

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

유아기를 위한 건강 음식과 신체 활동

아이들을 위한 요리



COOKING FOR CHILDREN
한국어 (Korean)



Australian Government
Department of Health and Ageing

장관 서문

호주 정부의 ‘유아를 위한 계획 및 비만 저지 계획’의 중요한 요소가 되는 추진정책인 ‘유아보육기관을 위한 건강식과 신체활동 안내서’들을 소개하게 되어서 대단히 기쁩니다.

우리 어린이들의 유년시절은 분명 일생에서 가장 중요하며, 태어나면서부터 건강한 행동습관을 형성하는 것은 평생 동안 지속되는 건강과 복지의 기초를 놓는 일이 될 것입니다. 영양분이 풍부한 음식과 규칙적인 신체 활동은 어린이들의 정상적인 성장과 발육을 돕고 성인 질병과 관련되는 만성적 생활방식에 빠질 위험을 감소시킵니다.

더 많은 어린이들이 보호 감독 속에서 시간을 보내기 때문에 유아 보육 기관들은 영양 및 신체 활동과 관련하여 건강에 좋은 것을 채택하여 유지하는 중요한 역할을 할 수 있습니다. 이 책자는 그러한 역할을 수행하는 현장 종사자 및 부모, 가족들을 돕기 위한 실제적인 정보와 조언을 제공합니다.

이 안내서들은 보육센터, 가정보육원 및 유치원 등 다양한 유아 보육 기관에 적용될 수 있도록 기획되었습니다. 이 안내서들은 실증을 바탕으로 하고 있으며 유아기 발달에 관한 최신 견해를 따르고 있습니다.

또한 이 안내서들은 취학전의 모든 4세 아동을 위한 ‘건강아동검진제’ 등과 같은 프로그램과 ‘건강한 아동을 위해 네 가지 평생 습관 형성’과 같은 안내 자료들을 보완할 것입니다.

이 추진정책들은 호주의 모든 어린이들이 가능한 최선으로 인생의 첫걸음을 내딛고 미래를 위한 모든 기회를 가지도록 하는 데 도움이 될 것입니다.



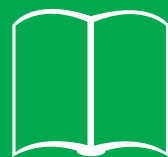
hon 니콜라 록슨
보건 및 고령부장관

ISBN: 1-74186-913-7 출판 승인 번호: 10149

© 호주 연방2009

이 책자에는 저작권이 설정되어 있습니다. 1968년의 저작권법에 따라 허가된 방법 이외에는 연방의 사전 서면 허가 없이 어떤 부분도 무단복제를 할 수 없습니다. 복제 및 저작권과 관련된 요청이나 질의는 주소 Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600으로 보내시거나 웹사이트 www.ag.gov.au/ccae에 올리시기 바랍니다.

아이들을 위한 요리



장관 서문	i
머리말	2
1장: 건강한 식생활	
모유수유	5
유아용 조제분유	8
고형이유식 시작	10
가족 식품	15
식단 짜기	23
메뉴 샘플	32
식품 안전: 알레르기와 질식 및 식품 관리	36
2장: 조리법	
조리법 소개	49
볶음 요리	52
밥	56
파스타	60
찜 요리와 카레	64
패티와 프리타타	68
이차 요리와 간식	72
3장: 추가읽기자료	
더 자세한 정보	79
Get Up & Grow 자료집 주문 안내	81
감사의 글	83

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 는 출생부터 5세까지의 아이들이 건강에 좋은 습관을 형성하도록 돕기 위하여 유아 교육 기관 및 보육 기관에 실증을 바탕으로 한 일반적인 비영리 정보를 제공합니다. 특이한 건강 및 영양 상태를 보이는 아이들을 위해서는 전문적인 의료 상담이 필요할 것입니다.

본 자료집에는 고인이 된 호주 원주민과 토리스 해협 섬 원주민들의 사진이 포함될 수도 있다는 점을 독자들은 양지하시기 바랍니다.

본 자료집은 *영유아 급식 안내지침*(2012) 및 *호주 식생활 지침*(2013)을 반영하여 업데이트 되었습니다.

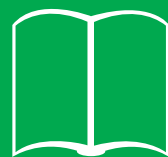
머리말

*Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood*에 수록된 안내서들과 부가자료들은 아동 건강 및 유아 전문가들이 호주정부의 보건 및 노령부와 협력하여 개발된 것입니다. 또한 본 자료집 개발 단계에서 주 및 준주 정부의 의견도 구하였습니다.

Get Up & Grow자료들은 다양한 유아 보육 기관에서 가족과 직원, 부모들이 사용할 수 있도록, 그리고 유아기 영양과 신체활동에 대한 일관적이고 전국적인 접근을 지원하기 위해서 기획되었습니다. 또한 유아 보육 기관들이 자료에 약속된 안내지침과 권고사항들을 적용할 때에는 주, 준주 혹은 연방의 규정에 명시된 다른 요건들도 충족할 필요가 있을 것입니다.

이 건강한 식생활과 신체 활동 자료들은 아이들에게 주안점을 둔 아래의 핵심적인 보건 공문서 세 건에 기반을 두고 있습니다:

- *호주 식생활 지침(2013)* 및 *영유아 급식 안내지침(2012)*, 이 문서는 호주 영양 정책의 기초를 이룹니다
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, 이 문서는 아동을 위한 신체 활동 정책과 실행을 지도하기 위해서 개발되었습니다(요약본은 ‘2장: 신체 활동’ 후반부에서 찾아 볼 수 있음).



‘...아이들에게 건강한 식생활 습관을 장려하십시오 ...’

본 자료집은 호주의 풍부한 문화적, 종교적 다양성에 대한 인식 아래 개발되었습니다. 다양한 요구가 개발과정에 확실히 고려되도록 하기 위해서 각종 조사와 포커스 집단을 통해 호주 전역에 걸친 유아 교육 기관 직원과 부모, 관련 전문가, 부모들의 의견을 구하였습니다. 이러한 의견수렴 과정에는 다양한 사람들 즉, 도시 거주자들뿐만 아니라 지방이나 산간오지 거주자들, 문화적 언어적으로 다양한 배경을 가진 사람들, 원주민과 토리스 해협 섬 원주민의 배경을 가진 사람들, 장애아동을 돌보는 사람들이 참가하였습니다.

호주는 현재 증가하고 있는 과체중 및 비만 아동 문제와 직면하고 있습니다. *아이들을 위한 요리*는 건강한 식생활 안내지침을 제공하기 위해 기획되었으며, 아이들의 성장과 발달을 촉진하고 아이들에게-이후의 인생을 위한 기초를 형성할 수 있는- 건강한 식생활 습관을 장려하는 음식 아이디어를 담고 있습니다.

호주는 각기 다른 수많은 가족들, 즉 호주 원주민 가족들과 전 세계에서 온 가족들로 구성된 혼합 공동체입니다. 각 가족들은 서로 다른 기호와 문화를 가지고 있기 때문에 *아이들을 위한 요리*에는 다양한 조리법과 조리방식이 포함되었습니다. 부모 및 가족들과 더불어 구체적으로 필요한 것과 신념에 관해 의논하는 것이 그들의 문화와 종교를 존중하는 가장 좋은 방법이 될 것입니다. 또한 이를 통해 여러분의 보육 기관이 공유할 수 있는 좋은 아이디어를 제공 받을 수도 있습니다.



음식은 아이들의 사회생활과 성장의 대단히 중요한 부분을 차지합니다. *아이들을 위한 요리*는 다양한 음식 섭취 기회를 제공하며 건강한 식생활을 즐겁게 만들 목적으로 기획되었습니다. *아이들을 위한 요리*에 담긴 내용은 아래와 같습니다:

- 아이들의 연령대에 적합한 식품의 종류
- 다양한 재료를 이용하는 간편한 조리법(쉽게 구할 수 있는 재료를 이용하게 해줌)
- 알레르기와 불내성을 가진 아이들에게 적합한 조리법 선택
- 부엌 위생 및 일반적인 조리 위생
- 어린이 6서브, 25서브, 60서브에 적합한 재료의 분량(재료의

분량은 제공하는 인원수에 따라 여러분 자신의 조리법에 맞게 쉽게 조정하는 기준으로 이용될 수 있음)

네 권의 자료집(관리자 및 책임자 책, 직원 및 보모 책, 가족 책, 아이들을 위한 요리)뿐만 아니라, 다른 부가적인 자료들 즉, 유아 교육 기관을 위한 포스터와 스티커, 부모용 전단지 그리고 뉴스레터 삽입 전단도 있습니다.

유아 보육 기관에서 제공하는 음식은 아이들의 건강한 성장과 발달을 위한 충분한 영양섭취를 보장하는 중요한 역할을 수행합니다. 그리고 일생에 걸친 건강한 식생활 기초를 형성하는데에도 기여합니다. 이 책자에 담긴 내용이 아이들과 가족들의 성장과 발육을 지원하는 여러분의 안내서 역할을 하게 될 것입니다.

건강한 식생활 안내지침

아기가 생후 약 6개월이 될 때까지는 적극적인 지원을 받으며 전적으로 모유수유를 하도록 권장합니다. 적어도 12개월 동안의 지속적인 모유수유, 그리고 엄마와 아기가 원하는 경우에는 더 긴 기간의 모유수유가 권장됩니다.

모유는 어린 아기를 위한 이상적인 식품입니다. 아기는 생후 처음 약 6개월 동안은 오직 모유(혹은 모유수유가 불가능한 경우 유아용 조제분유)만을 필요로 하며, 12개월까지는 계속해서 모유수유를 필요로 하고, 엄마와 아기가 원하는 경우에는 그보다 더 오래 할 필요가 있습니다. 직장에서는 가능하다면 엄마들이 아기에게 모유를 수유하도록 장려해야 합니다. 보육기관에서는 아기가 고형이유식을 시작할 때까지는 다른 음식을 준비할 필요가 없지만 모유 관리는 필요할 것입니다.

안전한 모유 관리

아기는 반드시 자기 엄마가 보내온 모유를 먹어야 합니다. 아기가 먹기 좋은 최상의 상태로 모유를 보존하기 위한 노력이 필요합니다. 또한 모유를 다른 식품이나 음료와 섞이지 않게 하는 것이 중요합니다.



이름표 붙이기와 보관

- 집에서 보내왔는데 그 날 수유하지 못한 모유는 기관이 마치는 시간에 버려야 합니다.
- 모유는 아래와 같이 유아 보육 기관에 전달되어야 합니다:
 - 모유를 멸균된 플라스틱 젖병에 담고, 그 젖병을 단열용기에 넣는다
 - 아기의 이름과 먹일 날짜를 기록한 이름표를 붙인다
- 젖병은 흘림방지 쟁반에 담아서 냉장고의 맨 아래칸에 보관합니다. 그 이유는 만약 젖병이 쓰러지거나 넘쳐흘러도 다른 음식에는 들어가지 않도록 하기 위한 것입니다.

모유 데우기

아기들은 냉장고에서 꺼낸 모유를 그대로 먹을 수 있습니다. 하지만 아기가 따뜻한 모유를 더 좋아한다면 아래와 같이 하십시오:

- 젖병을 따뜻한 물속에 세워놓고 데우십시오.
- 아기에게 모유를 주기 전에 항상 모유의 온도를 확인하십시오.
- 모유를 전자레인지로 데우지 마십시오. 종종 모유가 고르게 데워지지 않거나 화상을 입히는 수가 있으며 또한 전자레인지로 모유를 데우면 자연상태의 유익한 영양소가 일부 파괴될 수도 있기 때문입니다.
- 데웠다가 남은 모유나 아기가 먹고 젖병에 남긴 모유는 버리십시오. 나중을 위해서 혹은 다시 데우려고 남겨둘 수 없습니다.





모유수유 절차

아기에게 냉장고의 모유를 먹일 시간이 되면:

- 두 명의 직원이 젖병에 붙은 아기의 이름과 수유할 아기가 동일한지 점검하고 확인하십시오.
- 아기의 수유기록부에 서명하십시오.
- 어머니가 보내온 멸균된 젖병이나 컵으로 모유를 제공하십시오. 아기에게 젖병으로 먹이는 방법을 택하는 가족들이 있는 반면에, 짜낸 모유가 컵으로 제공되는 방법을 택하는 가족들도 있을 것입니다. 아기들은 보통 생후 약 7,8개월이 되면 컵으로 먹을 준비가 됩니다.
- 만일 어떤 아기에게 다른 어머니의 모유가 제공되거나, 혹은 그런 일이 일어났을 수도 있다는 생각이 들면 즉시 책임자나 관리자에게 알리십시오.

유아용 조제분유

건강한 식생활 안내지침

만일 유아가 모유수유를 받고 있지 않거나 부분적으로만 받거나 혹은 모유수유가 중단된 경우 12개월이 되기까지는 유아용 조제분유를 이용하십시오.

모유가 가장 좋긴 하지만 모유수유가 불가능한 경우 유아용 조제분유가 유일하고 안전한 대안입니다. 아기가 12개월이 되기까지는 유아용 조제분유가 모유수유를 중단했거나 모유수유를 부분적으로 하는 아기에게 주된 음료로 제공되어야 합니다. 유아용 조제분유는 제조사의 지시대로 타서 준비되어야 하며 깨끗한 젖병이나 컵으로 아기에게 제공되어야 합니다.

유아 보육 기관의 안전한 젖병 및 조제분유 관리

부모는 매일 미리 정량에 맞춘 조제분유뿐만 아니라 멸균된 젖병과 젖병꼭지도 제공해야만 합니다. 모든 젖병에는 날짜와 아기의 이름, 분유에 넣을 물의 양 등이 잘 보이도록 적힌 이름표가 붙어 있어야만 합니다. 조제분유를 타는 물은 주전자나 물통의 식수를 끓기 시작한 뒤 30초간 더 끓여서 준비해야 합니다(혹은, 자동 전기주전자의 경우에는 전원이 꺼질 때까지). 그런 다음 사용하기 전에 물을 식혀야 합니다. 유아용 조제분유는 항상 가능한 한 필요한 시간에 가장 가깝게 타야 합니다. 많이 타놓지 말고 먹일 때마다 따로따로 타는 것이 가장 안전합니다.

부모가 아기를 위해서 조제분유를 미리 타서 가져오는 것은 안전하지 않습니다. 미리 타 놓은 조제분유에 세균이 증식하여 질병을 유발할 수 있는 작은 위험성도 피하기 위해서입니다.



여러분은 부모에게 미리 끓여서 식힌 정확한 양의 물을 젖병에 담아서 가져오도록 하는 방법을 선호할 수도 있습니다. 이는 직원과 보모가 아기에게 먹이기 전에 매일 물을 끓이고 식히는 노고를 덜어줍니다.

조제분유를 젖병에 탈 때에는 다음 사항을 기억하십시오.

