

몸에 좋은 간식 선택하기

몸에 좋은 간식은 아이들이 필요한 영양을 섭취하는 데 있어 중요합니다.
야채나 과일, 우유, 치즈, 요거트와 통밀빵, 크래커와 시리얼을 기본으로 간식을 선택하세요.

건강 간식 선택 요령



매일 야채와 과일을 간식에 포함시킵니다



다양한 종류의 건강 간식을 냉장고와 찬장에 보관합니다



간식을 준비할 때 아이와 함께 준비하도록 합니다



야채와 과일을 잘라 놓으면 쉽게 먹을 수 있습니다



어른들이 건강 간식을 즐겁게 먹는 모습을 아이에게 보여줍니다



건강 간식이란 무엇입니까?

각종 신선 식품과 통밀제품을 간식에 포함시킵니다



*통밀 크래커

*야채 팬케이크

*소금이나 버터를 넣지 않고 가정에서 만든 팝콘

*허머스

*저지방 치즈

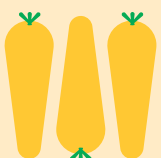


지방 및 당분이 높은 간식 • 하루 1개 미만 • 소량으로 제한



*라이스 버블바

*건조 과일 젤리



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING