르지만 한 두 살의 아이들에게는 적합하지 않습니다. 여러분의 아이가 다니는 보육기관의 직원이나 부모와 상담하여 여러분의 아이가 좋아할 만한 놀이 용품에 관한 아이디어를 교환하여 보십시오.

만일 연령대가 다른 자녀들이 있는 경우에는 놀이하는 동안에 항상 나이가 더 어린 아이들의 안전을 고려 하십시오. 특히 높은 연령대의 아이들에게만 적합한 기구의 사용 및 보관과 관련해서 더욱 주의를 기울여 주십시오.



한 살에서 다섯 살까지의 아이들을 위한 야외 놀이는 어떻습니까?

야외에서 더 많은 시간을 보내는 아이들이 일반적으로 더 활동적이 됩니다. 야외 공간은 보통 아이들에게 더 넓은 공간과 함께 다양한 재질의 표면과 놀이 물품을 제공해줍니다. 야외에서 아이들은 다양한 형태와 속도와 방향의 움직임을 체험할 수 있고, 어지럽히고 떠드는 자유를 누릴 수 있습니다.

야외 놀이는 아이들에게 다음과 같은 기회를 줍니다.

- 동작이 큰 운동을 합니다.
- 새로운 운동을 시도합니다.
- ‘거칠고 뒹구는’놀이를 합니다.
- 균형감각, 근력, 동작 조절 능력을 증진시킵니다.
- 모험을 찾고 자연을 관찰하며 탐색합니다.
- 더욱 창의적이 됩니다.
- 실수를 통해서 배웁니다.
- 두려움에 대처하고 강인함을 키웁니다.

흔히 부모들은 야외놀이가 위험할 수 있다고 염려하지만, 아이들에게는 자유롭게 놀면서 야외 공간을 탐색할 기회가 필요합니다. 놀이에서 오는 다양한 도전은 아이들에게 위험 부담에 대해 이해하고 대처하며, 학습하는 방법을 가르쳐 줍니다.

‘거칠게 뒹구는’놀이와 마찬가지로 야외에서 노는 것은 여자아이 및





남자아이의 발달을 위해서 중요합니다. 야외 놀이에 수반되는 일반적인 부작용으로는 지저분해 지는 것, 가벼운 찰과상과 타박상 및 멍들기, 떠들며 어지럽히기, 높은 곳에 올라가며 새로운 동작 배우기 등이 있습니다. 또한 차가운 날씨에 야외에서 시간을 보낸다고 해서 일반 감기에 걸리는 것은 아닙니다. 야외 놀이가 보호감독을 받고 있는 한 일반적으로 유익이 위험부담을 능가합니다.

‘야외에서 노는 것은 여자아이 및 남자아이의 발달을 위해서 중요합니다.’

활동적인 놀이와 장애아동

신체 활동과 활동적인 놀이는 모든 아이들에게 유익합니다. 만일 여러분의 아이에게 장애가 있다면, 담당 의료 전문가와 함께 여러분의 아이에게 활동적인 경험을 광범위하게 제공할 수 있는 방법에 관해서 의논하십시오. 유아 보육 기관의 직원과 부모에게 아이의 장애에 대한 자세한 내용과 그 장애가 일상적인 기능과 능력에 어떻게 영향을 미치고 있는지를 알려주십시오. 그분들에게 말할 때에는 여러분이 아이를 위해서 해주고자 하는 바와 관련해서 그들로부터 받고 싶은 도움뿐만 아니라, 아이가 관심을 갖고 있는 것, 싫어하는 것, 할 수 있는 것도 함께 말해주십시오. 보육 기관의 직원은 더 자세한 정보를 위해서 아이의 담당 의료 전문가와 연락하는 것을 중요하게 여길 수도 있습니다.

야외 놀이를 가능한 한 안전하게 만드는 것은...

선스마트 캠페인 따르기	아이가 야외에 있을 때는 언제든지 햇볕으로부터의 보호를 염두에 두십시오- 자외선 차단제, 휴게소, 데 있는 모자, 적절한 피복.
보호감독하기	물가와 높은 곳, 계단, 담장, 동물, 작은 물건 주위에 있을 때는 항상 아이를 지켜보십시오.
복장 갖추기	활동적으로 움직이기에 적절하도록 편한 의복과 신발로 아이의 복장을 갖추어 주십시오.
식수 공급하기	아이가 야외에서 놀 때, 특히 무더운 날씨에는, 아이가 물을 충분히 마시는지 확인하십시오.
참여하기	야외 놀이에서 아이와 상호작용하면서 아이를 지원하십시오. 하지만 아이가 놀이를 주도해 가도록 하십시오.

‘아이가 야외에서
놀 때 물을 충분히
마시는지 확인 하십시오...’

아이들이 활동적이지 않은 시간

아이들이 활동적이지 않은 시간도 항상 있을 것입니다. 모든 아이들에게는 이야기 듣기와 책 읽기, 그림 그리기, 퍼즐 맞추기 등과 같은 활동을 하는 시간 혹은 그냥 조용히 앉아 있는 시간이 필요합니다. 이런 종류의 활동들 역시 학습과 발달을 위해서 중요합니다.

