

# 건강 도시락

건강 도시락은 맛, 새로운 기대감, 다양한 색상과 재료가 함께 하는 하루의 주요 식사입니다. 조금만 신경써서 계획하면, 자녀들이 정말 즐길 수 있는 도시락을 만들 수 있습니다. 어린 아이들에게는 다양함이 중요합니다. 아래의 6개 영양군에서 음식을 고르면, 균형잡힌 도시락을 만들 수 있고, 입맛이 까다로운 아이들도 쉽게 만족시킬 수 있습니다.

## 6개 영양군에서 골라 주세요

2  
과일

3  
채소

1  
곡물 &  
시리얼

6  
물

4  
유제품

5  
살코기



# 건강 도시락

1. 곡물 & 시리얼	2. 과일	3. 채소	4. 유제품/ 대안 유제품	5. 살코기/ 대안 음식	6. 물
<p>랩 샌드위치 롤빵 파스타 밥 면류 쿠스쿠스 옥수수 &amp; 라이스 케익 크래커 김밥 난 브레드 라이스 페이퍼롤 (통곡물이나 통밀 종류가 가장 좋습니다)</p>	<p><b>생과일:</b> 사과 살구 바나나 포도 귤 오렌지 배 복숭아 파인애플 자두 록멜론 딸기 (어린이들에게는 과일을 먹기 좋게 잘라 주세요) <b>용기에 담긴 과일</b> 천연 과즙에 담긴 것 <b>건조 과일</b> 건포도 건조과일 믹스 (가끔씩)</p>	<p><b>생채소:</b> 아보카도 당근 피망 샐러리 옥수수 오이 깍질콩 버섯 깍지 완두콩 토마토 (어린이들에게는 먹기 좋은 크기로 채소를 잘라 주세요. 찢어서 먹을 수 있도록 호머스나 천연 요거트와 함께 준비해 주세요) <b>샐러드:</b> 샌드위치 및 랩에 들어가는 샐러드</p>	<p>우유 (차갑게 마시도록 전날 냉동해 주세요) 두유나 기타 칼슘이 보강된 식물성 우유 플레인 요거트 커스타드 슬라이스 치즈 네모로 썬 치즈 치즈 스틱 크림 치즈 코티지 치즈 리코타 치즈 (2살 이상 어린이에게는 저지방 종류를 선택해 주세요)</p>	<p><b>생선:</b> 참치 통조림 연어 통조림 <b>육류:</b> 로스트 또는 그릴된 살코기: 소고기, 양고기 및 닭고기 육류 또는 닭고기 버거 깍질을 벗긴 닭다리 리솔 또는 미트볼 저지방 햄류: 햄, 닭고기, 소고기 (가끔씩) <b>대안 음식:</b> 삶은 계란 구운 콩 (Baked beans) 두부 렌틀 버거 호머스 팔라펠</p>	<p>물은 갈증 해소에 가장 좋은 음료수이기 때문에 아이들의 도시락에 넣을 음료수로 가장 적합합니다. 수돗물은 안전합니다. 아이들이 좋아하는 물병을 사서 직접 물을 담아서 마시도록 유도해 주세요. 물병을 밤새 열려두면 다음날 차가운 물을 마실 수 있습니다.</p>

## 가끔씩 즐겨야 하는 음식

설탕, 포화지방이나 소금이 많이 첨가된 간식과 음료수는 일반적으로 영양가가 낮습니다. 그러한 음식은 높은 칼로리를 가지고 있어서 아이들의 과체중이나 비만을 유발시킬 수 있습니다. 이러한 음식과 음료수는 '가끔씩' 즐겨야 하는 음식으로서, 때때로 소량만 섭취해야 합니다. 사탕, 초콜릿, 젤리, 푸룻바와 푸룻 스트랩, 당분이 높은 비스킷, 포테이토칩과 콘칩 등도 가끔씩만 섭취해야 합니다.



건강 간식 및 신체 활동에 대한 자세한 정보와 아이디어를  
알아보려면, 다음 웹사이트를 방문해 주세요:

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

Korean