



가만히 있기 보다는 움직이십시오

더 많이 움직이고, 앉아있는 시간을 줄이십시오.
가족과 함께 하는 시간을 활동적인 시간으로 만드십시오.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



물을

선택하십시오

수도물은 여러분께 좋고, 칼로리도 없으며,
무료입니다.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



함께 요리해서 다같이 드십시오

식사시간은 온가족이 함께 하는 시간이 되도록 하십시오.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



다채로운 색깔의 과일과 채소를 드시시오

신선한 것이든, 냉동된 것이든, 통조림이든 모두 건강에 좋은 선택입니다.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



귀하의 아기에게 귀를 기울이십시오

아기는 배고픈 때와 배부른 때를 알고 있습니다.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



화면 없이 즐거운 시간을 가지십시오

젊은 생각을 갖고 신체를 활동적으로 유지하십시오.
TV, 컴퓨터, 전화, 비디오 게임 앞에 있는 시간을 줄이십시오.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



간식을

현명하게 드십시오

과일, 채소, 저지방 치즈 및 통곡물 크래커와
같이 건강에 좋은 간식을 선택하십시오.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



설탕이 든 음료는 피하십시오.
대신에, 수도물, 저지방 우유 또는 탄산수를 선택하십시오.

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"