

식약



다반사

우리 아이 간식, 안전하게 고르고 당류도 줄여요!

저는 퇴근하면 마트에 장을 보러 갑니다.
특히 일 간식을 즐기기 위해 간식 코너 탐방은 필수!



우에에엥~!!

..응? 그런데 이게 무슨 소리죠?

무, 무슨 일이죠?!

에구, 우리 아이가 간식
사달라고 떼 쓰는데요!

사 주자니 건강도 걱정되고
버릇도 나빠질까봐
고민중인데..

우에에엥~
사줘 사줘~!

사줘!!

그냥 마구 혼내고
사주지 말까요?!?!

이 참에
버릇을
아주 그냥

아앗, 진정하세요!
무작정 혼내면 오히려
역효과가 날 수 있어요!

과
과

과

..그럼 안심하고 구입하거나
올바른 간식 습관을 들일
방법이 있을까요?!

네, 안전하게
고르려면..

고르려면~~



짜잔

어린이 기호식품
품질인증마크를
확인하세요!

인증 마크?
그게 뭐예요?

어린이 기호식품 중 안전하고,
영양을 고루 갖춘 제품에 대해
품질인증 기준에 적합한지
심사를 거쳐 품질을
인증한 마크입니다!



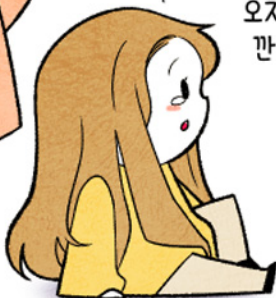
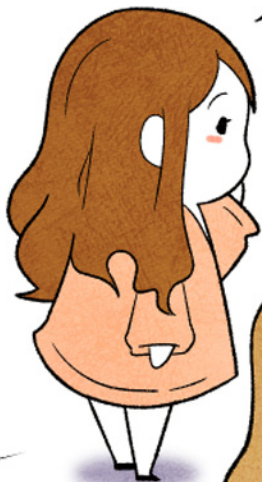
아저씨
누구세요?

하
하

저는 프로
오지라퍼
관객이!

하

팀장님?!



그런데 품질과는 별개로,
간식을 통해 당류를 과하게
섭취할 수 있잖아요?!
좋은 방법이 없을까요?

네, 간식을 고를 때
영양정보를 확인해서
당 함량이 적은 것을
고르시고요!



과자·빵·아이스크림 대신
과일을 선택하는
방법도 있고

음료를 고를 땐 **당류가**
없거나 적은 물·탄산수를
선택하는 게 좋지만



탄산 음료나 과·채소 음료를
마셔야 한다면,
양을 반으로 줄여보세요!

그렇게 먹도록 하는 과정에서
싫어할 수 있는 간식은
강요하면 안되고요~

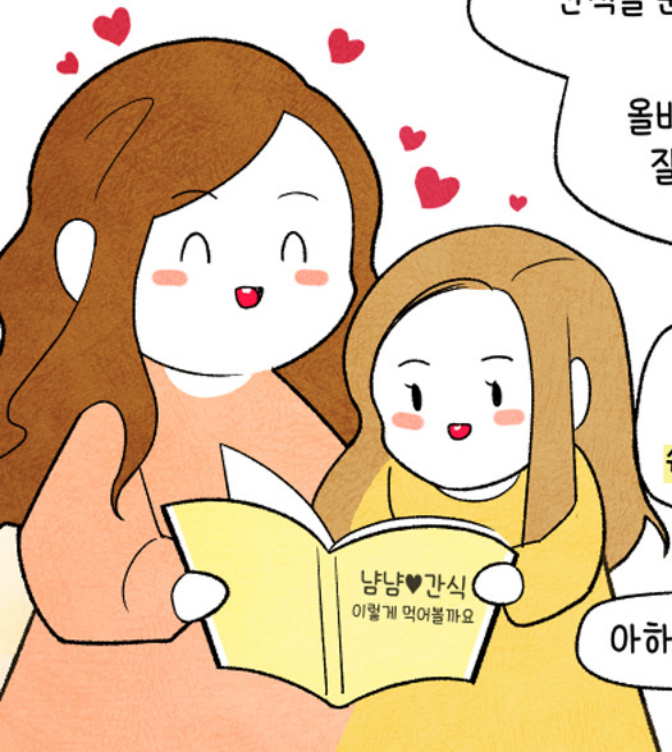
즐겁게 먹을 수 있는
식사 환경을 만들고
아이가 좋아하는 형태로
간식을 준비하는 등



올바른 습관을 형성할 수 있도록
잘 지도해주는 게 좋아요ㅎㅎ

아, 그렇게 그림책을 통해
간식을 잘 먹어야 하는 이유를
쉽게 설명해 주는 방법도 좋고요!

아하, 알겠어요. 감사합니다!



이제 부모님 말씀 잘 듣고, 때 쓰지 말아요~

네닝~!!

헤헤, 그런데 팀장님,
마트에는 무슨 일로
오셨어요?

프로 참견러지만
알고 보면 마음이 넓으신..

헝~ 우리 아이랑 마트 왔는데~
내가 좋아하는 달달한 과자
못 사게 하네~

어휴 아빠!
건강 생각하세요! 요즘
너무 많이 드시잖아요!

살래~

뿌에에엥~

ㅎㅎ;;

.....