- 물 끓이는 기구의 물은 어린 아기에게는 적합하지 않으니 절대로 사용하지 마십시오.
- 유아용 조제분유는 항상 가능한 한 수유하는 시간에 가장 가깝게 타도록 해야 합니다.
- 만일 조제분유를 준비한 뒤에 그것을 보관할 필요가 생겼다면 사용할 때까지 냉장고에 보관하시되 24시간 이상은 보관하지 마십시오.
- 유아용 조제분유에는 그 어떤 것도 첨가하지 마십시오. 유아용 시리얼이나 그 밖의 다른 재료를 첨가하면 아기가 수유하는 데 방해가 될 수 있습니다.
- 조제분유 젖병을 전자레인지로 데우지 마십시오. 젖병을 중탕으로 데우시되 10분 이상을 넘기지 마십시오. 이렇게 하면 조제분유가 고르게 데워지고 아기의 화상 위험을 줄입니다.
- 사용한 모든 젖병과 젖병꼭지는 찬 물에 행군 다음, 세척하고 멸균하도록 집으로 돌려보내십시오.

일반우유

아기가 약 12개월이 되기까지는 일반우유를 아기에게 주요 음료로 주면 안 됩니다. 소량의 일반우유를 아기의 혼합 이유식에 넣을 수는 있습니다. 하지만 저지방이나 지방감량 우유는 2살 이하의 아이들에게 주지 않는 것이 좋습니다.

고형이유식 시작

건강한 식생활 안내지침

약 6개월 정도에 고형 이유식을 주기 시작합니다.

고형이유식을 시작하는 시기

아기 연령이 약 6개월이 되기 전까지는 고형 이유식을 시작하지 않도록 강력히 권장합니다. 아기가 모유수유를 하는 동안 새로운 이유식을 시작하면 여러 가지로 유익하며, 모유수유는 아기의 생후 적어도 첫 12개월 동안은 계속되어야 합니다. 모유수유는 엄마와 아기가 원하는 경우 생후 12개월 이후에도 계속될 수 있습니다. 유아용 조제분유를 먹는 아기들은 고형이유식이 시작되고 있는 동안에도 계속해서 조제분유를 먹어야 하며 이는 생후 12개월이 될 때까지 이어져야 합니다.



‘아기 연령이 약 6개월이 되기 전까지는 고형 이유식을 시작하지 않도록 강력히 권장합니다.’



아기를 위한 첫 이유식 준비하기

아기를 위한 첫 이유식을 준비할 때 다음 사항들을 염두에 두십시오:

- 이유식에 소금이나 설탕 또는 그 밖의 다른 조미료를 첨가할 필요가 없습니다.
- 이유식에 더 많은 수분이 필요하면 물을 첨가하십시오.
- 모유 혹은 유아용 조제분유가 첨가될 수도 있지만 아이들을 위한 개별적인 식사를 준비할 때에 한합니다. 엄마가 제공한 모유는 바로 그 엄마의 아기에게만 제공되어야 한다는 점을 기억하십시오.
- 대부분의 아기들을 위한 첫 이유식은 부드럽고 덩어리가 없으며 농도는 커스터드와 비슷해야 합니다.
- 아기들에게 처음에는 부드러운 이유식만 먹여야 합니다. 아기들의 먹는 능력은 빠르게 발달해서 머지 않아 으깬 것, 저민 것, 잘게 찢은 것을 이유식으로 먹을 수 있는 단계가 될 것입니다.
- 첫 이유식은 철분이 풍부한 식품들이 포함되어 있지만 하다면, 순서에 상관없이 아기에게 맞는 속도로 여러 음식을 시작해볼 수 있습니다.
- 아기에게 제공했는데 먹지 않은 이유식은 모두 버리십시오.

이유식 시작하기

단계	섭취할 수 있는 식품의 사례
첫 이유식(생후 약 6개월 정도)	철분 강화 시리얼(예 쌀), 야채(예, 콩류, 콩, 렌즈콩), 어류, 간, 육류 및 가금류, 조리한 일반 두부
생후 12 개월이 되기 전에 다른 영양식을 시작	조리야채 또는 생 야채(예, 당근, 감자, 토마토), 과일(예, 사과, 바나나, 멜론), 계란, 시리얼(예, 밀, 오트밀), 빵, 파스타, 견과류 페이스트, 한 입 크기 식빵 토스트 및 러스크, 그리고 지방을 제거하지 않은 치즈, 커스터드 및 요구르트 등의 유제품
생후 12개월~24 개월	가족 음식 저온살균 전유

주의1: 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식을 야기할 수 있기 때문에 권장하지 않습니다

주의2: 보툴리누스 중독을 예방하기 위해 생후 12개월 미만의 유아에게는 꿀을 먹이지 않습니다.

견과류 및 여타 고형식

견과류, 씨앗류, 생 당근, 샐러리 줄기, 사과 조각과 같이 질식 위험이 높은 음식은 크기와 밀도 때문에 흡입하여 질식을 일으킬 우려가 높기 때문에 아기가 세 살이 될 때까지는 피해야 합니다. 그러나 견과류 페이스트나 스프레드는 생후 약 6개월부터 줘도 좋습니다.



컵을 사용하여 마시는 단계로 진행하기

아기들은 어린 연령대부터 컵을 사용하는 법을 배울 수 있으며, 보통 7개월 전후가 되면 컵 사용을 시도해볼 준비가 됩니다. 일부 아기들은 젖병으로 먹는 단계에서 컵으로 먹는 단계로 진행할 것이며, 모유를 먹는 아이들의 경우 흔히 모유수유를 계속하면서 젖병으로 먹는 단계를 완전히 건너 뛰고 컵을 사용하기 시작할 것입니다.

만일 어머니가 짜둔 모유가 있고 젖병을 사용하지 않기로 결정했다면, 모유를 아기에게 컵으로 줄 수 있습니다. 생후 6개월이 지나면 미리 끓여서 식힌 물을 젖병이나 컵에 담아서 추가음료로 제공할 수 있습니다.

‘아기들은 어린 연령대부터 컵을 사용하는 법을 배울 수 있습니다...’

생후 6개월 이후에는 가끔 물을 젖병에 담아서 주기도 하지만 컵을 사용하는 것이 가장 좋습니다. 대략 12개월에서 15개월 사이의 연령대가 되면 (유동식을 먹인 아이들의 경우에는 좀더 이른 시기에), 대부분의 아기들은 자기의 갈증을 해소할 만큼 컵을 충분히 잘 다룰 수 있고 젖병 사용을 중단할 수 있습니다. 생후 2살로 접어들 때까지도 젖병을 계속 사용하는 아기들은 많은 우유를 마시게 되어, 다른 음식에 대한 식욕이 감퇴될 것입니다. 그렇게 되면 아기가 철분 결핍이 될 가능성이 증가합니다.

아기들에게는 강장음료, 청량음료, 과일주스와 같은 단 음료가 필요하지 않습니다. 이런 음료를 아기들에게 제공해서는 안되며, 특히 젖병으로 제공해서는 결코 안됩니다. 단 음료는 영양가 있는 식품에 대한 식욕을 감퇴시키고 충치의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 생후 12개월까지는 모유나 조제분유가 아기들의 주된 음료가 되어야 합니다.

아기들의 질식 위험

아기들이 먹고 있을 때는 질식하는 일이 쉽게 일어날 수 있기 때문에 항상 지켜보고 있어야 합니다. 아기를 젖병과 함께 아기용 침대 속이나 일반 침대에 두면 안됩니다. 어린 아기를 위해서 젖병을 추켜 세워주거나 아기가 먹고 있을 때 지켜보는 사람 없이 내버려 두는 것은 아기를 질식의 위험에 방치하는 것입니다.

아기들이 먹는 것을 배울 때 기침하거나 음식을 입 밖으로 뱉어내면서 ‘구역질’ 하는 것은 흔한 일입니다. 이것은 질식과는 다른 것이며 걱정할 것 없습니다. 하지만 호흡을 막는 질식은 의학적으로 위급한 상황입니다.

질식할 위험을 줄이기 위해서는:

- 아기들이 먹고 있을 때는 언제든지 지켜보십시오.
- 아기의 먹는 능력에 맞는 이유식을 제공하십시오. 부드럽고 연한 이유식부터 시작하고 그 다음에 가족들의 일반음식으로 진행하십시오.
- 사과와 당근, 그 밖의 단단한 과일이나 야채를 어린아이들에게 주기 전에 갈거나 익히거나 으깨십시오.
- 단단한 생과일과 야채 조각, 견과류, 팝콘, 콘칩, 그 밖의 단단하고, 작고, 둥글고 또는 끈적끈적한 고형 이유식을 어린아이들에게 제공하지 마십시오.
- 아이를 강압적으로 먹게 하지 마십시오.

특별한 급식이 필요합니다.

어떤 아이들의 경우 고형이유식을 시작하는 것이 지체될 수 있으며, 그 아이들이 고형이유식을 받아들이고 다양한 질감으로 진행하는 것이 다른 아이들보다 더 늦을 수 있습니다. 아이들의 식생활과 관련된 문제를 부모와 상의하여 아이의 필요를 충족시킬 수 있는 분담 계획을 짜는 것이 중요합니다.

가족 식품



아이들을 위한 가족 식품 소개

어릴 때 좋은 식생활 습관을 형성하고 균형 잡힌 식사를 하는 것은 아이들의 건강과 복지를 위해서 반드시 필요합니다. 아이들의 음식을 준비하고 조리하는 사람으로서 여러분은 아이들의 식생활 습관뿐만 아니라 아이들이 먹는 식품에도 긍정적인 영향력을 끼칠 수 있습니다. 이는 아이들이 아동기 및 그 이후의 인생에서 좋은 습관을 형성하고 건강을 유지하는데 기여합니다.



건강한 식생활 안내지침

아이들에게 제공하는 식품이 아이의 나이와 발육에 적합한지 확인하고,
호주 식생활 지침(아래 참조)에 맞는 다양한 영양식품을 포함시키십시오

호주 식생활 지침

지침1

건강 체중을 유지하기 위해 신체 활동을 활발히 하고 신체의 에너지 요구에 맞는 영양이 풍부한 음식과 음료의 적정량을 선택합니다.

- 어린이와 청소년들은 정상적인 성장과 발달을 위해 반드시 영양이 충분한 식품을 섭취해야 합니다. 또한 매일 신체활동을 활발히 하고 정기적으로 성장 현황을 점검해야 합니다.
- 노령자들은 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 근력과 건강 체중을 유지하는 데 도움이 되도록 활발한 신체 활동을 지속해야 합니다.

지침2

다음과 같은 5대 식품군에서 매일 다양한 종류의 풍부한 영양 식품을 즐기십시오.

다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩과일

빵, 시리얼, 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).

물 많이 섭취



지침 3	포화 지방, 염분 첨가물, 설탕 첨가물 및 알코올을 함유한 식품의 섭취 제한 a. 포화 지방이 높은 식품 제한: 여러 비스킷, 케이크, 패스트리, 파이, 가공육, 상업용 햄버거, 튀긴 음식, 포테이토칩, 크리스피 및 여타 향신료 첨가 간식 등. 버터, 크림, 요리용 마가린, 코코넛유, 팜유와 같이 포화지방을 중점적으로 포함하고 있는 고지방 음식을, 오일, 스프레드, 견과류 버터/페이스트, 아보카도와 같이 주로 다중불포화지방과 단불포화지방으로 이루어진 음식으로 대체. 저지방 식단은 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. b. 염분 첨가물을 함유한 음식 및 음료의 섭취 제한. 라벨을 읽고 비슷한 음식들 중에서 저염 식품을 선택합니다. 조리 중 또는 식탁에서 음식에 소금을 더 뿌리지 않습니다. c. 설탕 첨가물이 들어간 식품과 음료 섭취 제한: 사탕류, 설탕 감미 청량음료 및 강장제, 과일 음료, 비타민 음료, 에너지 음료 및 스포츠 음료 등. d. 알코올을 마실 경우 섭취량 제한. 임산부, 임신을 계획하고 있는 여성, 수유모의 경우 알코올을 아예 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.
지침 4	수유 격려, 지지 및 홍보
지침 5	음식에 관심과 주의를 가짐. 음식을 안전하게 준비하고 저장.

© 호주 연방, 2013.





기초식품군

호주의 건강한 식생활 안내지침은 각 식품이 제공하는 영양분에 따라 모든 식품을 몇 가지 그룹으로 분류합니다. 기초식품군은 건강 유지와 일상 생활을 영위하기 위해 반드시 필요한 영양분을 제공합니다.

기초 식품군은 아래와 같습니다:

- 야채와 콩 종류
- 과일
- 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 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(지방감량 우유는 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않음), 요구르트, 치즈 및/또는 대체 식품

기초식품군에 속한 식품들을 흔히 ‘매일 식품’이라고 합니다. 식사든 간식이든 매일 먹는 식품의 대부분을 이 식품군에서 선택하는 것이 중요합니다. 식사에 제공하는 대부분의 식품을 간식으로도 제공할 수 있습니다. 가장 쉽게 구할 수 있는 적절한 간식에는 빵과 시리얼, 과일, 야채, 우유, 치즈, 요구르트가 포함됩니다.

이와는 반대로 ‘가끔 먹는 것’ 혹은 ‘비정기적으로 먹는 것’(21쪽 참조)들은 매우 적은 영양가를 지니고 있으며 건강을 위해서 필수적인 것도 아닙니다. 아이들이 가끔 먹는 것을 먹으면 기초식품군의 식품에 대한 식욕이 감퇴될 수 있습니다.

‘기호성 선택식품’ 혹은 ‘가끔 먹는 음식’(23쪽 참조)들은 영양소가 거의 없으며 건강을 위해서 필수적인 것도 아닙니다. 아이들이 기호성 선택식품을 먹으면 기초식품군의 식품에 대한 식욕이 감퇴될 수 있습니다.

다양한 식품을 제공하고, 여러분의 메뉴에 여러 문화권의 전통식품 (아이디어를 얻으려면 2장의 조리법 참조)을 포함시키십시오. 가족들을 초청하여 그들의 전통적인 조리법이나 선호하는 조리법을 서로 공유하십시오. 새로운 조리법을 도입할 때는 식품 알레르기에 주의하시고 여러분의 메뉴에 포함시키기 전에 세심하게 점검하십시오. 어떤 조리법은 변형시킬 필요가 있을 것입니다. 유아 보육 기관의 많은 아이들을 대상으로 하든지 혹은 집에서 소수의 아이들을 대상으로 하든지 간에, 식사와 간식을 준비할 때에는 기초식품군과 몇 가지 특별한 영양분 즉, 철분, 칼슘, 비타민 C 등을 고려하는 것이 중요합니다.

빵, 시리얼, 쌀, 파스타 및 기타 곡물

매일 다양한 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 혹은 기타 곡물(예:쿠스쿠스 혹은 폴렌타)을 제공하십시오. 통밀 빵, 통곡물 빵, 롤 빵, 레바논 빵, 피타 빵, 영국식 머핀 등 다양한 종류의 빵을 시도해보십시오.

야채와 콩 종류

식사 때마다 1서브나 그 이상의 야채를 포함시키십시오. 다양한 색깔과 질감을 가진 다양한 야채를 제공하십시오. 샐러드 야채뿐만 아니라 익힌 야채도 포함시키십시오. 질식의 위험을 피할 수 있도록 조심하시고, 어린아이들에게는 익히지 않은 야채나 단단한 야채를 배식하지 마십시오.





