

야채 많이 먹기 과일과

야채와 과일은 맛있기도 하지만 건강에도 좋습니다. 누구나 매일 과일과 야채를 섭취해야만 합니다. 많은 아이들이 과일은 매일 먹지만, 야채는 충분히 먹지 않습니다.*

*호주 통계청 (국민 건강 조사, 2014-15)

아이들이 하루에 얼마만큼의 야채를 먹어야 하는 걸까요?

2-3 세

2½ 회 권장 섭취량

4-8 세

4½ 회 권장 섭취량

9-18 세

5 회 권장 섭취량

야채와 콩류의 1회 권장 섭취량.



야채 ½ 컵
(신선한 형태, 냉동 혹은 통조림)



초록잎 야채 1 컵



콩류/렌틸콩 등 ½ 컵



중간 크기의 토마토 1개



야채 스틱 8개



아이들이 하루에 얼마만큼의 과일을 먹어야 하는 걸까요?

2-3 세

1 회 권장 섭취량

4-8 세

1½ 회 권장 섭취량

9-18 세

2 회 권장 섭취량

과일의 권장 섭취량은 다음과 같습니다.



중간 크기의 (사과, 바나나, 오렌지 또는 배) 1개



작은 크기의 (살구, 키위 또는 자두) 2개



잘게 자른 과일이나 과일 통조림 1컵

아이가 야채를 먹게 하는 요령

매끼 식사에 추가할 것



샌드위치나 랩 샌드위치 속 샐러드



잘게 자른 야채를 간식으로 줍니다



접시의 절반은 야채로 채우세요

아이를 위한 장려사항



어른들이 야채를 즐겨 먹는 모습을 아이들에게 보여 줍니다



아이가 좋아하는 음식에 야채를 넣습니다



긍정적으로 생각하고 기다려 줍니다. 새로운 음식을 좋아하기까지 10-15번 정도 시도해야 합니다

다양한 시도



신선한 것, 냉동, 통조림, 날 것 혹은 익힌 것



다양한 색깔



계절에 맞추어 구입

*권장량은 호주 식사 지침서에 근거하여 계산한 수치입니다. (NHMRC, 2013).