

# 건강한 습관

## 무럭무럭 크는 아이들을 위하여

3-17  
세

건강한 식습관은 자녀에게 놓고,  
성장하고 학습할 에너지를 줍니다

활동과 수면은 건강, 기분  
그리고 주의력을 돕습니다



### 매일 건강한 아침식사로 하루를 시작하세요

그래야 맥 자녀의 주의력을 돕습니다. 건강한 식사 옵션에는 포리지, 저당 통밀 시리얼, 달걀, 통밀 토스트, 밥, 야채, 과일 그리고 요거트 등이 있습니다.



### 5가지 기초식품군에서 다양한 음식을 주세요

건강에 도움을 주려면, 충분한 야채, 과일, 시리얼 및 곡류음식, 유제품 또는 칼슘 첨가의 식물성 대체품, 그리고 육류, 닭고기, 생선, 해산물, 달걀, 콩/콩과식물류, 견과류 및 씨앗들을 포함시키십시오.



### 건강한 스낵을 주십시오

건강한 스낵은 아이들에게 식사시간 사이에 에너지를 줄 수 있습니다. 과일, 야채, 견과류, 요거트 또는 통밀빵/크래커 그리고 치즈를 주어 보십시오.



### 매일 충분한 양의 물을 마시도록 합니다

성장하는 마음과 신체에는 물이 제일 좋은 음료입니다. 이는 또한 치아와 잇몸 건강 유지에 도움을 줍니다.



### 가능할 때 함께 식사하십시오

같이 식사하고 요리하는 것은 아이들에게 여러 가지 건강한 음식들을 먹어보게 장려합니다. 이는 또한 가족단위로 시간을 보내는 뛰어난 방법이기도 합니다.



### 아침과 잠자리에 들기 전에 양치질 합니다

건강한 치아와 잇몸은 우리가 웃고, 얘기하고, 먹고, 사회활동하는 데 도움을 줍니다.



### 매일 활동적으로 생활합니다

**3-5세:** 1시간의 활기찬 놀이를 포함하여 적어도 3시간 활동.

**5-17세:** 적어도 하루에 1시간 심장박동이 더 빨라지고 힘을 키우는 활동을 함. 추가로 학교에 걸어서 가는 등 가벼운 신체활동을 너덧 시간.



### 화면시간과 앉아서 다른 활동을 하는 것 사이에 균형을 취합니다

화면 시간 사이사이에 발육지원에 도움이 되는 앉아서 하는 다른 액티비티들을 합니다. 화면시간 제한은:

**3-5세:** 하루에 1시간 이하로.

**6-17세:** 하루에 2시간 이하로 (학교 액티비티는 불포함).



### 아이들의 충분한 수면을 돕기 위해 잠자리 시간 루틴을 지킵니다

목표 시간:

**3-5세:** 매일 (낮잠 포함하여) 10-13시간.

**6-13세:** 하룻밤에 9-11 시간.

**14-17세:** 하룻밤에 8-10 시간.

건강한 습관에 대한 추가 정보를 원하시면, QR코드를 스캔하세요



건강하고,  
비용 저렴한  
레시피



전가족을  
위한 무료  
프로그램



육아 네트워크 -  
전 연령층을  
위한 조언