다른 종류의 정적인 활동 가령, 텔레비전 시청과 같은 화면 중심의 활동은 꼭 필요한 활동이 아닙니다. 앞에서 언급한 바와 같이 화면 시청시간은 두 살 미만의 아이들에게는 전혀 권장되지 않습니다. 두 살부터 다섯 살까지의 아이들에게는 화면 시청 시간을 하루에 한 시간 미만으로 제한하도록 권장됩니다. 여기에는 텔레비전과 DVD 시청, 비디오와 컴퓨터 게임이 포함됩니다.



활동과 상관없이 아이들이 깨어있는 동안에는 한 번에 한 시간 이상 활동이 제약되거나 비활동적인 채로 두지 말도록 권장되고 있습니다. 장시간 앉아 있거나 비활동적으로 시간을 보내는 아이들이 신체적, 사회적, 지적으로 더욱 더디게 발달할 가능성이 높습니다. 어린아이들이 유아용 의자나 자동차 좌석 혹은 유모차에 장시간 앉아 있는 것 등이 여기에 해당합니다.

낮에 신체활동을 할 수 있는 많은 기회를 제공하는 것이야말로 건강한 생활방식을 증진하기 위해서 중요한 일입니다. 아이들이 다른 시간에 얼마나 활동적이냐에 상관없이, 비활동적으로 있는 총 시간을 줄이는 것도 활동적인 기회를 제공하는 것만큼 중요합니다.



두 살부터 다섯 살까지의 아이들에게 화면 시청 시간을 제한해야 하는 이유가 무엇입니까?

걸음마 단계의 아이들과 취학연령 전 아동들에게는 장시간의 화면 시청이 활동적인 놀이, 야외놀이 및 창의적인 놀이의 기회를 줄이며, 그런 놀이에서 얻는 유익도 감소시킵니다. 또한 장시간의 화면 시청은 건강에 좋지 않은 식습관을 갖게 하고 언어 능력과 기억력 및 사고 능력의 발달을 더디게 만듭니다.

일부 유아 보육 기관에서는 화면 시청 시간을 프로그램의 일부로 제공하지 않는 방침을 정할 수도 있습니다. 또한 여러분도 가정에서 화면 시청 시간을 줄이는 계획을 세우는 것도 좋습니다. 이 책에서 제시한 놀이 아이디어를 몇 가지 구체화하는 방안을 생각해 보십시오.

한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 권고사항 요약





2장: 신체활동

한 살부터 다섯 살까지의 아이들을 위한 권고사항 요약	출생~1살	1~2살	2~3살	3~5살
신체 활동 권고사항	신체 활동은 출생 이후부터 장려되어야 합니다.	하루 동안 조금씩 매일 적어도 세시간 동안은 신체적으로 활동적이어야 합니다.	하루 동안 조금씩 매일 적어도 세시간 동안은 신체적으로 활동적이어야 합니다.	하루 동안 조금씩 매일 적어도 세시간 동안은 신체적으로 활동적이어야 합니다.
작성활동 권고사항-화면 시청 시간	텔레비전 시청이나 기타 전자매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임)를 사용하며 시간을 보내는 것은 일절 안됩니다.	텔레비전 시청이나 기타 전자매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임)를 사용하며 시간을 보내는 것은 일절 안됩니다.	작성과 텔레비전 시청 및 기타 전자 매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임) 사용은 하루에 한 시간 미만으로 제한되어야 합니다.	작성과 텔레비전 시청 및 기타 전자 매체(DVD, 컴퓨터, 기타 전자 게임) 사용은 하루에 한 시간 미만으로 제한되어야 합니다.
작성활동 권고사항-장시간의 비 활동	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.	잠자는 시간을 제외하면 한 번에 한 시간 이상 앉아 있거나 활동이 제한되거나 비활동적인 채로 두면 안됩니다.

더 자세한 정보

건강한 식생활

Allergy and Anaphylaxis Australia

(호주 알레르기 및 과민증 협회)

전화: (02) 9482 5988 혹은 1300 728 000

웹사이트: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(호주 임상 면역 및 알레르기 협회(ASCIA))

웹사이트: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association

(호주 모유수유 협회)

전화: (03) 9885 0855

모유수유 도움의 전화: 1800 686 268

웹사이트: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority

(호주 어린이 교육 및 보육 수준 당국)

전화: 1300 422 327

웹사이트: <http://acecqa.gov.au>

Australian Dental Association

(호주 치과 협회)

전화: (02) 9906 4412

웹사이트: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(호주 식생활 지침 및 영유아 급식 안내지침, 호주 정부 보건복지부 및
국가보건의로 연구위원회)

웹사이트: www.eatforhealth.gov.au

Department of Health and Ageing Health Insite

(보건 및 노령부의 헬스인사이트)

웹사이트: www.healthinsite.gov.au



Australian Guide to Healthy Eating, Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council
(호주 건강한 식생활 안내지침, 호주 정부 보건복지부 및 국가보건의료 연구위원회)