과일

매일 과일을 간식이나 2차 코스 요리로 주십시오. 냉동 과일이나 통조림 과일뿐만 아니라 제철 과일을 포함하여, 매주 다양한 과일을 선정하십시오. 대부분의 아이들은 과일 샐러드나 접시에 담긴 다양한 과일을 좋아할 것입니다.

우유, 요구르트, 치즈 및/혹은 그 대체식품

흰우유와 치즈, 요구르트는 가장 구하기 쉬운 유제품입니다. 일반우유는 생후 12개월 미만의 아기들에게 주요 음료로 주어서는 안 됩니다. 그러나 아침식사 시간에 시리얼처럼 소량을 다른 음식에 넣어서 주는 것은 무방하며 아이들에게 요구르트, 커스터드, 치즈 등과 같은 기타 유제품을 주는 것은 무방합니다. 전지우유는 1살에서 2살 사이의 아이들에게 권장되며 저지방우유는 2살 이상의 아이들에게 적합합니다. 크림과 버터는 적절한 칼슘 공급원이 아니며 매일 식품에 포함되지 않습니다.

1서브의 우유나 치즈, 요구르트를 식사 때마다 혹은 간식 때마다 제공하도록 노력하십시오. 아래와 같은 것들이 가능합니다:

- 과일 스무디
- 요구르트
- 우유 한 잔
- 과일이나 다양한 야채, 빵 또는 비스킷을 곁들인 치즈.
- 요리 재료로 사용된 우유나 치즈 즉, 커스터드나 파스타 요리.

일반우유 혹은 일반우유 제품을 마시지 않는 12개월 이상의 아이들은 칼슘이 강화된 두유를 대신 마실 수 있습니다. 쌀이나オート밀로 만든 우유는 칼슘이 풍부하거나 지방이 제거되지 않은 경우 12개월 이상의 아이에게 줄 수 있습니다. 이러한 우유를 주기 전에 건강 전문가와 상의하는 것을 권장합니다.

살코기, 생선, 가금의 고기 그리고/혹은 그 대용식품

어린이를 위한 1서브의 고기나 그 대용식품을 점심이나 저녁에 제공하십시오. 아래와 같은 것들이 가능합니다:

- 쇠고기와 양고기, 캥거루 고기와 같은 붉은색 살코기
- 닭고기와 칠면조 고기, 생선, 돼지고기, 송아지 고기와 같은 흰색 살코기
- 계란과 치즈, 콩 종류(강낭콩, 병아리콩, 렌즈콩 포함), 견과류, 두부 등과 같은 단백질이 풍부한 채식주의 식품.

철분이 풍부한 식품

흰색 고기나 채식주의의 요리를 배식할 때는 주된 식사와 함께 철분이 함유된 다른 식품을 여분으로 제공하십시오. 이렇게 하는 것이 중요한 이유는 흰색 고기와 곡물 및 채소는 붉은 색 고기에 비해서 소량의 철분을 제공하기 때문입니다. 철분을 제공하는 다른 식품들은 아래와 같습니다.

- 통밀 빵
- 시금치와 브로콜리, 꽃양배추 등과 같은 야채
- 베이컨드 빈과 렌즈콩과 같은 콩 종류.





비타민 C가 풍부한 식품

흰색 고기나 채식주의 식사 때마다 비타민 C가 풍부한 과일이나 야채를 제공하십시오. 비타민C가 몸이 철분을 흡수 하는 것을 도와주기 때문입니다. 비타민 C가 풍부한 식품은 아래와 같습니다.

- 브로콜리, 꽃양배추, 완두콩, 토마토, 고추
- 감귤류, 키위, 록멜론, 딸기.

‘기호성 선택식품’

‘기호성 선택식품은’ 기초식품군에 포함되지 않으며, 보통 칼로리, 포화지방, 추가 설탕 첨가물이나/또는 염분 첨가물 함유량이 높습니다. 이런 식품들은 전형적으로 매우 적은 영양가를 지니고 있으며 흔히 가공되고 포장되어 나옵니다. 기호성 선택식품을 정기적으로 줄 필요는 없습니다.

‘기호성 선택식품을 정기적으로 줄 필요는 없습니다.’

기호성 선택식품의 예는 아래와 같습니다.

- 초콜릿과 과자
- 단 비스킷과 칩 과자, 고지방의 짭짤한 비스킷
- 튀긴 식품
- 파이, 소시지롤, 고기파이와 같은 가루반죽 식품
- 즉석 식품과 테이크아웃 식품
- 케익과 아이스 크림 및 일부 디저트
- 청량음료, 과일 음료, 강장제, 스포츠 음료, 에너지 음료, 향 첨가 우유 및 향 첨가 탄산수

건강한 식생활 안내지침

연령대에 적합한 젖음료에 추가하여 물을 공급하십시오. 전적으로 모유수유에만 의존하지 않는 생후 6개월 미만의 아기들에게는 유아용 조제분유에 추가하여 끓여서 식힌 물을 줄 수 있습니다.

물은 영양분의 소화와 흡수 및 노폐물의 배설 등을 포함하여 여러 가지 중요한 신체 기능을 위해서 반드시 필요합니다. 전적으로 모유수유에만 의존하지 않는 생후 6개월 미만의 아기들에게는 끓여서 식힌 물을 줄 수 있습니다. 6개월부터 12개월까지는 끓여서 식힌 물이 모유와 조제분유를 보충합니다. 1살에서 5살까지의 아이들에게는 물과 일반우유가 주된 음료로 제공되어야 합니다.

아이들은 낮 시간에 언제든지 물을 마실 수 있어야 합니다. 아이들을 위해서 이용 가능한 장소에 깨끗하고 안전한 식수를 준비해 두십시오. 보통 병에 든 생수를 구매하실 필요는 없습니다. 흰우유는 좋은 칼슘 공급원이기 때문에 중요한 음료입니다.



단 음료는 많은 영양분을 공급하지 않으며, 아이들을 배부르게 하여 건강에 더 좋은 음식에 대한 식욕을 감퇴시키기 때문에 건강한 식생활의 일부가 아닙니다. 또한 단 음료는 충치와 비만의 원인이 될 수도 있습니다. 아이들에게 단 음료 즉, 청량음료, 감미료 첨가 생수, 감미료 첨가 우유, 강장음료, 과일음료, 과일주스 등을 주지 않는 것이 중요합니다.

‘아이들은 낮 시간에 언제든지 물을 마실 수 있어야 합니다.’

2 식사 계획



아이들의 식사를 준비하기 전에 미리 계획을 세우는 것이 중요합니다. 그렇게 하면 다양한 식품을 제공하게 됩니다. 또한 미리 계획을 세우는 것은 장보기와 예산을 짜는 데에도 도움이 됩니다.

메뉴 개발

메뉴를 개발하면 식사 계획과 식사 준비가 훨씬 수월해 집니다. 34, 35쪽에 메뉴 샘플이 실려있습니다. 여러분 자신의 메뉴를 개발하려면 메뉴 샘플을 참고하면서 다음의 단계를 밟으십시오.

1. 며칠에 걸쳐 제공될 메뉴인지를 결정하십시오.

보통 ‘순환’메뉴나 일정한 기간을 두고 반복되는 메뉴가 여러 가지 ‘일회성’ 식사와 간식을 만들어 내는 것보다 쉽습니다. 계획된 순환 주기가 있으면 계획을 세우고 주문을 하는 데 걸리는 시간이 단축됩니다. 보육 기관에 따라서 그리고 기관의 필요에 따라서 다르기는 하지만, 메뉴를 다양하게 하려면 3주나 4주의 메뉴가 필요할 것입니다. 가끔 나오는 아이들이 대다수라면, 메뉴에 변화를 줄 필요가 있긴 하지만, 더 짧은 순환 주기의 메뉴도 괜찮을 것입니다. 만일 더 짧은 주기의 순환 메뉴를 이용하려면 아이들이 보육 기관에 올 때마다 다양한 음식이 제공되도록 6일이나 7일 주기의 메뉴를 고려하십시오.

34, 35쪽에 실린 메뉴 샘플을 보십시오. 이 메뉴는 10일 혹은 2주 메뉴입니다.

2. 점심 시간에 제공하려는 식사가 한 코스인지 두 코스인지를 결정하십시오.

34, 35쪽에 실린 메뉴 샘플을 보십시오. 이 메뉴는 점심 시간에 두 코스의 식사를 제공합니다.

만일 한 코스의 식사로 결정한다면 간식 시간에 추가 식품이 필요할 것입니다.

3. 종이나 컴퓨터에 도표를 그리십시오.

메뉴 주기의 날짜수만큼 세로 열을 그리고, 매일 간식과 식사 코스를 표시할 가로 행도 충분히 그리십시오.

34, 35쪽에 실린 메뉴 샘플을 보십시오. 맨 윗줄은 각 열의 이름입니다. 이 메뉴는 2주간의 메뉴이기 때문에, 각각 하루를 나타내는 열이 총 10개가 있는 2쪽짜리 도표로 구성됩니다. 페이지 왼쪽은 매일 계획된 간식과 주 요리코스가 표기된 5개의 행이 있습니다.





4. 수집한 조리법을 검토하고 식사 아이디어를 생각해보십시오.

수집한 조리법을 검토할 때에는 제철에 맞는 요리를 생각해 보십시오. 흔히 제철 식품이 더 맛있고 가격도 보통 훨씬 저렴합니다. 점심 및 저녁 식사 때마다 아이들 개개인을 위해서 아래의 식품을 포함시킬 필요가 있습니다:

- 1서브의 살코기나 가금의 고기, 생선 혹은 그 대용식품
- 1서브의 빵이나 시리얼 혹은 곡물
- 1,2서브의 야채.

34, 35쪽에 실린 메뉴 샘플을 보십시오. 이 메뉴에는 각 식품군에 속한 다양한 식품이 포함되어 있습니다.



5. 도표를 식사 아이디어로 채우기 시작하십시오.

- 단백질 공급원(고기나 생선, 닭고기 혹은 계란이나 콩 종류와 같은 대용식품)을 가진 요리부터 시작하십시오. 예를 들어, 양고기 카레에는 단백질 공급원으로 고기가 들어있고, 참치 구이에는 생선, 렌즈 콩 수프에는 콩이 단백질 공급원으로 들어있습니다.
- 주 요리와 잘 어울리면서 색깔을 다양하게 해줄 수 있는 식품을 추가하십시오. 예를 들어, 주 요리에 전혀 없는 녹색이나 오렌지 색깔의 야채가 필요하지는 않습니까? 요리를 밥이나 면류 혹은 빵과 함께 배식합니까?
- 2차 코스를 제공한다면 주 요리를 보충해주는 식품으로 정하십시오. 일반적으로 과일 및/혹은 우유로 2차 코스를 만드는 것이 가장 좋습니다.
- 일주일 동안 다양한 종류의 요리가 제공되도록 하십시오. 맛과 색깔 및 요리 방식이 다양하면 식사에 더 구미가 당길 것입니다.

34, 35쪽에 실린 메뉴 샘플을 보십시오. 한 순환 주기 동안에 각 식품군의 다양한 식품이 포함되어 있습니다.

**‘맛과 색깔 및 요리
방식이 다양하면 식사에 더
구미가 당길 것입니다.’**



6. 메뉴 도표에 간식을 추가하십시오.

여러분은 일반적인 간식 즉, 오전 간식 시간에는 과일, 오후 간식 시간에는 보통의 마른 비스킷이나 샌드위치와 같은 간식을 포함시켰을 것입니다. 이 간식에 약간 변화를 주는 것도 좋습니다. 몇 가지 대안으로는 요구르트를 곁들인 통조림 과일, 과일 스무디, 찍어먹는 리코타 치즈 소스를 곁들인 과일, 찍어먹는 소스를 곁들인 찐 야채 조각, 자루째 찐 조그만 옥수수 등이 있습니다. 가끔은 바나나 빵이나 팬 케익 같은 구운 것을 제공하는 것도 좋습니다.

간식으로 다음 식품들을 조합하여 1,2서브를 만들어 보십시오:

- 과일
- 야채
- 우유, 치즈, 요구르트 혹은 그 대용식품
- 빵, 시리얼, 곡물.

34, 35쪽에 실린 메뉴 샘플을 보십시오. 오전 간식 시간에는 빨리 준비할 수 있는 간식을 포함시킵니다. 오후 간식 시간에는 굽거나 준비 시간이 좀 더 걸리는 간식이 포함됩니다.

7. 그 밖의 고려 사항

메뉴 작성을 끝내기 전에 아래와 같은 몇 가지 사항을 점검하십시오:

- 음식 준비의 제반 사항과 적절한 시기 정하기. 예를 들면, 점심 준비에 오븐을 사용할 예정인 경우 두 가지를 조리할 시간이 충분하지 않을지 모르니 오후 간식으로는 굽는 식품을 계획에 넣지 마십시오. 또는 장을 보는 날은 준비 시간이 아주 짧은 요리를 계획에 넣으십시오.
- 메뉴를 반복하는 경우에는 요일을 서로 바꾸십시오. 주중의 요리를 서로 다른 요일에 제공하면 특정한 요일에만 보육 기관에 오는 아이들에게 다양한 요리를 주게 됩니다.

채식주의자와 절대 채식주의자의 식생활

일부 가정들은 채식주의의 식생활을 따릅니다. 일반적으로 채식주의의 식생활은 동물성 제품 즉, 고기, 가금의 고기, 생선 등을 피한다는 것입니다. 많은 채식주의자들은 일부 동물관련 제품 즉, 계란 종류, 우유, 치즈, 요구르트 등은 먹습니다.

채식주의자들에게는 다양한 콩 종류와 견과류, 알곡 및 곡물로 만든 식품을 섭취하는 것이 특히 중요한데 이는 채식주의자가 아니라면 고기와 가금의 고기, 생선이 공급해주었을 영양분을 얻기 위해서입니다. 견과류와 알곡을 제공할 때는 어린아이들에게 질식의 위험이 있으니 조심하십시오.

절대 채식주의의 식생활은 동물로부터 나오는 모든 식품 즉, 고기와 가금의 고기 및 생선뿐만 아니라 우유, 치즈, 계란 등도 식단에서 배제합니다. 절대 채식주의의 식단으로 아이들이 필요로 하는 영양분을 모두 충족시키는 것은 대단히 어렵습니다. 영양분을 충분히 공급하기 위해서 필요한 음식의 양이 아이들이 먹기에는 너무 많아지기 때문입니다. 절대 채식주의의 식단을 따르는 가정에서는 아이들을 위해서 세심하게 식단을 짜야만 합니다. 보육 기관에서 절대 채식주의의 식단을 따르는 아이들에게 식사와 간식을 제공하는 것은 가능하지 않을 것입니다.



**종교적, 문화적 관습**

문화적, 언어적으로 다양한 배경을 가진 가치관을 포함하여, 가족들이 가지고 있는 가치관을 존중하고 배려하는 것이 중요합니다. 일부 아이들이나 보육 기관에서는 유대교의 코쉐나 이슬람의 할랄처럼 식습관을 좌우하는 종교적, 문화적 신조를 따를 것입니다. 이러한 신조와 같은 특정한 관습을 채택하는 기관들 역시 앞에서 서술한 영양섭취 안내지침들을 따를 수 있습니다. 일부 부모들은 집에서 보내오는 음식을 아이들에게 주도록 할 수도 있습니다. 집에서 보내오는 음식에 관한 정보는 *가족 책과 직원 및 보모 책*에서 찾아보실 수 있습니다.

**걸음마 단계의 아이들과 취학연령 전 아동을 위한 권장
배식 분량**

다음 도표는 아이들이 건강을 유지하기 위해 필요한 5가지 음식군에서 각기 필요한 제공 식품 및 제공량에 대한 권장사항입니다. ‘권장량’은 고정된 양으로 매일 평균적으로 총 얼마만큼의 음식을 제공해야 하는지 계산하기 위해 사용할 수 있습니다. ‘실제 식사량’은 아이가 실제 먹은 음식의 양입니다. 실제 식사량은 아이의 나이와 필요로 하는 에너지, 그리고 특정일의 식욕에 따라 달라집니다. 하루의 식사시간과 간식시간 동안에 모든 식품군에서 고루고루 다양한 음식을 제공하십시오.

식품군	호주 식생활 지침의 표준 제공량
빵과 시리얼	빵 1 조각 아침식사용 시리얼 $\frac{2}{3}$ 컵 밥 $\frac{1}{2}$ 컵 조리한 파스타 $\frac{1}{2}$ 컵
야채	야채 $\frac{1}{2}$ 컵 - 2개 또는 3개의 여러 종류 야채 포함
과일	신선한 과일 혹은 삶은 과일 1 컵 작게 자른 과일 2 조각(예, 살구, 키위, 자두) 중간 크기 과일 1 개(예, 사과, 바나나, 오렌지) 그에 상응하는 분량의 과일 2가지 또는 3가지
유제품 및 대체 식품	우유 250ml 치즈 40g 요구르트 200g 칼슘 강화된 두유 250ml
육류 및 대체 식품	익힌 붉은 살코기 또는 흰 살코기 65g 익힌 생선 100g 삶은 콩 1 컵(예, 베이컨드 빈즈, 병아리 콩) 계란 2 개

아이 연령에 따른 제공량

식품군	13 - 23 개월	2 - 3 세	4 - 8 세
빵과 시리얼	4	4	4
야채	2-3	2 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$
과일	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$
유제품 및 대체 식품	1 - 1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ (여아); 2 (남아)
육류 및 대체 식품	1	1	1 $\frac{1}{2}$

다른 연령대에 대한 식품 제공량에 대한 보다 자세한 정보는
www.eatforhealth.gov.au에서 찾을 수 있습니다.



‘여전히 배가 고파요’

아이들의 식욕은 변하기 때문에 어떤 날은 좀 더 많이 먹을 것이고 또 어떤 날은 더 적게 먹을 것입니다. 식사나 간식을 먹고도 여전히 배가 고픈 아이가 있는 경우를 대비해 여러분의 음식을 마련해 놓는 것이 중요합니다. 여러분의 식사가 있다면, 일인분을 추가로 더 주거나 조금만 더 배식해 줄 수 있습니다. 여러분의 식사가 없는 경우에는 조그만 과일 한 조각이나 크래커 몇 개를 제공하십시오.



식품 주문 및 장보기

얼마나 많은 식품을 사야 할까요?

적어도 일주일 전에 식사 및 간식 계획을 세우십시오. 메뉴 도표를 보고 일주일간 필요한 모든 재료를 적으십시오. 찬장을 살펴보고 이미 가지고 있는 재료를 확인한 다음 쇼핑 목록을 작성하고 필요한 것들을 구매하십시오. 종종 대량으로 사면 더 저렴하기 때문에 상하지 않는 식품은 대량으로 사고 신선도가 필요한 식품만 매주 사서 저장하는 것도 좋습니다.

간식 또는 점심 코스	메뉴 샘플 제 1일	메뉴 샘플 제 2일	메뉴 샘플 제 3일	메뉴 샘플 제 4일	메뉴 샘플 제 5일
오전 간식	신선한 과일	건포도 토스트	신선한 과일	발라먹는 것을 곁들인 통밀 토스트	건포도 토스트
음료	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물
점심 첫 번째 코스	- 쇠고기 스트로가노프 - 쿠스쿠스 - 호박과 완두콩, 브로콜리	- 닭고기 야채 볶음요리 - 밥	- 고구마와 병아리콩 패티 - 터키식 빵 - 모듬 샐러드	- 라자냐 - 피타 빵 - 완두콩과 브로콜리	- 구운 닭고기 리소토 - 야채 샐러드
음료	물	물	물	물	물
점심 두 번째 코스	삼겹살과 커스터드	- 신선한 과일 - 요구르트	- 삼겹살구 - 요구르트	신선한 과일	- 사와 스펀지 케이크 - 커스터드
오후 간식	후무스를 곁들인 피타 빵	과일 스무디	- 팬케이크 - 딸기 종류	과일 잼을 곁들인 스콘	- 신선한 과일 - 요구르트
음료	우유 혹은 물	우유 또는 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물

간식 또는 점심 코스	메뉴 샘플 제 6일	메뉴 샘플 제 7일	메뉴 샘플 제 8일	메뉴 샘플 제 9일	메뉴 샘플 제 10일
오전 간식	치즈와 비스킷	신선한 과일	발라먹는 것을 곁들이 영국식 톱밀 머핀	리코타 치즈를 곁들이 건포도 토스트	신선한 과일
음료	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물
점심 첫 번째 코스	- 크림이 든 참치 파스타 - 모듬 샐러드	브로콜리 계란 두부 볶음 요리	- 박하 향 완두콩을 곁들이 양고기 폴렌타 - 당근과 옥수수, 완두콩	- 완두콩 및 치킨 프리타타 - 통밀 빵	- 밥과 치즈를 곁들이 칠리 콘 카르네 토르티야 - 야채 샐러드
음료	물	물	물	물	물
점심 두 번째 코스	과일 맛 빵 푸딩	- 신선한 과일 - 요구르트	- 과일 꼬치구이 - 찍어먹는 요구르트	과일 샐러드	- 배통조림 - 커스터드
오후 간식	신선한 과일	치즈와 옥수수 머핀	바나나 빵	- 찐 야채 조각 - 찍어먹는 차치키	- 팬케이크 - 신선한 과일
음료	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물	우유 혹은 물



아래의 식품들은 찬장이나 냉장고 혹은 냉동고에 보관이 용이하며 다양한 요리에 이용됩니다.

건조 재료

- 일반 통밀가루
- 베이킹파우더가 든 통밀가루
- 파스타와 스파게티, 면류
- 쌀
- 마른 콩 종류와 병아리 콩, 렌즈 콩
- 분유

통조림 식품

- 토마토 통조림
- 과일 통조림(천연과즙에 담은)
- 참치 통조림(천연수에 담은)
- 건조하거나 통조림 한 콩 종류와 병아리 콩, 렌즈 콩
- 베이크드 빈
- 농축 우유 통조림

냉동 식품

- 완두콩
- 옥수수
- 모듬 야채

냉장 식품

- 계란 종류

신선 식품

- 양파
- 마늘

기타

- 올리브유
- 카놀라유
- 장기간 보관/초고온 처리된 우유
- 건조한 식용 약초와 양념류



아침식사

아침식사는 중요한 식사입니다. 매일 아침식사로 하루를 시작하는 것은 건강한 식생활 일과의 형성 측면에서도 중요합니다.

아이들이 아침식사를 하지 않으면:

- 아이들이 자기 행동을 절제하며 하루를 즐겁게 지내기가 더 어렵습니다
- 그날 필요한 영양분을 충분히 얻기가 매우 어렵습니다
- 아이들이 나중에 배고프게 되어 흔히 영양분이 적은 스낵용 식품을 먹게 될 것입니다
- 아이들이 과체중이나 비만이 될 가능성이 더 높습니다.

아침식사는 간단하고, 영양가가 있으면 되고 비용이 많이 들거나 준비가 복잡할 필요가 없습니다. 여러분의 보육 기관에서 아침 식사를 제공하지 않는다고 해도 아침을 거르고 기관에 오는 아이들에게 줄 수 있는 아침식사용 식품을 마련하면 유용할 것입니다. 만일 많은 아이들이 아침식사를 거르고 기관에 오고 있으면 식사 메뉴에 매일 아침 식사를 추가하는 방안을 고려하거나, 아이들에게 아침식사를 제공하도록 가족들을 격려 하는 것도 좋습니다.

건강에 좋고 간편한 아침 식사의 예:

- 통곡물 시리얼과 우유, 과일
- 과일과 우유 한잔을 곁들인 포리지
- 과일을 곁들인 요구르트 또는 과일 스무디
- 치즈와 과일 조각을 곁들인 토스트나 크럼펫
- 리코타치즈나 과일을 얹은 팬케익.

식품 안전

알레르기와 질식, 식품 관리

식품 안전 소개

식품 안전은 아이들에게 음식을 제공할 때 중요하게 고려해야 하는 사항입니다. 여기에는 식품으로 인해 발생 가능한 아이들의 모든 질식 위험을 관리하는 것, 식품에 대한 알레르기와 불내성 또는 민감 반응을 피하는 것, 식품이 오염되지 않았는지 확인하는 것 등이 포함됩니다.



‘식품 알레르기는
단백질 성분에 대한
면역체계의 반응이 원인입니다...’



알레르기와 불내성

어떤 아이들은 특정한 식품을 먹는 것에 대해 해로운 반응을 일으키는 수도 있습니다. 이러한 반응의 원인은 그 식품에 대한 알레르기와 불내성일 수 있습니다. 알레르기와 불내성은 서로 다릅니다. 식품 불내성은 알레르기보다 훨씬 덜 심각합니다. 개별 어린이집 환경에서 이들 각각에 대한 관리 의무는 다릅니다.

식품 알레르기

식품 알레르기는 식품에 담긴 단백질 성분에 대한 면역체계의 반응이 원인입니다. 5세 미만의 아이들에게 생기는 가장 일반적인 식품 알레르기의 근원은 일반우유, 콩, 계란, 땅콩, 견과류, 밀, 참깨, 생선, 조개류 및 갑각류 등입니다. 식품 알레르기는 대략 어린이 20명당 한 명 꼴로 발생하며 일부 알레르기는 그 정도가 심각합니다. 아이들이 알레르기 반응을 보이는 식품을 일절 접하지 않게 만드는 것만이 식품 알레르기에 대처하는 유일한 방법입니다.

음식 준비에 대한 책임을 맡은 사람으로서 여러분이 해야 할 일은 알레르기가 있는 아이들이 알레르기 ‘유발’ 식품이나 식품들을 접하지 않게 하는 것입니다. 식품 알레르기가 있는 아이가 여러분의 보육 기관에 등록을 할 때는 아이의 부모가 의학적인 정보를 제공하고 기관의 직원 및 부모와 알레르기 대처 계획을 마련하게 될 것입니다. 알레르기 위험 대처 계획과 함께 추가적으로 필요한 사항은 아래와 같습니다:

- 아이의 이름과 사진
- 모든 알레르기와 알레르기 유발 식품에 관한 상세 정보
- 부모와 보육 기관의 책임자나 관리자가 공동으로 작성한 응급조치 세부사항 혹은 아나필락시스 대처 계획.



알레르기 유발 식품이 알레르기가 있는 아이들에게 배식될 음식을 오염시키면 절대 안됩니다. 만일 보육 기관이 제공하는 식사를 알레르기를 가진 아이를 포함하여 모든 아이들이 먹을 예정이라면, 알레르기 위험이 있는 재료는 일절 넣지 말아야 합니다. ‘견과류를 약간 포함할 수 있습니다’라는 설명서가 붙은 재료로 만든 식사는 견과류 알레르기가 있는 아이에게는 절대로 배식하면 안됩니다. 다만 아이의 가족이 아이에게 안전하다고 특별히 지정한 식품은 예외입니다.

음식을 준비하는 모든 공간을 깨끗하게 유지하고 모든 취사도구를 세심히 세척하십시오. 특히 알려진 알레르기 유발 식품을 가지고 조리하고 있었다면 더욱 그렇게 하십시오.

일부 보육 기관의 경우 알레르기 유발 식품을 메뉴에서 완전히 배제할 수도 있습니다. 이런 조치가 항상 필요한 것은 아니며, 이런 조치는 자격을 갖춘 의료 전문가의 서면 권고가 있을 경우에 한해서만 고려 되어야 합니다. 구체적인 세부사항은 보육 기관의 알레르기 대처 방침을 참고하십시오.



알레르기가 심한 아이의 경우에는 집에서 보내온 음식만 먹게 할 수도 있습니다. 알레르기가 심한 아이가 등록하는 경우에 이런 결정을 내릴 필요가 있을 것입니다.

알레르기 대처 방안에 관해서 더 자세한 정보를 얻으려면 호주 임상 면역 및 알레르기 협회(ASCIA) 웹사이트 www.allergy.org.au로 문의하십시오.

‘알레르기 유발 식품이 알레르기가 있는 아이들에게 배식될 어떤 음식도 오염시키면 안됩니다.’

식품 불내성

식품 불내성 반응은 알레르기 반응에 비해서 보통 덜 심각하며, 상대적으로 더 많은 양의 음식을 먹었을 경우에 생깁니다. 부모는 보통 자기 아이들이 특정 음식을 접할 기회를 최소화하는 방안을 유아 보육 기관에 제공할 것입니다.

아이들 개개인을 위해서 준비하고 있는 음식의 안전에 대해서 여러분이 확신해야 한다는 사실을 기억하십시오.



걸음마 단계의 아이들과 어린아이들의 질식 위험

어린 아이들의 치아와 씹는 능력은 아직 발달 중에 있습니다. 그들은 기도가 작아서 삼키거나 섭취한 음식이 때때로 쉽게 기도를 막을 수 있습니다. 이런 이유 때문에 아이들은 먹을 때 항상 앉아야 하며 누군가가 그 아이들을 지켜보아야 합니다.

특정 식품들은 어린아이에게 더 큰 질식의 위험을 불러오며 이러한 식품을 줄 때는 더 세심한 보호가 필요합니다. 단단하고, 작고, 둥글고, 아니면 끈적끈적한 고형 이유식은 질식이나 호흡곤란을 야기할 수 있기 때문에 권장되지 않습니다.

질식을 유발할 수 있는 일반 식품:

- 더 작은 덩어리나 조각으로 쪼개질 수 있는 단단한 식품
- 날로 먹는 당근과 셀러리 및 사과 조각 등은 질식 예방을 위해서 강판에 갈거나 아주 잘게 자르거나 익히거나 으깨어야 합니다
- 견과류, 알곡, 팝콘
- 질기거나 잘 씹히지 않는 고기 조각
- 소시지와 핫도그, 이런 식품들은 질식예방을 위해서 껍질을 제거해야만 하고 작은 조각으로 잘라야 합니다.

