식사 계획을 짤 때 유용한 몇 가지 조언

- 요리할 시간이 있을 때 필요한 양보다 두 배를 더 요리하여 여분의 양을 다음 식사를 위해 냉동시키십시오.
- 찬장에 몇 가지 유용한 재료를 저장해 두십시오. 토마토 파스타 소스, 육수 가루, 파스타, 쌀, 쿠스쿠스, 베이크드 빈, 통조림 식품 (예: 참치, 연어, 토마토, 옥수수, 콩, 병아리콩) 등을 저장해 두시면 유용합니다.
- 냉장실과 냉동실에 치즈, 계란, 냉동 야채, 다양한 볶음용 야채 등을 저장해 두십시오.

간식

간식은 아이들의 영양섭취를 위해서 식사만큼 중요합니다. 어린 아이들에게는 하루에 세 끼의 식사와 두 번의 간식이 이상적입니다. 식사시간에 먹는 대부분의 식품을 간식으로도 줄 수 있습니다. 가장 쉽게 구할 수 있는 적절한 간식에는 빵과 시리얼, 과일, 우유로 만든 음료가 포함됩니다. 간식은 영양가가 중요하고 양은 많을 필요가 없습니다.

다음과 같은 간식 아이디어 중 몇 가지를 시도해 보십시오:

- 치즈를 곁들인 한 두 개의 비스킷
- 한 조각의 신선한 과일
- 작은 그릇의 통조림 과일이나 삶은 과일
- 작은 컵의 과일 스무디
- 작은 통의 요구르트
- 약간의 야채 조각(어린 아이들에게는 야채가 연해질 때까지 쪄서 주십시오)

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)

바쁜 부모를 위한 식사 아이디어

Food ideas for busy parents

더 많은 식사 및 간식 아이디어

Dietitians Association of Australia
www.daa.asn.au

Australian Government
Department of Health and Ageing

걸음마 단계와 유치원 연령의 아이들은 다른 가족들과 동일한 음식을 먹을 수 있습니다. 비록 여러분에게 한정된 짧은 시간 밖에 없을지라도 건강에 좋은 식사나 간식을 간편하고 신속하게 준비할 수 있습니다. 식사시간에는 다양한 식품을 제공해 주시고, 식사나 간식을 먹을 때에는 물도 함께 주십시오.

가족들의 아침 식사

아침 식사는 중요하며 매일 아침 일과의 한 부분이 되어야 합니다. 건강에 좋은 아침 식사에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다.

- 우유와 과일을 곁들인 통곡물 시리얼
- 우유 한잔을 곁들인 포리지나 과일
- 요구르트와 과일, 또는 과일 스무디
- 치즈와 과일 조각을 곁들인 토스트나 크럼펫
- 토스트에 얹은 베이크드 빈과 치즈
- 우유 한 잔을 곁들인 과일 빵 토스트

가족들의 점심식사

샌드위치, 랩, 롤 빵은 쉽고 빠르게 준비할 수 있습니다. 아이들이 질리지 않도록 빵과 속 재료를 다양하게 선택하십시오.

- 샌드위치를 만들 때에는 섬유질이 많은 흰 빵이나 통밀 빵 또는 잡곡 빵을 이용해 보십시오 – 또는 두 종류의 빵으로 한 개의 샌드위치를 만들어 보십시오.
- 롤 빵 또는 조그만 포카치아 롤을 이용해 보시거나 피타 빵이나 납작한 빵으로 랩을 만들어 보십시오.
- 샌드위치나 랩의 다양한 속 재료가 아이의 흥미를 끌 것입니다 – 계란이나 참치, 통조림 연어, 식은 고기, 닭고기 또는 치즈를 넣어보십시오. 약간의 샐러드 가령, 상추, 토마토, 오이, 알팔파 새싹, 강판에 간 당근, 사탕무, 얇게 자른 버섯을 함께 넣어보십시오.
- 베이크드 빈과 치즈 같은 것들로 속을 채운 샌드위치나 랩을 살짝 구워보십시오.
- 겨울에는 점심식사에 따뜻한 수프를 추가해 보십시오 – 바삭바삭한 롤 빵를 곁들여 미네스트론 같이 건더기가 있는 수프를 시도해 보십시오.

가족들의 저녁식사

신속하고 간편하게 준비할 수 있는 저녁식사 목록을 적어보십시오. 또한 몇 분 만에 조리할 수 있는 식품을 찬장이나 냉동실에 보관하셔도 편리합니다. 시도해볼 만한 것들은 다음과 같습니다.

- 다양한 야채와 중국식 면을 섞어 넣은 볶음 요리
- 다양한 야채와 익힌 계란을 섞어 넣고 조리한 볶음 밥
- 토마토 소스와 참치, 다양한 야채를 곁들인 파스타
- 집에서 만든 샐러드와 롤 빵을 곁들인 가게에서 주문한 로스트 치킨
- 집에서 만든 피자 – 피타 빵과 토마토, 햄, 버섯, 파인애플 그리고 치즈
- 콩, 상추, 토마토, 치즈, 아보카도와 쇠고기 또는 닭고기를 넣은 부리토
- 바삭바삭한 롤 빵을 곁들인 고기 야채 수프 또는 콩 야채 수프(통조림 또는 집에서 만든 것)
- 베이크드 빈과 치즈 샌드위치 토스트
- 석쇠에 구운 토마토와 버섯을 곁들인 계란 토스트

‘식사시간에는 다양한 식품을 제공해주십시오’