

아이에게 가장 좋은 음료는 물입니다. 매일 도시락에 물병을 넣어 주십시오.

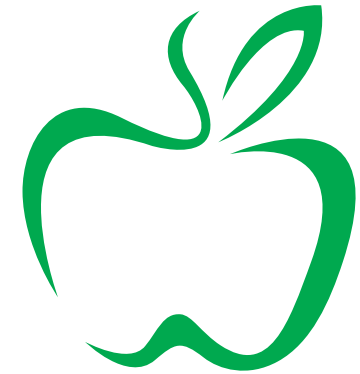
음료에 포함시키면 안 되는 것

청량 음료, 향 첨가 탄산수, 향 첨가 우유, 강장제 및 과일 음료와 같은 단 음료는 '기호성 선택식품'입니다. 이런 음료들은 많은 영양을 제공하지도 않으면서 아이들을 배부르게 하여 건강한 음식에 대한 식욕을 저하시킵니다. 또한 단 음료는 충치와 비만의 원인이 될 수 있으며, 건강에 좋은 도시락의 일부가 아닙니다.

매일 아이들의 도시락에 다양한 종류의 음식을 포함시키십시오. 도시락에 기초 식품군에 속하는 식품을 담아주십시오.

- 다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩
- 과일
- 빵, 씨리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스, 오트밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/ 또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류
- 살코기 및 가금류, 생선, 달걀, 두부, 견과류 및 씨앗류, 콩과 식물/콩
- 일반적으로 지방을 감량한 우유, 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품, (지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음)

만일 냉장보관이 필요한 음식(가령, 치즈, 요구르트, 우유 또는 익힌 계란이나 고기)을 도시락으로 싸줄 때에는, 열린 물병을 넣은 단열 도시락 가방을 이용하십시오. 이렇게 하면 도시락을 차게 보관할 수 있고 상하는 것을 막을 수 있습니다.



도시락 아이디어:

유아 보육 기관에 보낼 식사

Lunchbox ideas:
Meals for early childhood setting

더 많은 식사 및 간식 아이디어

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au

www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재
정확한 정보입니다.





도시락 아이디어

- 다음과 같은 재료로 속을 채운 샌드위치나 작은 피타 빵 또는 롤 빵:
 - 상추를 곁들인 으깬 계란
 - 치즈와 상추를 곁들인 가늘게 찢어놓은 닭고기
 - 참치와 옥수수, 상추
 - 오이와 상추를 곁들인 칠면조 가슴살
 - 닭, 처트니 및 알파파 새순
 - 차가운 구운 고기와 처트니, 상추, 토마토
 - 베지마이트와 치즈
 - 크림치즈와 강판에 간 당근
 - 아보카도와 토마토, 상치
 - 으깬 바나나
- 치즈를 곁들인 약간의 크래커나 쌀과자
- 작고 차가운 프리타타 한 조각
- 집에서 만든 달지 않은 머핀 - 애호박 또는 옥수수와 치즈
- 한 두 조각의 집에서 만든 피타 피자

도시락에 포함시키면 안 되는 것

샌드위치 속을 단 것(예: 잼이나 꿀, 스프링클 또는 발라 먹는 초콜렛)으로 채우지 않도록 하십시오

도시락은 얼린 물병이나 얼음 조각을 넣은 단열 도시락가방에 넣어 보내셔서 차게 보관되도록 하십시오.

간식 아이디어

- 작고 신선한 과일 조각: 귤이나 바나나, 살구, 배, 자두 또는 포도 한송이
- 조각 낸 과일: 사과나 오렌지, 멜론 또는 파인애플
- 치즈나 베지마이트를 곁들인 두 세 개의 크래커
- 한 두 개의 팬케익 - 반죽에 간 과일이나 야채를 넣어 보십시오
- 색다른 스콘 - 호박이나 치즈
- 찍어먹는 소스를 곁들인 야채조각이나 야채 줄기 (거칠거나 섬유질이 많은 야채는 꼭 연해질 때까지 데치십시오)
- 작은 요구르트 한 통
- 치즈 스틱 한 개

간식에 포함시키면 안 되는 것

포장된 스낵 식품 가령, 뮤즐리 바, 막대기 모양의 과일맛 젤리, 초콜릿 바, 도넛 그리고 감자 칩 등은 간식으로 넣어주지 마십시오. 이러한 식품들은 기호성 선택식품으로 칼로리가 높으며 포화지방, 설탕 첨가물 및/또는 소금 첨가물들이 다량 함유된 반면 영양적인 가치는 거의 없습니다.

여러분이 아이 도시락에 ‘특별한’것을 넣어 주기 원하시면 음식 이외의 다른 것을 선택해보실 수도 있습니다. 가끔 여러분이 직접 만든 작은 쪽지나 그림 또는 밝은 스티커 한 장을 넣어주시면 멋진 깜짝 선물이 될 것입니다. ‘기호성 선택식품’을 도시락에 싸 주실 필요는 없습니다.

여러분은 아이가 가정 보육원이나 탁아소 또는 유치원에 있을 때 그곳에서 식사를 제공하지 않는다면 점심과 간식을 준비해서 보낼 필요가 있을 것입니다. 아이들은 위가 작기 때문에, 하루 동안 조금씩 식사와 간식을 통해 필요한 에너지와 영양소를 충족시켜 주는 것이 최선입니다.

일반우유는 생후 12개월 미만의 아기들에게 주요 음료로 주어서는 안 됩니다. 생후 약 6개월이 되는 아기들에게 소량의 일반 우유를 다른 음식에 섞어 넣을 수는 있습니다. 흰 전지 우유는 1살에서 2살 사이의 아이들에게 권장되며 흰 저지방 우유는 2살 이상의 아이들에게 적합합니다.

여러분의 아이가 보육 기관에 머무는 시간에 따라서 간식 한 가지 또는 점심과 한 두 가지의 간식을 보낼 필요가 있게 될 것입니다. 규칙적인 식사와 간식은 아이들이 집중하고, 놀며, 하루를 즐겁게 지내는 데 도움이 됩니다.