

영양 섭취



목표

영양 섭취 목표를 선택하여 가족의 건강을 지키십시오!

- ◆ 매일 아침을 먹습니다.
- ◆ 신선한 과일과 야채를 여러 차례 제공합니다(최대 10회).
- ◆ 집에서 먹을 수 있는 과일과 야채처럼 영양분이 풍부하면서 열량이 낮은 음식을 만드십시오.
- ◆ 설탕으로 달게 한 음료나 주스는 제한하거나 먹지 마십시오.
- ◆ 칼로리가 높고 영양분이 별로인 식음료의 구매는 제한하십시오.
- ◆ 조금씩 여러번 나누어 먹이거나 아이들이 스스로 먹는 양을 선택하도록 하십시오.
- ◆ 가족의 식사 빈도를 늘리십시오.
- ◆ 식사 중에는 TV와 휴대폰을 끕니다.
- ◆ 식사를 상이나 벌로 이용하지 마십시오.

자녀를 위해 긍정적인 역할의 모범을 보이십시오.

