

# 식사 시간은 일정하게 하기



**식사와 간식을 먹는 시간을 정해요!**  
**(늦게 먹지 않고, 간식을 자주 먹지 않아요)**

# 식사 시간은 천천히 20분 이상 하기



편안한 대화를 하면서 식사해요!

# 음식은 30번 이상 꼭꼭 씹어 먹기



꼭꼭 씹어먹기!

x

## 30번 이상!

오감으로 느끼면서  
입에서 충분히게 씹고 삼켜요!

# 간식은 유제품과 과일을 먹기



하루에 1~2번 유제품과 과일을 먹어요!  
간식을 먹는다면 칼로리가 낮은 간식을 선택해요!

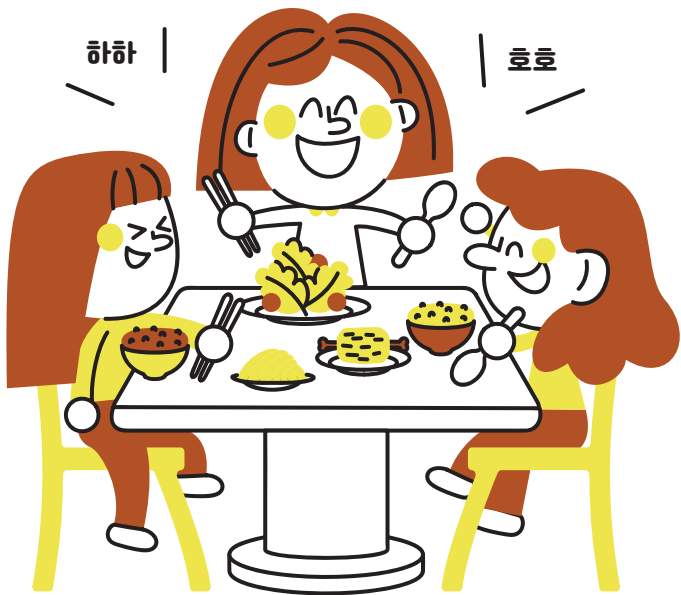
# 음료수 대신 물을 마시기



**물은 하루 5컵 이상 마세요!**

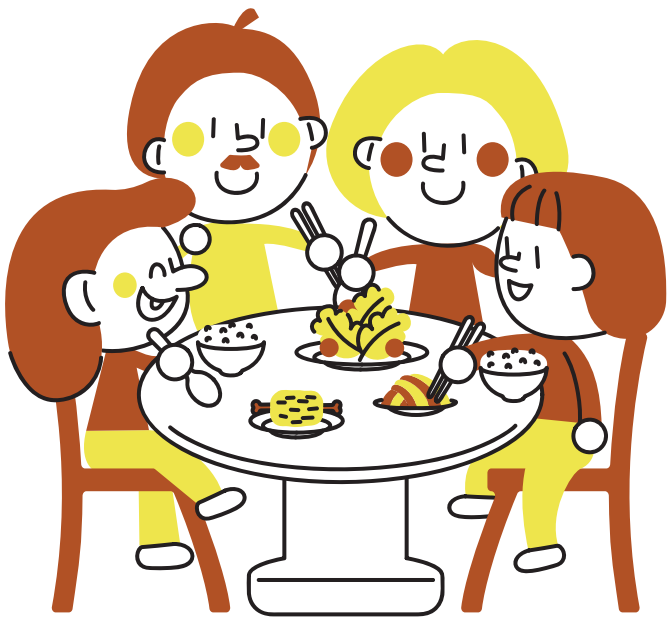
**\* 한 컵 기준 : 아이는 100ml, 어른은 200ml**

# 밥상에서 즐거운 대화하기



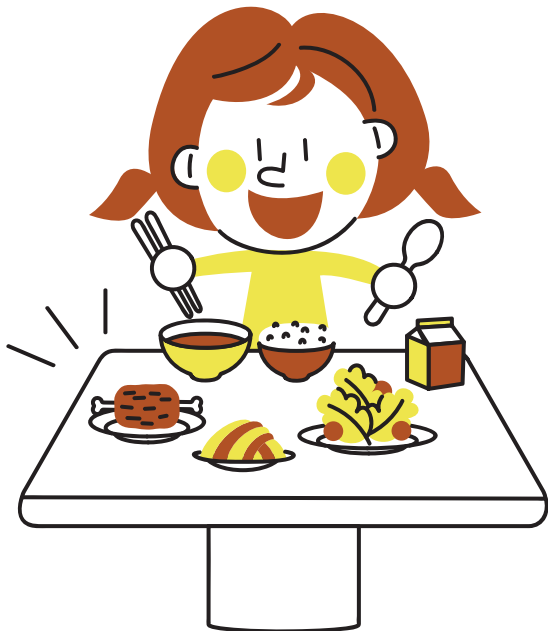
오늘 있었던 즐거운 일, 동화책, 동물, 계절,  
음식의 재료 등 식사할때는 편안한 대화를 해요.  
(잔소리 금지, 화를 내거나 싸우지 않기)

# 가족과 함께 식사하기



하루 1번 이상은 가족과 함께 식사(간식)를 해요.  
(식사를 못했다면 함께 차를 마셔도 돼요)

# 식탁(밥상)에 앉아서 식사하기



식사와 간식은 식탁이나 밥상에 앉아서 먹어요.  
(음식 먹는 곳은 정하고 돌아다니며 먹지 않아요)



# 내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

# 밥 먹은 후에는 15분 이상 산책하기



1. 밥을 먹고 우리 동네를 15분 이상 산책해요!
2. 속도를 변경하면서 걸어요! - 신호등 걷기 놀이  
빨간불(정지), 초록불(중간속도), 노란불(빠른속도)

# 잠 자기 전에 신체 마사지 하기

어깨를 주물주물



다리를 툭툭!