단단한 막대 사탕과 콘칩에도 질식의 위험이 있지만 이런 것들은 기호성 선택 식품이기 때문에 보육 기관에서 제공하면 안 됩니다.

‘삼키거나 섭취한 음식이 때때로 쉽게
기도를 막을 수 있습니다.’



안전한 식품 관리

어린이들의 면역체계는 아직 발달 중에 있습니다. 그래서 어린이들을 위해서 음식을 준비할 때마다 식품 안전 지침을 준수하는 것이 특히 중요합니다.

식품 오염에 포함될 수 있는 것들:

- 이물질- 준비하고 조리하는 과정에 우연히 들어온 머리카락이나 금속조각 또는 기타 다른 이물질
- 식품 생산 과정에서 들어온 화학물질 또는 세제
- 독소와 같은 자연발생적인 오염물질
- 해충에 의한 오염
- 세균.

안전하지 않은 식품과 아이들

안전하지 않은 식품을 먹은 아이들은 어른들보다 더 쉽게 질병에 걸리는 경향이 있습니다. 유아 보육 기관의 경우, 급식하는 아이들의 인원이 많으면 많을수록 식품 오염의 위험성이 더 커집니다. 더 많은 양의 음식을 안전하게 다루기가 그 만큼 더 힘들기 때문입니다.



식품 속에 있는 세균

대부분의 식품에는 세균이 존재하며 식품의 부패는 흔히 세균에 의해 일어납니다. 세균은 보통 식품을 먹을 수 없게 만들거나 역겹게 만들지만 반드시 해로운 것 만은 아닙니다. 병원균이라고 불리는 세균은 해로우며 식중독이나 위장염을 일으킬 수 있습니다.

나타나는 증상은 구역질, 구토, 설사, 위경련 등입니다. 다양한 세균이 다양한 질병을 유발합니다. 즉, 어떤 질병은 잠깐 가볍게 지나가는 반면에 어떤 질병은 매우 심하여 탈수현상을 일으킬 수도 있고 치료를 위해 입원해야 할 수도 있습니다.

식중독이 아이들과 노인들에게 발생하면 특히 심각한데 이는 이들의 면역체계가 더욱 취약하고 더 쉽게 탈수상태가 되기 때문입니다.

위장염 예방

위장염의 가장 일반적인 요인은 식품을 통한 감염보다는 오히려 사람 사이의 접촉에 의한 바이러스성 질병들입니다. 바이러스성 위장염의 확산을 막으려면 위생관리와 손 씻기가 대단히 중요합니다.

‘식중독이 아이들에게
발생하면 특히 심각합니다...’



고위험 식품

세균이 쉽게 증식할 수 있는 식품은 수분이 있고 많은 영양분을 함유한 것들입니다. 이런 식품을 ‘고위험 식품’이라고 부르며 우유, 고기, 생선, 계란 및 이런 식품을 함유한 음식이 여기에 포함됩니다. 또한 밥에도 어느 정도의 세균이 증식할 수 있습니다. 밥으로 만든 식품이 냉장고 밖에 장시간 방치된다면 상하여 먹을 수 없게 되지만 그 속에 해로운 병원균이 함유되었을 때에 한해서만 먹을 때 질병을 유발합니다. 올바른 조리 및 보관 절차를 준수하면 세균이 발생하여 대규모로 증식할 수 있는 조건을 통제하게 되어 식품의 안전을 지키는 데 도움이 될 것입니다.

저위험 식품

세균이 쉽게 증식하지 못하는 식품, 혹은 ‘저위험 식품’에는 요리하지 않은 파스타, 쌀, 비스킷, 포장된 스낵 식품, 막대 사탕, 초콜릿 등이 포함됩니다. 이런 식품들은 냉장하지 않고도 안전한 장시간 보관이 가능합니다. 통조림 식품은 개봉하지 않은 상태에서는 안전하지만 일단 개봉하면 고위험 식품이 될 수도 있습니다. 막대 사탕과 초콜릿 및 여러 가지 포장된 스낵 식품들은 기호성 선택식품이며 보육 기관에는 적합하지 않습니다.

안전한 식품 준비

식품의 안전을 보장할 때 고려하는 여러 가지 요인이 있습니다.

식품 구매

- 신뢰할만한 공급자로부터 식품을 구입하십시오.
- 상품회전이 빠른 곳에서 신선한 식품을 구입하십시오.
- 포장에 뜯기지 않은지, 상품이 유통기간 내에 있는지 확인하십시오.
- 고위험 식품은 신속히 운반하시거나 차가운 용기에 넣어 운반하십시오.

식품 보관

- 저위험 식품의 포장을 일단 개봉했으면 밀봉된 용기에 넣어서 식품을 보호하십시오.
- 고위험 식품은 요리하기 전이나 시식하기 전까지 냉장보관 하십시오.
- 요리한 고위험 식품은 즉시 먹지 않는 경우 다시 냉장고에 넣어 두십시오.

음식 준비

- 음식을 다루기 전에 항상 손을 씻으십시오. 그리고 머리를 만지거나, 화장지로 코를 닦거나, 아이의 코를 닦아주거나, 재채기를 하거나,





화장실에 가거나, 아이들의 화장실 이용을 돕거나, 기저기를 갈거나, 또는 세균을 옮길 수도 있는 다른 물건을 만졌다면 손을 다시 씻으십시오.

- 날고기와 날생선용 도마와 고기와 야채 같은 익힌 식품용 도마 그리고 과일과 샌드위치용 도마를 구별해서 사용하십시오. 식품의 종류에 맞는 도마가 사용되도록 서로 다른 색상의 도마를 사용하십시오.
- 요리하지 않은 고기나 생선에 사용한 식칼은 세척하시고, 먹기 직전의 식품을 자르는 식칼도 사용 이전에 세척하십시오.
- 음식이 익었는지 혹은 적절한 온도까지 데워졌는지를 확인하십시오.

아이들과 함께 하는 음식 준비

- 아이들이 음식을 다루기 전에 항상 손을 씻도록 하십시오.
- 아이들이 부엌에 있는 동안에 계속 지켜보십시오.
- 예리한 칼이나 뜨거운 표면에 부상을 입지 않도록 돌보십시오.



음식 재활용

- 요리한 음식을 한 번 이상은 다시 데우지 마십시오.
- 배식한 후 먹지 않은 음식은 모두 버리십시오.
- 배식은 하지 않았지만, 냉장고에서 꺼낸 지 2시간 이상이 지난 음식은 모두 버리십시오.
- 음식을 다시 데울 때는 김이 뜨겁게 날 때까지 데우십시오. 배식 온도까지 식히고 그 다음에는 즉시 배식하십시오.

부엌 환경

- 모든 부엌 공간을 청결하게 유지하십시오.
- 냉장고가 작동하고 있는지 음식이 차가운지 날마다 점검하십시오.
- 사용할 때마다 그릇을 따뜻한 세제 탄 물로 세척하고 행주로 닦는 것보다는 건조되도록 그냥 두십시오. 아이들의 식기를 안전하게 세척하기 위해서는 보통 식기세척기가 필요합니다.

식품 안전법

대부분의 주와 준주에는 유아 보육 기관에 대한 법규에 추가하여 특별히 식품 안전과 관련된 별도의 법적 요구사항이 있습니다. 일부 지역에서는 지방 정부 당국이 이러한 사항들을 주관할 수도 있습니다. 일부 지방 정부는 직원과 부모들에게 정식 훈련을 받도록 요구합니다.



‘한 번 데운 음식을 나중에 다시 데워서 배식할 수 없습니다.’



안전한 배식

어른과 아이들 모두 위생적인 방법으로 배식하기 위한 기본 규칙들을 알고 있어야 합니다. 몇 가지 핵심은 아래와 같습니다.

- 먹기 전에 어른과 아이들은 모두 손을 씻어야 합니다.
- 배식에는 집게와 배식 숟가락을 사용해야 합니다. 어린이용 배식 도구를 제공하면 아이들이 안전한 음식 관리 규칙을 지키면서도 자립적으로 먹도록 격려 받을 수 있습니다.
- 식탁이나 개인 접시에 배식한 음식이 먹지 않아서 남았다면 나중에 다시 배식하지 말고 다 버려야 합니다.
- 부엌에서 배식하지 않은 모든 음식은 다음에 배식할 수 있도록 뚜껑을 닫아서 냉장고에 넣었다가 나중에 다시 데워서 배식하십시오. 이미 한 번 데운 음식을 다시 데울 수는 없습니다. 예를 들어, 보육 기관에서 전날 요리해서 냉장 보관했다가 그 다음날 데워서 배식했던 카레 요리를 다음에 또 데워서 배식할 수는 없습니다.
- 아이들은 그릇이나 식사 도구를 함께 사용하면 안되며, 또한 서로 다른 아이의 그릇이나 컵으로 먹어서도 안됩니다.
- 바닥에 떨어진 음식을 먹게 하면 안됩니다.

부엌의 돌발상황 안전하게 대처하기

냉장고가 고장이 난다면?

때로는 냉장고의 고장과 같은 어찌해볼 도리가 없는 사태에 직면할 수도 있습니다. 이런 일이 발생하면 가장 값비싼 식품을 즉시 소비할 수 있도록 메뉴를 교체하십시오. 냉장고 문을 닫아 두면 얼마 동안은 낮은 온도를 유지할 것입니다. 얼음을 사서 식품을 차갑게 보관하는 것도 좋습니다. 이렇게 하면 요리할 시간과 냉장고 수리서비스를 요청할 시간이 생기고, 필요한 경우 대안적인 식품 보관법을 마련할 시간이 확보될 것입니다.

즉시 사용할 수 없는 식품은 다른 냉장고(예: 부모님의 냉장고)에 보관할 수도 있습니다.

냉장고를 수리하는 데 시간이 좀 걸릴 예정이면 저위험 식품으로 식탁을 차리십시오. 몇 가지 예를 들면 아래와 같습니다:

- 베이컨드 빈이나 땅콩 버터(보육 기관에서 허용되는 경우), (조리되었거나 사용하기 직전에 준비된) 계란, 참치 등으로 속을 채운 샌드위치
- 파스타나 밥, 양파와 토마토 통조림 혹은 참치(어느 것이든 조리하여 즉시 배식)
- 농축시키거나 건조시킨 통조림 우유
- 야채 통조림이나 냉동 건조시킨 야채
- 신선한 과일이나 과일 통조림
- 식사시간에 소비하지 않은 음식은 모두 버려야 합니다.

조리사의 휴일

여분으로 조리하여 냉동시킨 하루치의 식사는 계획된 휴일이나 예기치 않게 조리사가 일하러 올 수 없는 날을 위한 좋은 대비책입니다 (냉동하기 좋은 조리법은 2장 조리법 참조). 냉동고가 아주 크지 않으면 찬장에 보관하는 식품과 함께 이용될 수 있는 식품을 조리하여 냉동시키는 것이 더 손쉬울 것입니다. 가령, 냉동시킨 파스타 소스는 당일 조리한 파스타와 함께 사용될 수 있습니다.

모든 냉동 식품은 3개월 이내에 소비되어야 합니다. 만일 3개월 이내에 미리 조리한 냉동 식품이 필요하지 않으면 그 식품을 메뉴에 이용하고, 그 대신 새로 음식을 조리하여 냉동고에 넣어두십시오.

샌드위치를 다량 준비하려면 시간이 많이 걸립니다. 좋은 대안은 빵 혹은 토스트와 함께 차려내는 베이컨드 빈입니다.

조리법 소개



조리법 선택하기

기초식품군의 식품을 이용하는 조리법을 선택하시고 지방이나 설탕, 소금이 많이 들어가는 재료를 이용하는 조리법은 피하십시오.

건강에 좋은 요리 방법 즉, 볶기, 찌기, 굽기, 석쇠에 굽기 등을 이용하는 조리법을 찾아보십시오. 요리에 첨가하는 지방이나 기름의 양을 제한하십시오, 기름을 사용하는 대부분의 요리는 권장량보다 훨씬 적은 기름만으로도 요리가 잘 되며 맛도 좋습니다.

보육 기관의 아이들 인원수에 맞게 요리의 분량을 늘리려면 32 쪽에 있는 어린이 분량 도표를 이용하여 아이들 개개인에게 각각의 중요한 식품군으로부터 적어도 1인분씩을 제공할 식품이 있는지 확인하십시오. 그 밖의 재료들 가령, 양파와 마늘 혹은 허브와 향신료 같은 양념의 양을 조정할 때는 조심하십시오. 이런 재료들은 주재료와 같은 분량만큼 증가시킬 필요가 없을 것입니다. 이 책의 조리법에는 서로 다른 인원수의 아이들을 위해 필요한 주재료와 양념의 분량에 대한 몇 가지 지침이 제공됩니다.



조리법 변경

조리법에서 지방 혹은 소금의 함량을 높이는 여러 가지 재료들이 건강에 더 좋은 재료로 대체될 수 있습니다. 아래의 도표는 이에 관한 몇 가지 제안을 제공합니다.

재료	건강에 더 좋은 재료
우유	저지방 우유가 2살 이상의 아이들을 위해서 이용될 수 있습니다(2살 미만의 아이들을 위해서는 전지우유가 권장됩니다).
크림	농축 저지방 우유 혹은 저지방 크림
사워 크림	천연 요구르트
코코넛밀크	농축 저지방 코코넛 맛 우유 혹은 저지방 코코넛밀크
고기	살코기
닭고기	껍질 없는 닭고기
다진 소시지	순살 쇠고기 혹은 다진 닭고기
파이 껍질	필로 파이 껍질을 이용하여 기름을 두르고 한 장씩 얹거나 혹은 파이 위에 파이 껍질만 얹음
버터	다가불포화지방 마가린 혹은 식물성 기름
기름	올리브유나 카놀라유 같은 식물성 기름
육수	저염 육수
소금	완전히 배제, 음식의 맛을 더 내려면 건조시키거나 가공하지 않은 허브 혹은 향신료 사용
설탕	제한된 양만 사용



조리법 아이디어

다음 페이지부터는 가정에서 혹은 유아 보육 기관에서 준비할 수 있는 조리법을 담고 있습니다. 모든 조리법은 어린아이들에게 건강에 좋은 다양한 음식을 제공하기 위해서 기획된 것입니다.

조리법에서 유의할 점

다음 페이지부터 나오는 조리법들은 준비가 쉽습니다. 어떤 조리법은 익히는데 시간이 더 걸리고, 어떤 조리법은 준비하는 데 시간이 더 필요합니다. 오전 일찍부터 준비를 시작해야 하는 조리법이 있고 그 전날부터 준비하는 것이 좋은 조리법도 있을 것입니다.