웹사이트: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia

(호주 영양사 협회)

전화: (02) 6163 5200 혹은 1800 812 942

웹사이트: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia

(호주 유아기 협회)

전화: (02) 6242 1800 혹은 1800 356 900

웹사이트: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(호주 뉴질랜드 식품 표준청(FSANZ))

전화: (02) 6271 2222

웹사이트: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

(키드세이프)

웹사이트: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

(호주 및 뉴질랜드 수유 상담자 협회)

T: (02) 9431 8621

W: www.lcanz.org

National Childcare Accreditation Council

(국립 아동보육 인가 심의회)

전화: (02) 8260 1900 혹은 1300 136 554

웹사이트: www.ncac.gov.au

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care

(호주 영유아 교육 및 보육과 취학아동 보육의 국가 품질 체계)

웹사이트: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network

(육아 네트워크)

웹사이트: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)

(국립 원주민 및 토리스 해협 섬 어린이 보호 사무국(SNAICC))

전화: (03) 9489 8099

웹사이트: www.snaicc.asn.auPhysical activity

신체 활동

Australian Department of Health and Ageing (DoHA)

(호주의 보건 및 노령부(DoHA))

웹사이트: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check

(네 가지 평생습관 형성, 건강 아동 검진제)

웹사이트: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)

(취학연령 전 아동을 위한 건강 기회(HOP))

웹사이트: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Sport New Zealand

(스포츠 뉴질랜드)

전화: +64 4 472 8058 (international)

웹사이트: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now

(2010레거시 나우)

웹사이트: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



호주 식생활 지침

지침1	건강 체중을 유지하기 위해 신체 활동을 활발히 하고 신체의 에너지 요구에 맞는 영양이 풍부한 음식과 음료의 적정량을 선택합니다. • 어린이와 청소년들은 정상적인 성장과 발달을 위해 반드시 영양이 충분한 식품을 섭취해야 합니다. 또한 매일 신체활동을 활발히 하고 정기적으로 성장 현황을 점검해야 합니다. • 노령자들은 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 근력과 건강 체중을 유지하는 데 도움이 되도록 활발한 신체 활동을 지속해야 합니다.
지침2	다음과 같은 5대 식품군에서 매일 다양한 종류의 풍부한 영양 식품을 즐기십시오. 다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩 과일 빵, 씨리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류 살고기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩 일반적으로 지방을 감량한 우유, 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품, (지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음). 물 많이 섭취



지침 3	포화 지방, 염분 첨가물, 설탕 첨가물 및 알코올을 함유한 식품의 섭취 제한 a. 포화 지방이 높은 식품 제한: 여러 비스킷, 케이크, 패스트리, 파이, 가공육, 상업용 햄버거, 튀긴 음식, 포테이토칩, 크리스피 및 여타 향신료 첨가 간식 등. 버터, 크림, 요리용 마가린, 코코넛유, 팜유와 같이 포화지방을 중점적으로 포함하고 있는 고지방 음식을, 오일, 스프레드, 견과류 버터/페이스트, 아보카도와 같이 주로 다중불포화지방과 단불포화지방으로 이루어진 음식으로 대체. 저지방 식단은 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. b. 염분 첨가물을 함유한 음식 및 음료의 섭취 제한. 라벨을 읽고 비슷한 음식들 중에서 저염 식품을 선택합니다. 조리 중 또는 식탁에서 음식에 소금을 더 뿌리지 않습니다. c. 설탕 첨가물이 들어간 식품과 음료 섭취 제한: 사탕류, 설탕 감미 청량음료 및 강장제, 과일 음료, 비타민 음료, 에너지 음료 및 스포츠 음료 등. d. 알코올을 마실 경우 섭취량 제한. 임산부, 임신을 계획하고 있는 여성, 수유모의 경우 알코올을 아예 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.
지침 4	수유 격려, 지지 및 홍보
지침 5	음식에 관심과 주의를 가짐. 음식을 안전하게 준비하고 저장.

© 호주 연방, 2013.

감사의 글

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 자료들은 호주 정부의 추진정책으로, 공동체 아동 건강 센터(멜번 로열 아동 병원의 한 부서 및 머독 아동 연구소의 핵심 연구센터), 멜번 로열 아동 병원의 식품영양 서비스, 그리고 호주의 유아기협회(ECA)가 참여한 컨소시엄에서 개발하였습니다.

본 컨소시엄은 영양분야 및 신체활동, 아동 건강, 유아 전문가들과 주 및 준주의 대표자들이 참여한 *Get Up & Grow Reference Group* 에게 감사를 드립니다. 또한 유아교육 기관 및 보육기관과 종사자들, 영양과 신체 활동 핵심 관련자들 그리고 *Get Up & Grow* 개발 기간 동안 조사에 응해 주시고 값진 조언을 제공해 주신 부모님들과 가족들에게 감사를 드립니다.

이 프로젝트는 호주정부 보건 및 고령부의 기금 지원을 받습니다.

© 저작권 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재 정확한 정보입니다.