자기 전에, 가족과 함께  
각자 토는 서로 어깨, 팔, 등, 허리, 허벅지,  
종아리, 발바닥을 마사지해요!

# 잠 자기 전에 동물요가를 따라하기

고양이 자세



쭈욱~



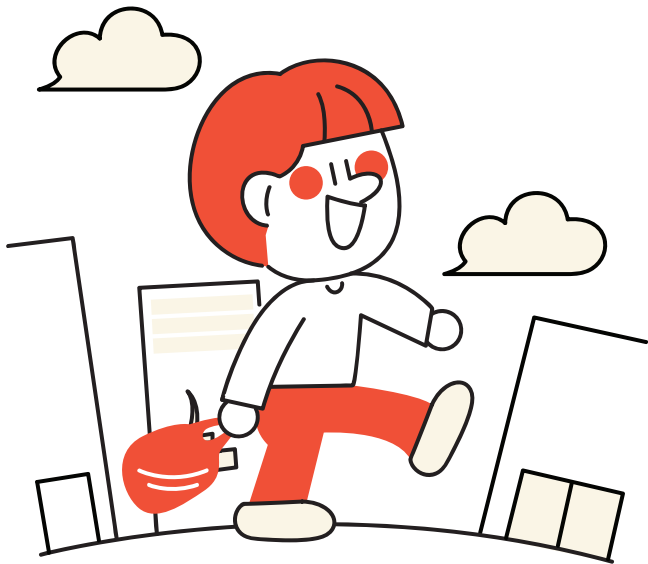
다양한 동물 포즈의 요가를 따라해요!

# 잠 자기 전에 모든 가족과 포옹하기



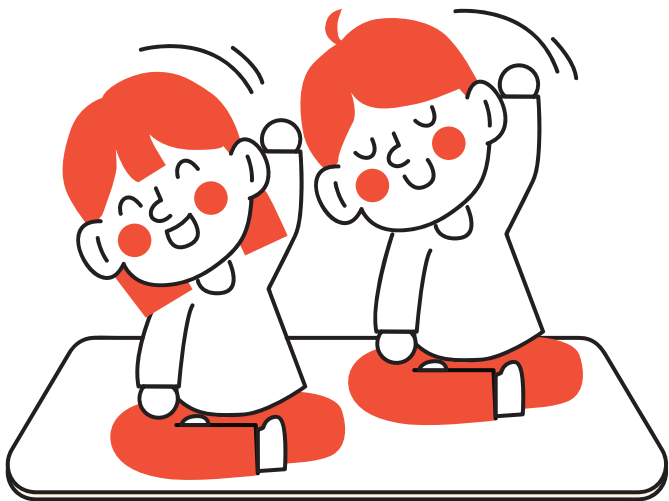
잠자리에 들기 전에 가족과 포옹해요!  
볼을 맞대고 볼 보보도 해요!

# 걸어서 장보러 가기



제철 식재료를 사러 시장이나 마트에 걸어가요.  
(장을 보러 가는 길의 풍경을 관찰해요.)

# 가족과 함께 스트레칭 하기



가족들과 함께 매일 10분 스트레칭을 해요.  
(좋아하는 음악을 같이 고르고 맞춰서 해요.)

# 내가 만들고, 실천하는 미션카드

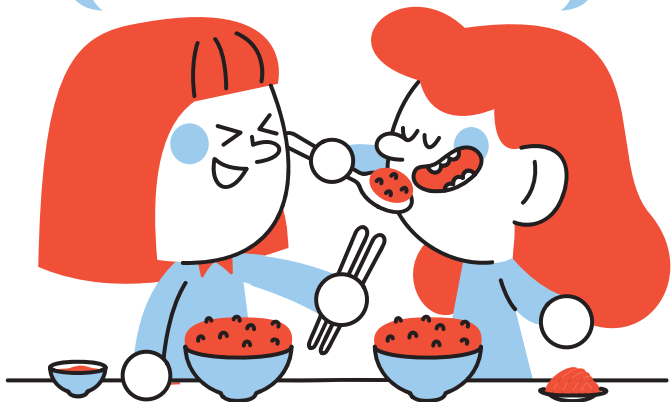
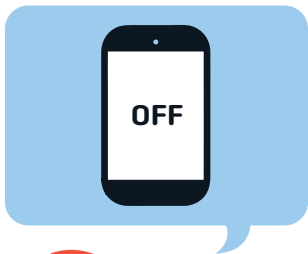
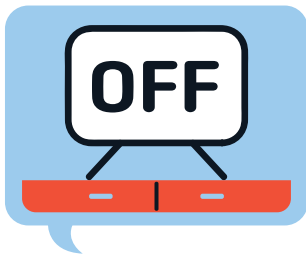
나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.



# 내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

# 밥을 먹을 때는 영상을 보지 않기



음식을 즐기면서 먹고, 가족 대화에 집중해요!  
(기분이 좋은 아주 잔잔한 음악은 틀어도 돼요)

# 충분하게 수면하기



성장호르몬은 잠을 잘 때 많이 나와요!  
아이는 9~10시간, 성인은 7~8시간 정도  
수면을 권장해요!

# 내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

# 내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.