- 요리에 들어가는 고기로는 항상 살코기 덩어리나 다진 살코기의 사용이 권장됩니다.
- 껍질이 제거된 닭다리가 권장됩니다. 그 밖의 다른 닭고기 부위를 이용하려면 껍질과 뼈를 모두 제거하거나, 뼈와 껍질이 제거된 조각을 구매하십시오.
- 육수와 소스를 이용할 때는 소금이 적게 든 것을 고르십시오.
- 계란이 들어가는 요리에는 70g짜리 계란이 권장됩니다.
- 제시된 요리 시간은 여러분이 사용하는 오븐이나 가스레인지에 따라서 달라질 수 있습니다.
- 각각의 조리법은 어린아이들을 위해서 기획되었습니다. 분량은 대략 주요리로 제공되는 어린이 6인분, 25인분, 60인분에 맞춘 것입니다. 하지만 2차 코스나 간식 조리법에는 약간의 예외가 있습니다.
- 계량 단위
 - 작은술=티스푼 (5ml)
 - 큰술=테이블스푼 (20ml)
 - 컵=계량 컵 (250ml)

볶음 요리

볶음 요리는 보통 센 불에서 중국식 큰 냄비나 평평한 대형 후라이 팬으로 요리합니다. 볶음 요리는 식사에 야채를 많이 넣을 수 있는 좋은 방법입니다. 또한 볶음 요리는 쇠고기나 양고기, 돼지고기 혹은 닭고기 및 혼합 야채와 잘 어울립니다. 채식주의의 볶음 요리를 만들려면 야채를 많이 넣고 계란이나 두부와 같은 단백질을 약간 포함시키면 됩니다. 볶음 요리를 양상추 잎에 담거나 밥 혹은 면 종류 위에 올려 배식하십시오.



다진 쇠고기
산초바우(57쪽)



계란과 두부를
곁들인 야채 볶음 (55쪽)



계란과 두부를 곁들인 야채 볶음

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
카놀라유	½ 큰술	2 큰술	3 큰술
일반 양파	작은 것1개	큰 것 1개	큰 것 2개
계란	3 개	12 개	30 개
양배추	큰 것 ¼ 포기	큰 것1 포기	큰 것2½ 포기
베이비 콘	1 컵	4 컵	10 컵
붉은 피망	1 개	4 개	10 개
브로콜리	1 컵	4 컵	10 컵
단단한 두부	200g	800g	2kg
간장	2 큰술	3 큰술	125ml
중국식 면	300g	1.2kg	3kg

조리 순서

1. 포장지에 적힌 지시대로 중국식 면을 익힌다.
2. 포크로 계란을 풀어서, 달궈진 중국식 큰 냄비나 음식이 달라 붙지 않는 후라이 팬에 부어 넣는다. 얇은 지단이 되도록 지진 다음 꺼내 놓는다.
3. 양파의 껍질을 벗겨 잘게 깎둑썰기 한다.
4. 야채를 씻어 서로 비슷한 크기로 썬다(피망의 씨나 꼭지는 버린다).
5. 베이비 콘의 물기를 빼고 반으로 자른다.
6. 후라이 팬에 기름을 둘러 가열하고, 양파와 마늘을 넣은 다음 노릇노릇해질 때까지 서서히 볶는다.
7. 야채와 간장을 모두 넣는다. 야채가 연하고 부드러워질 때까지 뒤섞으며 볶는다.
8. 계란 지단을 길게 자른다. 두부를 네모나게 자른다.
9. 자른 계란과 두부를 후라이 팬에 넣는다. 골고루 뜨거워지도록 2,3분간 휘저어 준다.
10. 중국식 면과 함께 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

닭고기 야채 볶음

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
카놀라유	½큰술	2 큰술	3 큰술
으깬 마늘	1 쪽	2 쪽	3 쪽
닭다리 고기(껍질 없는 것)	350g	1.5kg	3.5kg
양배추	작은 것 ¼ 포기	작은 것 1포기	작은 것 2½포기
당근	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
붉은 피망	1 개	4 개	10 개
애호박	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
스위트 칠리 소스	2 큰술	3 큰술	125ml
쌀	1 컵	4 컵	10 컵

조리 순서

1. 포장지에 적힌 지시대로 밥을 한다.
2. 야채를 씻어 서로 비슷한 크기로 썬다(피망의 씨나 꼭지는 버림).
3. 닭고기를 가늘고 길게 자르고, 뼈나 껍질을 모두 제거한다.
4. 후라이 팬에 기름을 돌려 가열하고, 닭고기와 마늘을 넣은 다음 닭고기가 노릇노릇해지고 완전히 익을 때까지 부드럽게 볶은 후에 따로 꺼내 놓는다.
5. 양배추와 당근, 피망을 후라이 팬에 넣고 2-3분간 볶는다.
6. 애호박을 넣고, 3-5분간 계속 볶는다.
7. 닭고기와 스위트칠리 소스를 후라이 팬에 넣는다. 야채가 부드러워지고 닭고기가 골고루 데워질 때까지 뒤섞으며 볶는다.
8. 밥과 함께 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

변형: 쇠고기 브로콜리 볶음

- 닭고기를 길게 썬 순살 쇠고기로 대체한다.
- 애호박을 뺀다.
- 5번 단계에서 브로콜리를 넣는다(6인분에는 2컵, 25인분에는 8컵, 60인분에는 20 컵).
- 스위트칠리 소스를 호이신 소스나 자두 소스로 대체한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



다진 쇠고기 산초바우

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
카놀라유	½큰술	2 큰술	3 큰술
으깬 마늘	1 쪽	2 쪽	3 쪽
강판에 간 생강	1 작은술	2 작은술	3 작은술
파	1 대	4 대	10 대
다진 쇠고기	400g	1.75kg	4kg
양배추	작은 것 ¼기	작은 것1포기	작은 것2½포기
당근	중간 크기1개	중간 크기4개	중간 크기10개
깍지 콩	2 컵	8 컵	20 컵
피망	½개	2 개	5 개
간장	2 큰술	3 큰술	125ml
쌀국수 (건조된 것)	200g	800g	2kg
양상추	6 잎	25 잎	60 잎

조리 순서

1. 쌀 국수를 잘게 부수어 큰 내열 용기에 넣고 뜨거운 물을 부어 잠기게 한다. 5분 혹은 부드러워질 때까지 기다린다. 물기를 제거한다.
2. 마늘을 으갠다. 생강을 강판에 간다. 파를 잘게 썬다.
3. 야채를 씻어서 서로 비슷한 크기로 잘게 깍둑썰기를 한다.
4. 중국식 큰 냄비나 후라이 팬을 뜨거워 질 때까지 중불로 가열한다. 기름과 마늘, 생강, 파를 넣는다. 30초 동안 볶는다.
5. 다진 고기를 넣는다. 나무 숟가락을 사용하여 덩어리 진 고기를 부수고 고기가 모두 익을 때까지 뒤섞는다. (많은 양을 요리할 때는 작게 여러 번으로 나누어 볶아야 함).
6. 간장을 넣는다. 소스가 약간 걸쭉해질 때까지 2,3분 동안 뒤섞으며 볶는다.
7. 양배추와 고추, 당근, 깍지 콩을 넣는다. 야채가 부드러워질 때까지 5분 동안 뒤섞으며 볶는다.
8. 쌀 국수의 물기를 제거하고 넣는다. 저어서 섞는다.
9. 양상추 잎과 함께 배식한다. 아이들이 조리된 고기와 야채를 양상추에 넣고 싸먹게 한다.

쌀

쌀은 다양한 방법으로 이용됩니다. 이 책에 나오는 조리법에는 쌀이 리소토, 고기 완자, 그리고 곁들임 요리에 포함되어 있습니다. 쌀은 조리되면서 많은 수분을 흡수하기 때문에 많은 양의 물을 넣어 조리해야 합니다. 쌀은 조리되면 그 양이 세 배로 증가됩니다. 1 컵의 쌀을 조리하면 3컵의 밥이 됩니다.



구운 닭고기
리소토(58쪽)



토마토와 고기
완자 수프(61쪽)



칠리 콘 카르네와
밥(60쪽)



구운 닭고기 리소토

*미리 조리해 둘 수 있음 *냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
올리브 기름	½큰술	2 큰술	3 큰술
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 1개	큰 것 2개
닭다리살	350g	1.5kg	3.5kg
닭고기 육수	1 리터 (4 컵)	4 리터	10 리터
아기 시금치 잎	150g	600g	1.5kg
호박	400g	1.5kg	4kg
아르보리오 쌀 혹은 바스마티 쌀	1 컵	4 컵	10 컵
파르메산 치즈	1 큰술	¼컵	¾컵

2장: 조리도

조리 순서

1. 오븐을 180°C까지 예열한다.
2. 양파의 껍질을 벗기고 잘게 깎둑썰기 한다.
3. 닭고기의 껍질과 뼈를 모두 제거하여 가늘고 길게 자른다.
4. 시금치를 씻는다. 호박을 네모 꼴로 잘게 썬다.
5. 달라붙지 않는 후라이 팬에 기름을 두르고 중불로 가열한다.
6. 후라이 팬에 닭고기를 넣는다. 5분 혹은 노릇노릇해질 때까지 뒤집어가며 익힌다.
7. 후라이 팬에서 꺼내어 놓는다.
8. 양파와 쌀을 넣는다. 섞이도록 저어준다.
9. 육수와 시금치, 호박을 후라이 팬에 넣고 1분간 끓인다.
10. 끓인 것을 베이킹 접시에 옮겨놓는다. 닭고기를 쌀 위에 얹은 후 뚜껑을 덮고 25분간 가열한다.
11. 뚜껑을 열고 저은 다음 다시 오븐에 넣고 10분 동안 혹은 쌀이 골고루 익어 수분이 다 흡수될 때까지 가열한다.
12. 찐 야채와 함께 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들은 아기 시금치 잎을 씻고 물기 빼는 일을 도와줄 수 있습니다.

칠리 콘 카르네와 밥

*미리 조리해둘 수 있음 *냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
올리브 기름	½큰술	2 큰술	3 큰술
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 2개	큰 것 2개
마늘	1 쪽	2 쪽	3 쪽
당근	중간 크기 1개	중간 크기 2개	큰 것 4개
셀러리	줄기 1개	줄기2개	줄기4개
붉은 피망	1 개	2 개	10 개
칠리 파우더	½작은술	1 작은술	2 작은술
커민 가루	½작은술	1 작은술	2 작은술
다진 순살 쇠고기	250g	1kg	2.5kg
병아리 콩	125g 통조림 1통	400g 통조림 1통	400g 통조림 1통
강낭콩	125g 통조림 1통	400g 통조림 1통	400g 통조림 3통
토마토	400g 통조림 1통	800g 통조림 1통	800g 통조림 5통
찬물	250ml (1 컵)	1 리터	2.5 리터
밀가루 토르티야	6	25	60
쌀	1½컵	4½컵	15 컵

조리 순서

1. 포장지에 적힌 지시대로 밥을 한다.
2. 양파의 껍질을 벗기고 잘게 깎둑썰기 한다. 당근과 셀러리, 피망을 깎둑썰기 한다.
3. 큰 냄비에 기름을 두르고 중불로 가열한다. 양파와 당근, 셀러리를 냄비에 넣는다. 칠리 파우더와 커민을 넣는다. 야채가 연해질 때까지 6-8분 동안 뒤섞으며 익힌다.
4. 다진 쇠고기를 넣고 나무 숟가락으로 고기를 잘게 부수며 뒤섞는다. 다진 고기가 살짝 노릇노릇해질 때까지 2-3분 동안 익힌다.
5. 병아리 콩과 강낭콩을 물에 가볍게 씻은 후 물기를 제거한다. 그리고 토마토 통조림, 찬물과 함께 냄비에 넣는다. 뒤섞으며 끓인다.
6. 불을 약하게 하여 30분 동안 혹은 소스가 걸쭉해질 때까지 약하게 끓인다.
7. 밥과 밀가루 토르티야와 함께 배식한다. 아이들에게 요리 위에 얹어먹을 수 있도록 으깬 아보카도나 토마토 잘게 찢은 상추 혹은 강판에 간 치즈를 제공한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들은 토핑을 골라서 칠리 콘 카르네에 얹히는 일을 도울 수 있습니다.



토마토와 고기 완자 수프

*미리 조리해둘 수 있음 *냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
농축 저염 토마토 수프	420g 통조림 1통	420g 통조림 4통	420g 통조림 10통
찬물	1¼컵	1.75 리터	4.25 리터
다진 쇠고기	400g	1.75kg	4kg
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 2개	큰 것 4개
바스마티 쌀	1 컵	4 컵	10 컵
계란	1 컵	2 컵	4 컵
평평한 파슬리 잎	¼컵	½컵	1 컵

조리 순서

1. 수프와 물을 큰 냄비에 붓고 중불에서 끓인다.
2. 다진 쇠고기와 양파, 쌀, 계란, 잘게 썬 파슬리를 큰 그릇에 섞는다.
3. 섞은 것을 한 번에 1큰술 크기로 떼어 둥글게 뭉친다.
4. 완자를 끓고 있는 수프에 조심스럽게 넣는다. 불을 약하게 한다. 뚜껑을 닫고 40분 동안 혹은 쌀과 고기 완자가 완전히 익을 때까지 끓인다.
5. 완두콩과 으깬 호박, 으깬 감자, 통밀빵을 곁들여 배식한다.

변형: 토마토와 닭고기 완자 수프

- 다진 쇠고기를 동일한 분량의 다진 순살 닭고기로 교체한다.
- 으깬 감자와 찢 야채, 부드러운 빵과 함께 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 고기 완자를 만드는 일을 도울 수 있습니다.

파스타

이용할 수 있는 파스타의 종류 및 파스타에 들어가는 소스의 종류는 매우 다양해서 파스타와 소스의 결합을 통해 만들 수 있는 가짓수는 그야말로 무한합니다! 파스타를 고를 때 펜네, 리가토니, 스파이럴, 쉘, 보우, 스파게티, 페투치네, 뇨키, 카넬로니, 라자냐 등의 파스타를 이용해 보십시오. 소스로는 토마토를 바탕으로 고기나 야채 혹은 그 두 가지를 다 첨가한 소스가 인기입니다. 크림소스를 택할 수도 있습니다. 아래에 나오는 요리들은 파스타 소스에 ‘크림 맛’을 넣기 위해서 농축 우유를 이용하였습니다. 파스타는 보통 익히면 분량이 두 배로 늘어나기 때문에 반 컵의 파스타를 조리하면 한 컵의 파스타가 됩니다.



