

아이들과 과일, 야채



알고 계십니까?

뉴 사우스 웨일즈 주의 초등학교생들 중 87% 이상이 일일 권장량의 야채를 섭취하지 않고 있는 것으로 조사되었습니다.

연구 결과에 따르면 텔레비전을 많이 보는 어린이들이 텔레비전 광고 효과로 인해 지방, 소금, 당분 함량이 높은 음식을 더 자주 먹게 되고, 과일과 야채는 상대적으로 덜 먹는 경향이 있다는 것입니다.

과일과 야채는 비타민과 무기질, 식이 섬유의 훌륭한 공급원입니다. 과일과 야채를 균형잡힌 식단에 더 많이 포함시키면 아이들의 성장 발달을 촉진시킬 뿐만 아니라 활력을 개선시키고, 성인형 당뇨와 심장병, 고혈압, 특정 암과 같은 만성 질환의 발병을 예방하는데도 도움이 됩니다.

아이들은 매일 적정 분량으로 과일은 2회분, 야채는 5회분을 먹어야 합니다. 나이에 따라 어린 아이들은 섭취 분량을 줄여야 할 것입니다.

아이들에게 과일과 야채를 권장하는 방법은?

아이들에게 과일과 야채를 먹도록 권하는 일이 가끔 매우 힘들기도 합니다. 그러나, 과일과 야채를 아이들이 먹기 쉽게 작은 크기로 썰어 놓거나 바로 먹을 수 있게 준비해 놓으면, 아이들이 그만큼 쉽게 먹는다는 연구 결과가 있습니다.

과일과 야채를 다양하게 준비해서 주는 것이 아이들로 하여금 건강한 식습관을 기르도록 권장하는 좋은 방법입니다만, 부모들이 좀 더 참을성을 가지고 접근할 필요가 있습니다. 아이들이 새로운 과일과 야채를 좋아하고 받아들여지게 되기까지는 8회 내지 9회 정도의 시도가 필요하다는 조사 결과가 있기도 합니다.

아이들에게 과일과 야채를 줄 때 좀 더 창의성을 발휘해 본다면 부모로서 아이들의 그러한 적응 과정을 도와줄 수 있는 좋은 방법이 될 것입니다. 예를 들면, 야채를 생으로, 전자 레인지 요리로, 으개어서, 구워서, 찜 요리나 프리타타에 갈아 넣어서, 파스타 소스나 국에 섞어 넣는 등등, 다양한 방법으로 요리해서 색다른 맛과 느낌을 경험해 보게 해 보십시오.

과일 주스나 과일 음료가 진짜 과일을 대체할 수 있는 것으로 생각하면 안 됩니다. 과일 주스는 비타민 C를 함유하고 있기 때문에 종종 건강한 식품으로 간주됩니다. 그러나, 작은 컵 한잔 분량 (125ml)이면 어린이를 위한 비타민 C 일일 권장량이 충족되기 때문에, 그 이상을 마실 경우 과도한 당분과 열량을 공급해서 과체중 유발 요인이 될 수 있습니다. 따라서, 주스 보다는 과일을 하나 먹는 것이 더 좋습니다.

간편한 과일 야채 섭취 아이디어

과일과 야채를 매 식사나 간식의 일부로 섭취하도록 해 보십시오. 예를 들면:

- 아침 식사 씨리얼에 과일을 얹어 드십시오.
- 요구르트에 다지거나 휘레로 만든 과일을 첨가해 간식으로 드십시오.
- 신선 과일, 냉동 과일 혹은, 통조림 과일로 스무디를 만들어 보십시오.
- 바나나, 버섯, 토마토 등을 토스트 위에 곁들여 드십시오.
- 아이의 점심 도시락에 과일이나 야채를 먹기 좋은 크기로 잘라 넣어 주십시오.
- 여름에는 과일 꽃이를 만들어 얼려서 간식으로 드십시오.
- 고기 볶음이나 찜 요리, 집에서 만든 피자에 야채를 곁들여서 요리해 보십시오.

제철 과일과 야채를 선택하십시오. 제철이 아닌 것들보다 맛도 더 뛰어나지만 뿐만 아니라, 보통 가격도 더 저렴합니다.

건강한 식습관과 운동에 관한 자세한 정보가 다음 웹사이트에 소개되어 있습니다:
www.healthykids.nsw.gov.au