

# TV 덜 보기



TV를 많이 보는 아동은 비만이 될 위험이 큽니다.  
TV를 많이 보는 가정은 활동량이 적고 건강에 해로운  
음식을 많이 먹는 경향이 있어서 건강 상의 문제가  
발생하는 경우가 많습니다.

## 권장사항:

- 아거나 2세 미만의 유아에게 해당: TV를 전혀 보지 않도록 한다.
- 2~18세의 아동 및 청소년에게 해당: TV 시청 시간이 하루 2시간을 넘지 않도록 한다.
- 모든 아동에게 해당: 아동이 취침하는 방에 TV를 두지 않는다.

# TV 덜 보기

다음과 같이 해보십시오!

- 아무도 보지 않을 때는 TV를 끈다.
- 일주일에 하루 밤은 TV를 켜지 않는다.
- 식사나 간식 시간 중에는 TV를 끈다.
- TV 및 비디오 게임 시간을 주말을 포함하여 하루 2시간 미만으로 제한한다.
- 아동이 취침하는 방에 TV를 두지 않는다.
- TV 시청 이외의 다른 가족 프로그램을 계획한다.
- 케이블 TV 신청을 취소한다.
- 자녀가 2세가 될 때까지는 TV를 보여주지 말아야 한다는 점을 베이비 시터에게 상기시킨다.
- TV 시청 대신 가족이 함께 책을 읽는다.

귀하의 자녀를 위해 이렇게  
해보십시오?

# 많이 움직이기



활동적인 놀이는 건강한 생활의 주요 요소입니다. 활동적인 놀이는 아동의 체중 조절에 도움이 될 뿐 아니라 당뇨병이나 심장병 등의 질병 예방 효과가 있어서 건강한 성장과 학습 능력 향상을 가져다 줍니다.

활동적인 놀이는 귀하의 자녀와 귀하 가정의 즐거움입니다.

## 권장사항:

- 적어도 하루 60분 이상 활동적으로 움직인다.

# 많이 움직이기

다음과 같이 해보십시오!

- TV 및 비디오 게임을 끈다.
- 음악에 맞춰 춤을 춘다.
- 공원을 달린다.
- 가족끼리 산책을 한다.
- 공던지기를 한다.
- 줄넘기를 한다.
- 가족끼리 활동적인 게임을 한다.

귀하의 자녀를 위해 이렇게  
해보십시오?

# 양이 적고 건강에 유익하고 먹는 재미가 있는 간식 고르기



간식이란 식사 중간에 먹는 건강에 좋은 소량의 음식을 뜻합니다. 아동의 경우 위의 크기가 작습니다. 따라서 아동에게는 성장에 필요한 영양분과 에너지를 얻기 위해 간식이 필요합니다.

## 권장사항:

- 간식 시간을 일정하게 지킨다.
- 간식 시간에는 자녀와 함께 앉아 있다.
- 단 음식은 가끔씩만 준다.
- 야단을 치기 보다는 안아주고 칭찬해준다.

# 양이 적고 건강에 유익하고 먹는 재미가 있는 간식 고르기

## 다음과 같이 해보십시오!

- 간식 시간을 오전 나절, 오후 나절 및 취침 전으로 정한다.
- 간식 시간 이전에 간식 준비를 마친다.  
아동이 먹기 쉽도록 야채나 과일을 알맞은 크기로 자른다.
- 집 밖에 나갈 경우 집에서 만든 간식을 챙긴다.
- 식료품점에서 간식에 쓸 재료를 고르는 과정에 자녀를 참여시킨다.
- 작은 샌드위치나 땅콩 버터를 바른 크래커를 간식으로 준비한다.
- WIC 시리얼이나 저지방 밀크를 간식으로 준비한다.
- 요거트나 과일 주스 샤베트는 건강에 좋은 저지방 간식이다.

귀하의 자녀를 위해 이렇게  
해보십시오?

# 맛있는 야채나 과일 찾아 먹기



야채와 과일은 우리의 몸에 중요한 영양소를 많이 함유하고 있어서 질병 예방에 도움이 됩니다.

야채와 과일을 많이 섭취하는 아동은 일반적으로 건강에 해로운 음식을 덜 먹게 됩니다.

## 권장사항:

- 매일 적어도 5차례 야채와 과일을 먹는다.

# 맛있는 야채나 과일 찾아 먹기

## 다음과 같이 해보십시오!

- 식사나 간식 때마다 최소한 야채나 과일 한 종류를 준비한다.
- 과일을 작게 잘라 이쑤시개를 꽂는다.
- 감자 튀김이나 호박 튀김 먹는 회수를 제한한다.
- 조각 낸 야채를 저지방 샐러드 드레싱에 버무린다.
- 과일 스무디를 만든다.
- 찜, 국, 밥 및 스파게티 소스에 야채를 첨가한다.
- 남은 야채로 스프를 만든다.
- 여러 가지 색상의 야채와 과일을 고른다.
- 신선한 야채나 과일을 먹으려면 가까운 농수산물 시장을 이용한다.

귀하의 자녀를 위해 이렇게  
해보십시오?



# 건강 음료 골라 마시기



단 음료수는 칼로리가 높습니다. 청량 음료나 설탕 음료를 즐겨 마시는 가정은 비만이 되는 경향이 있습니다. 그뿐 아니라 심장 질환, 당뇨병 및 충치 등 건강 상의 문제도 생기기 쉽습니다.

## 권장사항:

- 갈증이 날 때 물을 마신다.
- 성인이나 2세 이상의 아동의 경우 지방 1% 우유나 탈지 우유를 마신다.
- 탕피코, 쿨에이드, 게토레이 및 후르츠 펀치 같은 소다수나 설탕 음료를 가급적 피한다.
- 주스 섭취량은 하루에 작은 컵 하나 분량으로 제한한다.

# 건강 음료 골라 마시기

## 다음과 같이 해보십시오!

- 자녀의 주된 음료수를 물로 정한다. 레몬, 라임 또는 오렌지 조각을 물에 넣어 향을 낸다.
- 2세 이상의 아동의 경우, 청량 음료 대신 지방 1% 우유나 탈지유를 먹인다.
- 주스 음료 대신 100% 원액 주스를 선택한다. 주스 섭취량은 하루에 작은 컵 하나 분량으로 제한한다.
- 집에 청량 음료를 들여 놓지 않는다.
- 신선한 과일과 물, 얼음을 혼합한다.

귀하의 자녀를 위해 이렇게  
해보십시오?