크림 참치
파스타(64쪽)



라자냐(65쪽)

볼로네즈



*미리 조리해둘 수 있음 *냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
올리브 기름	½큰술	2 큰술	3 큰술
마늘	1 쪽	2 쪽	3 쪽
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 2개	큰 것 4개
당근	큰 것 1개	큰 것 4개	큰 것 10개
셀러리	2 줄기	1 kg	2.5 kg
애호박	큰 것 1개	큰 것 4개	큰 것 10개
다진 순살 쇠고기	400g	1.75kg	4kg
으깬 토마토	800g 통조림 1통	800g 통조림 3통	800g 통조림 8통
밤색 렌즈콩	125g 통조림 1통	400g 통조림 1통	400g 통조림 3통
말린 베이즐	½작은술	1 작은술	1½작은술
말린 오레가노	½작은술	1 작은술	1½작은술
스파이럴 파스타(익히지 않은 것)	1½컵	6 컵	15 컵
강판에 간 체더 치즈 혹은 파르메산 치즈	¼컵	1 컵	4 컵

조리 순서

1. 양파와 당근, 셀러리를 잘게 다진다. 애호박을 강판에 간다. 렌즈콩을 물에 가볍게 씻어 물기를 제거한다.
2. 큰 후라이 팬에 기름을 붓고 중불로 가열한다. 양파와 마늘, 당근, 셀러리, 애호박을 넣는다. 뒤섞으며 3,4분 동안 혹은 양파가 부드러워질 때까지 볶는다.
3. 간 쇠고기를 넣는다. 나무 숟가락으로 덩어리진 고기를 잘게 부수고 뒤섞으며 5-6분 동안 혹은 고기가 노릇노릇 해질 때까지 볶는다(많은 분량을 요리할 때에는 작은 분량으로 여러 번에 나누어 익힐 필요가 있음).
4. 토마토와 렌즈콩, 베이즐, 오레가노를 후라이 팬에 넣는다. 불을 약한 중불로 낮춘다. 뚜껑을 덮고 익히되 가끔 뒤섞어 주며 적어도 30분 동안 혹은 소스가 약간 걸쭙해질 때까지 익힌다.
5. 포장지에 적힌 지시대로 끓는 물에 파스타를 넣어 부드러워 질 때까지 삶는다. 물기를 제거한다.
6. 파스타 위에 소스를 얹고 강판에 간 치즈를 뿌려 배식한다.
7. 피타 빵이나 통밀 롤빵을 곁들여 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

크림 참치 파스타

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
펜네 파스타(익히지 않은 것)	1½컵	6 컵	15 컵
브로콜리	1 컵	4 컵	10 컵
당근	큰 것 2개	큰 것 8개	큰 것 20개
물	50ml	200ml	500ml
옥수수 알	200g (1 컵)	800g	2kg
저지방 농축우유	185ml 통조림 1통	375ml 통조림 2통	375ml 통조림 5통
옥수수 가루	1 작은술	1 큰술	2 큰술
참치(생수에 담긴 것)	425g 통조림 1통	425g 통조림 3통	425g 통조림 8통

조리 순서

1. 브로콜리를 씻는다. 당근을 씻어서 얇게 자른다.
2. 포장지에 적힌 지시대로 큰 냄비의 끓는 물에 파스타를 삶는다. 파스타가 익기 5분 전에 브로콜리를 넣는다.
3. 큰 냄비에 당근과 물을 넣고 약불에 올린다. 뚜껑을 덮고 5분 혹은 당근이 연해질 때까지 삶는다.
4. 농축우유와 옥수수가루를 첨가한 후 끓인다.
5. 참치의 물기를 빼고 냄비에 첨가한다. 2분 동안 약하게 끓인다.
6. 파스타와 브로콜리의 물기를 제거한다. 냄비에 다시 넣는다.
7. 파스타와 브로콜리에 소스를 끼얹는다. 혼합되도록 부드럽게 버무린다.
8. 즉시 배식한다.

●유제품 미함유 ●글루텐 미함유 ●채식주의 적합 ●계란 미함유

변형: 채식주의 파스타 구이

- 펜네 파스타를 쉐 파스타로 대체한다.
- 참치를 양송이 버섯으로 대체한다(6인분에는 120g, 25인분에는 500g, 60인분에는 1.2kg).
- 파스타와 소스를 버무린 다음(8 단계), 손가락으로 큰 베이킹 그릇에 옮긴다.
- 강판에 간 치즈를 그 위에 뿌린다(6인분에는 100g, 25인분에는 400g, 60인분에는 1kg).
- 오븐에서 180°C로 30분 동안 혹은 윗부분이 노릇노릇해질 때까지 굽는다.

●유제품 미함유 ●글루텐 미함유 ●채식주의 적합 ●계란 미함유

라자나



*미리 조리해둘 수 있음 *냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
볼로네즈 소스	6인분용	25인분용	60인분용
리코타 치즈	375g	1.5kg	3.5kg
즉석 라자나 시트	225g	1kg	2.25kg
파르메산 치즈	¼컵	1 컵	2½컵

조리 순서

1. 오븐을 200°C까지 예열한다.
2. 앞에서 나온 조리법(61쪽)대로 볼로네즈 소스를 준비한다.
(스파이럴 파스타를 조리할 필요는 없음)
3. 큰 베이킹 그릇 바닥에 약간의 고기 소스를 두른다. 라자나 시트를 한 층 올린다.
4. 그 위에 고기 소스와 리코타 치즈의 반을 한 층으로 얹는다.
5. 라자나 시트와 볼로네즈 소스를 오븐용 그릇이 거의 찰 때까지 층층이 쌓아 올린다. 마지막으로 볼로네즈 소스를 얹는다.
6. 볼로네즈 소스 위에 남아있는 리코타 치즈를 올리고, 파르메산 치즈를 뿌려준다.
7. 오븐에 넣고 200°C로 1시간 동안 익힌다.
8. 통밀빵과 다양한 야채와 함께 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

2장: 조리법



아이들의 일손 돕기: 아이들이 치즈 뿌리는 일을 도울 수 있습니다.

냄비요리와 카레

냄비요리와 카레에는 거의 항상 양파와 당근, 셀러리를 이용하고, 국물을 내기 위해 토마토나 육수를 사용합니다. 여기에 추가하여 여러 가지 다양한 재료를 첨가할 수 있습니다. 다른 야채와 양념, 볶은 고기나 흰 고기를 첨가하여 가스 레인지위에 놓고 약불로 익히거나 오븐에 넣고 적당한 온도로 적어도 한 시간 동안 가열합니다.



쇠고기
스트로가노프(68쪽)



닭고기
카레(67쪽)



냄비요리와 카레에 곁
들이는 음식



닭고기 카레

*미리 조리해둘 수 있음 *냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 1개	큰 것 2개
당근	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
셀러리 줄기	1 개	2 개	4 개
토마토	800g 통조림 1통	800g 통조림 4통	800g 통조림 8통
올리브 기름	½큰술	2 큰술	3 큰술
카레분말	1 작은술	3 작은술	2 큰술
호박	1 컵	4 컵	10 컵
깍지콩	1 컵	4 컵	10 컵
애호박	중간 크기 1개	중간 크기 2개	중간 크기 5개
닭다리살	350g	1.5kg	3.5kg
씨 없는 건포도	1 큰술	4 큰술	8 큰술
파인애플	120g	500g	1.2kg
천연 요구르트	¼컵	1 컵	4 컵
쌀	1 컵	4 컵	10 컵

조리 순서

1. 포장지에 적힌 지시대로 밥을 한다.
2. 오븐을 180°C까지 예열한다.
3. 양파를 까서 다진다. 당근과 셀러리를 얇게 자른다.
4. 큰 후라이 팬에 기름을 두르고 중불로 가열한다. 양파와 당근, 셀러리를 넣는다. 5분간 서서히 볶는다.
5. 카레 분말을 첨가하고 1,2분간 볶는다.
6. 호박의 껍질을 제거낸다. 호박과 애호박 깍지콩을 먹기 좋은 크기로 썬다. 후라이 팬에 넣고 1,2분간 뒤섞는다.
7. 닭고기, 통조림 토마토, 건포도를 후라이 팬에 넣는다. 끓인 다음 불을 줄이고 1시간 동안 약하게 더 끓인다.
8. 밥, 썰어 놓은 파인애플, 천연 요구르트를 곁들여 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 자기 카레에 곁들여 먹는 재료를 선택해서 접시에 담는 일을 도울 수 있습니다.

쇠고기 스트로가노프

*냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 1개	큰 것 2개
당근	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
셀러리 줄기	2 개	4 개	6 개
쇠고기 육수(소금기 적은 것)	2 컵	8 컵	20 컵
올리브 기름	½큰술	2 큰술	3 큰술
양송이 버섯	250g (1 컵)	1kg	2.5kg
작은 감자	200g	800g	2kg
일반 밀가루	1 큰술	¼컵	½컵
가늘게 자른 순살 쇠고기	400g	1.75kg	4kg
우스터셔 소스	2 큰술	8 큰술	20 큰술
토마토 페이스트	2 큰술	¼컵	½컵
담백한 사워 크림	2 큰술	½컵	1 컵
파스타(익히지 않은 것)	1 컵	4 컵	10 컵

조리 순서

1. 포장지에 적힌 지시대로 파스타를 삶는다.
2. 양파 껍질을 벗기고 잘게 썬다. 당근과 셀러리를 씻어서 얇게 썬다.
3. 큰 후라이 팬에 기름을 두르고 중불로 가열한다. 양파와 당근, 셀러리를 넣는다. 5분 간 서서히 볶는다.
4. 양송이 버섯을 얇게 자른다. 감자를 씻어서 아주 얇게 자른다.
5. 감자를 후라이 팬에 넣는다. 3분간 볶는다.
6. 불을 센불로 바꾼다. 버섯을 첨가한다. 4분간 혹은 부드러워질 때까지 볶는다. 꺼내 놓는다.
7. 납작한 접시에 밀가루를 뿌린다. 가늘게 자른 쇠고기에 밀가루를 살짝 입힌다.
8. 달라 붙지 않는 후라이 팬에 쇠고기를 조금씩 넣고 노릇노릇 해질 때까지 볶는다.
9. 쇠고기와 양파, 감자, 양송이 버섯을 처음의 후라이 팬에 다시 담는다. 육수와 우스터셔 소스, 토마토 페이스트를 넣는다. 불을 약한 중불로 낮춘다. 10분 동안 혹은 소스가 야간 걸쭉해질 때까지 약하게 끓인다.
10. 불을 끈다. 사워 크림에 뒤섞는다.
11. 파스타, 쿠스쿠스 혹은 밥과 다양한 야채를 곁들여 배식한다.



쿠스쿠스를 곁들인 야채 핫팟

*미리 조리해둘 수 있음
*냉동보관에 적합함(그릭 요구르트를 첨가하기 전)

재료	6 인분	25 인분	60 인분
올리브 기름	1 큰술	2 큰술	3 큰술
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 1개	큰 것 2개
스위트 파프리카	½작은술	2 작은술	1 큰술
토마토	800g 통조림 1통	800g 통조림 4통	800g 통조림 8통
뜨거운 물	275ml	1 리터	2.75 리터
토마토 페이스트	1 큰술	3 큰술	6 큰술
콜리플라워	작은 것 ½개	작은 것 2개	큰 것 4개
당근	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
애호박	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
감자	큰 것 2개	큰 것 8개	큰 것 10개
초록색 피망	1 개	4 개	10 개
병아리콩	400g 통조림 1통	400g 통조림 3통	800g 통조림 4통
저지방 그릭 요구르트	¼컵	1 컵	2½ 컵
쿠스쿠스(익히지 않은 것)	1 컵	4 컵	10 컵

조리 순서

1. 포장지에 적힌 지시대로 쿠스쿠스를 익힌다.
2. 오븐을 180°C까지 예열한다.
3. 양파의 겹질을 벗긴다. 콜리플라워를 작게 조갠다. 당근과 애호박, 감자, 피망을 서로 비슷한 크기로 얇게 자른다.
4. 큰 후라이 팬에 기름을 두르고 중불로 가열한다. 양파를 넣고 5분간 혹은 부드러워질 때까지 볶는다.
5. 스위트 파프리카, 토마토, 뜨거운 물, 토마토 페이스트를 넣는다. 뒤섞은 다음 약하게 끓인다.
6. 야채와 병아리콩을 후라이팬에 넣는다. 뒤섞는다.
7. 오븐용 베이킹 그릇에 옮겨 담아 뚜껑을 닫고 오븐에서 180°C로 40 분간 익힌다(야채가 전부 연해질 때까지).
8. 배식하기 직전 그릭 요구르트에 잘 섞는다.
9. 쿠스쿠스를 곁들여 배식한다. 쿠스쿠스 대신에 밥이나 파스타, 폴렌타를 곁들여도 된다.

패티와 프리타타

패티는 감자나 쌀, 빵가루 등과 같은 전분 식품을 바탕으로 합니다. 여기에 야채와 다진 고기, 계란을 첨가하여 잘 섞어준 후에 적당한 크기로 모양을 만듭니다.

프리타타는 보통 오븐에 구워서 만드는데 주재료로 계란이 항상 들어갑니다. 야채나 치즈, 생선, 닭고기 혹은 고기 종류를 다양하게 섞어서 계란에 첨가한 다음 구워냅니다.



고구마 병아리콩
패티(72쪽)



완두콩 및 치킨
프리타타(73쪽)



참치 옥수수
패티(72쪽)



고기 야채 동그랑땡

*냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
저민 살코기	400g	1.75g	4kg
감자	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
당근	중간 크기 1개	중간 크기 4개	중간 크기 10개
일반 양파	작은 것 1개	큰 것 1개	큰 것 2개
피망	1	4	10
애호박	작은 것 ½개	작은 것 2개	작은 것 5개
빵 가루	2 큰술	¼컵	¾컵
계란	1	4	10
올리브 기름	스프레이 1통	스프레이 2통	스프레이 3통

조리 순서

1. 양파 껍질을 벗기고 강판에 간다.
2. 감자와, 당근, 애호박을 씻어서 강판에 간다.
3. 피망을 잘게 깍둑썰기 한다.
4. 다진 고기와 빵가루, 야채를 그릇에 담은 다음 계란을 넣고 잘 섞는다.
5. 혼합물을 손에 조그맣게 잡힐 정도의 크기로 떼어 둥글게 만든다.
6. 달라붙지 않는 후라이 팬을 달구고 기름을 살짝 두른 다음 동그랑땡을 여러 번에 나누어 익힌다. 후라이 팬에 올릴 때 부침 주걱으로 살짝 납작하게 만든다.
7. 양쪽 면을 각각 4,5분간씩 색깔이 살짝 노릇노릇해지고 속까지 익도록 지진다.
8. 피타 빵과 샐러드를 곁들여 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 동그랑땡의 모양을 만드는 일을 도울 수 있습니다.

