

# 건강한 습관

## 성장하는 마음과 몸을 위하여

1-2  
세

건강한 식습관은 자녀에게 놓고, 성장하며 배울 에너지를 줍니다

활동과 수면으로 건강한 두뇌와 신체



### 5가지 기초식품군에서 다양한 음식을 주세요

다양한 색깔과 씹는 맛의 음식을 포함시키세요. 새로운 음식은, 여러 번 권한 뒤라야 아이가 먹어 볼 수도 있습니다. 어린 아이들에게는 추가로 설탕이나 소금을 줄 필요가 없습니다.



### 집에서 한 갖가지 음식을 아이가 스스로 먹는 것을 배우게 도와 주세요

음식을 같이 먹고 만들면 아이들이 새로운 음식을 먹어보게 격려하고 사회성기술을 개발시킵니다.



### 식사시간 루틴을 정하세요

음식을 먹고 싶은지, 얼마나 먹을 것이며, 권해 준 음식 중에 어떤 음식을 원하는지 아이가 선택하게 합니다. 같이 식사하면 아이가 건강한 식습관을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.



### 모유 수유는 12개월 혹은 그 이상 계속해도 됩니다

모유 수유를 안할 경우, 아이에게 전지유를 주십시오. 12개월이 넘으면, 영아 혹은 유아용 분유를 줄 필요가 없습니다.



### 물과 우유를 컵으로 마십니다

물과 우유가 아동의 건강과 치아를 위해 가장 좋습니다. 젖병은 12개월이 되면 사용을 중지하도록 목표를 세우십시오.



### 아침과 잠자리에 들기 전에 양치질을 합니다

그래야 아이가 웃고, 먹고, 얘기하고 사회활동을 할 건강한 치아와 잇몸을 갖도록 돕습니다.



### 어린 아이들이 성장하고, 배우며 발육하려면 충분한 수면이 필요합니다

규칙적인 취침시간 루틴을 정하여 매일 (낮잠을 포함하여) 11-14시간 수면하는 것을 목표로 하십시오.



### 활기찬 놀이를 포함하여, 적어도 매일 3시간 활동하는 것을 목표로 합니다

활동 및 놀이는 기분과 수면에 좋습니다. 또한 균형과 몸 움직임 조정 등의 기술에도 도움이 됩니다. 더 활발하게 놀수록, 더 좋습니다.

춤이나 활동적게임 같이 가족이 움직이게 하는 액티비티들을 해 보십시오.



### 어린 아이들에게는 화면시간이 없어야 제일 좋습니다

독서, 노래, 퍼즐 혹은 이야기가 아이가 배우고 발육하는 데 도움을 주는 재미있는 방법 들입니다.

건강한 습관에 대한 추가 정보를 원하시면, QR코드를 스캔하세요



건강하고,  
비용 저렴한  
레시피



전가족을  
위한 무료  
프로그램



육아 네트워크 -  
전 연령층을  
위한 조언