고구마 병아리콩 패티

*냉동보관에 적합함

재료	6 인분	25 인분	60 인분
고구마	중간 크기 1개 (400g)	중간 크기 4 개 (1.5kg)	중간 크기 10개 (4kg)
병아리콩	400g 통조림 1통	400g 통조림 4통	400g 통조림 10통
레몬즙	2 작은술	2 큰술	100ml
붉은 양파(잘 다진 것)	작은 것 ¼ 개	작은 것 1개	작은 것 4개
빵가루	½컵	2 컵	5 컵
계란	1	4	10

조리 순서

- 오븐을 180°C까지 예열한다.
- 고구마의 껍질을 제거하고 작게 자른다.
- 고구마를 20분간 혹은 부드러워질 때까지 찐다.
- 고구마의 물기를 제거한다. 병아리콩을 씻어 물기를 뺀다.
- 고구마와 병아리콩을 레몬즙과 함께 덩어리가 없어질 때까지 으갠다. 30분간 냉장고에 넣어 식힌다.
- 고구마와 병아리콩 으갠 것을 다진 양파와 빵가루, 계란과 합친다.
- 혼합물을 손에 조그맣게 잡힐 정도의 크기로 떼어 둥글게 만든다. 패티 모양이 되도록 살짝 눌러 납작하게 만든다.
- 달라붙지 않는 베이킹 페이퍼를 오븐용 쟁반에 깔아 둔다. 패티를 그 쟁반에 얹는다.
- 올리브유를 살짝 뿌린다.
- 오븐에서 180°C로 30분간 혹은 노릇노릇해질 때까지 구우면서, 중간에 한 번 뒤집어 준다.
- 터키 빵이나 처트니 샐러드 혹은 연한 야채와 함께 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

변형: 참치 옥수수 패티

- 고구마를 대체한다(고구마 1 개당 중간 크기의 흰 감자 2개로 대체).
- 병아리 콩을 물기를 제거한 생수캔 참치로 대체한다(6인분에는 180g, 25인분에는 720g, 60인분에는 1.8kg).
- 7번 단계에서 스위트 옥수수 알 통조림(물기를 빼고 살짝 씻어준다)을 추가한다(6인분에는 125g, 25인분에는 500g, 60인분에는 1.25kg).
- 통밀 빵과 크림치즈 그리고 샐러드 혹은 연한 야채를 곁들여 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 패티의 모양을 만드는 일과 통밀 빵에 크림치즈 바르는 일을 도울 수 있습니다.



완두콩 및 치킨 프리타타

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
올리브 기름	½큰술	2 큰술	3 큰술
양파	작은 것 1개	큰 것 1개	큰 것 2개
계란	4 개	15 개	40 개
닭고기(조리하여 사각 썰기)	200g	800g	2kg
완두콩	1 컵	4 컵	10 컵
삶은 감자(얇게 자른 것)	큰 것 1개	큰 것 4개	큰 것 10개
강판에 간 치즈	½컵	2 컵	5 컵

조리 순서

1. 후라이 팬에 오일을 두르고 양파를 넣는다. 뒤섞으며 볶아주되 노릇노릇해질 때까지 볶지 말고 연해질 때까지만 익힌다.
2. 닭고기, 완두콩, 감자를 넣는다. 골고루 뜨거워지도록 서서히 저어준다.
3. 계란을 별도의 그릇에 넣고 거품이 나도록 젓는다.
4. 야채를 오븐용 접시에 넣는다.
5. 야채 위에 강판에 간 치즈를 뿌린다.
6. 계란 혼합물을 야채와 치즈 위에 붓는다.
7. 오븐에 넣고 160°C에서 30분간 굽는다(혹은 골고루 익을 때까지).
8. 빵이나 통밀 크래커를 곁들여 배식한다.

변형: 참치 브로콜리 프리타타

- 닭고기를 물기를 제거한 생수캔 참치로 대체한다 (6인분에는 200g, 25인분에는 800g, 60인분에는 2kg).
- 완두콩을 동일한 분량의 브로콜리로 대체한다.
- 가공하지 않았거나 냉동되었거나 통조림에 들어있는 스위트 옥수수 알(물에 행구고 물기를 제거한 것)을 4번 단계에 넣는다(6인분에는 125g, 25인분에는 400g, 60인분에는 1.25kg).
- 빵이나 통밀 크래커를 곁들여 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

2차 코스와 간식

영양이 풍부한 식품을 바탕으로 만든 2차 코스 요리와 간식을 선택하십시오. '기호성 선택식품'을 2차 코스 요리나 간식으로 제공하는 것은 피하십시오. 흔히 신선한 야채와 요구르트가 맛있는 2차 코스입니다. 다음에 나오는 조리법들은 건강에 좋은 식품을 포함하면서도 약간의 준비만 더하면 만들 수 있는 2차 코스 및 간식 아이디어입니다.



과일 꼬치(79쪽)



과일 스무디(80쪽)



팬케익(78쪽)



사과 스펀지 케익

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
파이용 사과 통조림	880g 통조림 1통	880g 통조림 3통	880g 통조림 7통
계피가루	½작은술	1 작은술	2 작은술
계란	3 개	12 개	30 개
흰 설탕	¼컵	1 컵	2½컵
베이킹 파우더가 첨 가된 통밀가루	¾컵	3¼컵	7½컵
저지방 우유	1 큰술	80ml	200ml
물	¼컵	1 컵	2½컵

조리 순서

1. 오븐을 180°C까지 예열한다.
2. 큰 오븐용 베이킹 그릇 바닥에 파이용 사과를 깔아 둔다.
3. 사과 위에 계피를 골고루 뿌린다.
4. 계란과 설탕을 걸쭉한 크림처럼 될 때까지 저어준다.
5. 밀가루와 우유, 물을 준비된 계란에 넣고 잘 섞어준다.
6. 밀가루와 계란 반죽을 사과 위에 골고루 붓는다.
7. 오븐에 넣고 180°C에서 대략 20분 정도 굽는다. 스펀지 케이크가 다 구워지면 윗부분이 노릇노릇해진다.

변형

- 사과와 계피 층에 씨 없는 건포도를 추가한다.
- 사과 대신에 통조림 복숭아나 배를 이용한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유

과일 크럼블

*냉동보관에 적합함 (크럼블 반죽만)

재료	6 인분	25 인분	60 인분
오트밀	100g	400g	1kg
통밀가루	100g	400g	1kg
황설탕	2 큰술	¼컵	¾컵
마가린	2 큰술	125g	300g
과일	440g 통조림 1통	800g 통조림 2통	800g 통조림 6통
계피가루	1 작은술	2 작은술	3 작은술

조리 순서

1. 오븐을 180°C까지 예열한다.
2. 밀가루와 오트밀, 설탕, 마가린을 그릇에 담는다.
3. 손가락을 이용하여, 위의 가루가 빵 가루처럼 될 때까지 마가린을 넣고 버무려준다.
4. 과일 통조림의 물기를 빼고 과일을 큰 오븐 베이킹 그릇 바닥에 깔아준다.
5. 사과 위에 계피를 골고루 뿌린다.
6. 사과 위에 버무린 혼합물을 골고루 뿌린다.
7. 오븐에 넣고 180°C에서 윗부분이 노릇노릇해질 때까지 대략 20분 동안 굽는다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 가루를 버무리고 과일 위에 뿌리는 일을 도울 수 있습니다.



과일 빵 푸딩

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
과일 빵	6 조각	25 조각	60 조각
계란	3 개	12 개	30 개
우유	500ml	2 리터	5 리터
설탕	1 큰술	¼컵	¾컵

조리 순서

1. 오븐을 180°C까지 예열한다.
2. 빵 조각을 4등분하여 움푹한 베이킹 그릇 바닥에 깎는다.
3. 계란을 긴 모양의 통에 넣고 가볍게 휘젓는다. 우유와 설탕을 첨가하고 휘저어서 섞는다.
4. 계란 혼합물을 빵 위에 골고루 붓는다. 빵에 흡수되도록 10분 가량 기다린다.
5. 오븐에 넣고 45분 동안 혹은 가운데에 커스터드가 생기거나 윗부분이 노릇노릇해질 때까지 굽는다.
6. 잘게 썬 바나나 혹은 기타 신선한 과일을 곁들여 배식한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 빵을 구이 그릇
 바닥에 까는 일과 혼합물을 그 위에 부어 넣는 일을
 도울 수 있습니다.

팬케익

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
베이킹 파우다가 첨가된 통 밀가루	½컵	2½컵	6 컵
흰 설탕	1 작은술	1½큰술	4 큰술
우유	100ml	400ml	1 리터
계란	1 개	3 개	8 개

조리 순서

1. 통밀가루를 큰 그릇에 체질한다.
2. 준비된 통밀가루를 흰 설탕과 섞어준다. 가운데를 움푹 판다.
3. 우유와 계란을 긴 모양의 통에 넣고 휘젓는다.
4. 우유와 계란을 통밀가루 혼합물에 붓고 저어서 반죽을 만든다.
5. 달라붙지 않는 후라이 팬을 중불로 달구거나 평평한 샌드위치 프레스를 가열한다.
6. 큰 숟가락으로 반죽을 떠서 후라이 팬이나 샌드위치 프레스에 올린 후, 1분간 혹은 반죽 표면에 거품 모양이 생길 때까지 기다린다. 그 후에 한번 뒤집어서 노릇노릇하게 완전히 익을 때까지 1분 정도 더 굽는다.
7. 반죽이 다할 때까지 반복해서 구워낸다.
8. 과일 썬 것과 요구르트와 함께 배식한다. 아이들이 자기의 팬케익을 토핑으로 장식하게 한다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 반죽을 샌드위치 프레스 혹은 후라이 팬에 올리는 일, 조리된 팬케익에 원하는 토핑을 올리는 일을 도울 수 있습니다.



과일 꼬치

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
오렌지	1 개	3 개	5 개
딸기	6 개	25 개	60 개
키위	2 개	7 개	15 개
멜론	¼통	½통	1통
손잡이 있는 나무 꼬치	6 개	25 개	60 개

조리 순서

1. 오렌지의 껍질을 벗기고 네모 꼴로 자른다.
2. 딸기를 씻고 꼭지를 제거한 다음 반으로 자른다.
3. 키위의 껍질을 벗기고 4등분으로 자른다.
4. 멜론의 껍질을 제거하고 네모 꼴로 자른다.
5. 큰 접시에 과일 조각을 가지런히 놓고 손잡이 있는 나무 꼬치에 켜다.

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 과일 조각을 손잡이 있는 꼬치에 켜는 일을 도울 수 있습니다.

과일 스무디

*냉동보관에 적합하지 않음

재료	6 인분	25 인분	60 인분
우유	600ml	2.5 리터	6 리터
요거트	300ml	1.75 리터	3 리터
과일	1½컵	6 컵	15 컵

조리 순서

1. 우유와 요거트, 잘게 썬 과일을 믹서기에 넣고 과일 조각이 남아있지 않을 때까지 간다.
2. 잔에 부어서 즉시 배식한다.

과일 아이디어

- 바나나
- 딸기
- 블루베리
- 통조림 복숭아
- 냉동 딸기류

◎유제품 미함유 ◎글루텐 미함유 ◎채식주의 적합 ◎계란 미함유



아이들의 일손 돕기: 아이들이 과일 조각으로 스무디를 장식하는 일을 도울 수 있습니다.

더 자세한 정보



건강한 식생활

Allergy and Anaphylaxis Australia

(호주 알레르기 및 과민증 협회)

전화: (02) 9482 5988 혹은 1300 728 000

웹사이트: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

(호주 임상 면역 및 알레르기 협회(ASCIA))

웹사이트: www.allergy.org.au

Australian Dietary Guidelines and the Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(호주 식생활 지침 및 영유아 급식 안내지침, 호주 정부 보건복지부 및
국가보건의료 연구위원회)

W: www.eatforhealth.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(호주 건강한 식생활 안내지침, 호주 정부 보건복지부 및 국가보건의료
연구위원회)

웹사이트: www.eatforhealth.gov.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(호주 뉴질랜드 식품 표준청(FSANZ))

전화: (02) 6271 2222

웹사이트: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

(키드세이프)

웹사이트: www.kidsafe.com.au

조리법

Dietitians Association of Australia

(호주 영양사 협회)

웹사이트: www.daa.asn.au

호주 식생활 지침

지침1	건강 체중을 유지하기 위해 신체 활동을 활발히 하고 신체의 에너지 요구에 맞는 영양이 풍부한 음식과 음료의 적정량을 선택합니다. • 어린이와 청소년들은 정상적인 성장과 발달을 위해 반드시 영양이 충분한 식품을 섭취해야 합니다. 또한 매일 신체활동을 활발히 하고 정기적으로 성장 현황을 점검해야 합니다. • 노령자들은 영양이 풍부한 음식을 섭취하고 근력과 건강 체중을 유지하는 데 도움이 되도록 활발한 신체 활동을 지속해야 합니다.
지침2	다음과 같은 5대 식품군에서 매일 다양한 종류의 풍부한 영양 식품을 즐기십시오. 다양한 종류와 색상의 많은 야채, 콩과 식물/콩 과일 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 국수, 폴렌타, 쿠스쿠스,オート밀, 키노아, 보리와 같이 주로 정제되지 않고/또는 곡류 섬유질이 높은 곡식(시리얼) 종류 살고기 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). 물 많이 섭취



지침 3	포화 지방, 염분 첨가물, 설탕 첨가물 및 알코올을 함유한 식품의 섭취 제한 a. 포화 지방이 높은 식품 제한: 여러 비스킷, 케이크, 패스트리, 파이, 가공육, 상업용 햄버거, 튀긴 음식, 포테이토칩, 크리스피 및 여타 향신료 첨가 간식 등. 버터, 크림, 요리용 마가린, 코코넛유, 팜유와 같이 포화지방을 중점적으로 포함하고 있는 고지방 음식을, 오일, 스프레드, 견과류 버터/페이스트, 아보카도와 같이 주로 다중불포화지방과 단불포화지방으로 이루어진 음식으로 대체. 저지방 식단은 2세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. b. 염분 첨가물을 함유한 음식 및 음료의 섭취 제한. 라벨을 읽고 비슷한 음식들 중에서 저염 식품을 선택합니다. 조리 중 또는 식탁에서 음식에 소금을 더 뿌리지 않습니다. c. 설탕 첨가물이 들어간 식품과 음료 섭취 제한: 사탕류, 설탕 감미 청량음료 및 강장제, 과일 음료, 비타민 음료, 에너지 음료 및 스포츠 음료 등. d. 알코올을 마실 경우 섭취량 제한. 임산부, 임신을 계획하고 있는 여성, 수유모의 경우 알코올을 아예 섭취하지 않는 것이 가장 안전한 선택입니다.
지침 4	수유 격려, 지지 및 홍보
지침 5	음식에 관심과 주의를 가짐. 음식을 안전하게 준비하고 저장.

© 호주 연방, 2013.

감사의 글

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 자료들은 호주 정부의 추진정책으로, 공동체 아동 건강 센터(멜번 로열 아동 병원의 한 부서 및 머독 아동 연구소의 핵심 연구센터), 멜번 로열 아동 병원의 식품영양 서비스, 그리고 호주의 유아기협회(ECA)가 참여한 컨소시엄에서 개발하였습니다.

본 컨소시엄은 영양분야 및 신체활동, 아동 건강, 유아 전문가들과 주 및 준주의 대표자들이 참여한 *Get Up & Grow Reference Group* 에게 감사를 드립니다. 또한 유아교육 기관 및 보육기관과 종사자들, 영양과 신체 활동 핵심 관련자들 그리고 *Get Up & Grow* 개발 기간 동안 조사에 응해 주시고 값진 조언을 제공해 주신 부모님들과 가족들에게 감사를 드립니다.

이 프로젝트는 호주정부 보건 및 고령부의 기금 지원을 받습니다.

© 저작권 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재 정확한 정보입니다.