

점심 도시락

점심은 여러분 자녀의 하루의 중요한 일부입니다. 건강에 유익하고, 휴대할 수 있고, 안전하고, 자녀가 좋아하는 것을 싸 주려면 어떻게 해야 할까요? 다음은 이에 관한 몇 가지 간단한 조언 및 아이디어입니다.

점심 도시락 조언

- 간단하고 먹기 간편한 음식을 준비하십시오.
- 채소 및 과일, 곡물 제품, 우유 및 대용품, 육류 및 대용품 등 주요 식품군에서 고루 선택하십시오.
- 점심 도시락에 들어갈 식품을 선택할 때 자녀의 의견을 물어보십시오. 같은 식품군에 속한 여러 가지 식품 중 자녀가 원하는 것을 선택하게 하는 것입니다. 예를 들어, "사과가 좋아 바나나가 좋아? 요구르트가 좋아 치즈 스트링이 좋아?" 하고 선택권을 주십시오. 도시락을 만들고 싸는 것도 거들게 할 수 있습니다.
- 같은 음식을 자주 싸 주는 것도 건강에 유익한 음식이라면 괜찮습니다(매일 싸 주어도 괜찮음).
- 남은 음식은 훌륭한 점심이 됩니다. 차거나 뜨거운 상태로 보온병에 넣어 싸 줄 수 있습니다. 어떤 음식은 한 번 만들 때 많이 만들어서 냉동해 두었다가 필요할 때마다 적당량을 사용할 수도 있습니다(마카로니, 치즈, 칠리 등).
- 주스 대신 과일을 싸 주십시오.
- 물, 냉장 우유, 두유 등은 점심 및 간식으로 싸 주기에 좋은 음식입니다.
- 성분표에 설탕이 표시되지 않은 식품을 선택하십시오. 설탕은 포도당-과당, 자당, 옥수수 시럽, 농축 사탕수수즙 등 여러 가지 이름으로 표기되기도 합니다.

건강에 유익한 점심 아이디어

팽기 푸드

- 후무스, 또는 기타 콩으로 만든 딥소스를 곁들인, 잘게 썬 채소와 삼각 피타
- 사과 슬라이스 및 씨앗 버터(해바라기씨 버터 등)
- 요구르트 또는 과일 워레를 곁들인

프렌치토스트 스트립

- 요구르트 딥소스를 곁들인 채소 스틱
- 신선한 토마토 살사와 파카몰레를 곁들인 통곡물 피타 또는 토르티야 칩
- 구운 병아리콩 또는 깍지콩
- 다음 중 한 가지 이상이 든 트레일 믹스: 통곡물 시리얼, 열로 튀긴 팝콘, 견과(허용될 경우), 씨앗, 견과, 코코넛
- 치즈 큐브 또는 삶은 달걀을 곁들인 통곡물 크래커

샌드위치

- 팔라펠, 무가미/가미 후무스
- 달걀 샐러드
- 깍둑썬 닭고기와 다진 씨 없는 포도
- 양념에 쥬 두부 슬라이스 및 채소
- 생선 통조림 또는 익힌 생선
- 검은콩, 옥수수, 피망 및 토마토*

다음 중 한 가지의 채소를 추가하십시오: 토마토/오이/양파 슬라이스, 갈거나 잘게 썬 당근/양배추/양상추, 구운 채소.

자녀의 취향에 따라 다음 중 한 가지로 샌드위치 속을 더 촉촉하게 만드십시오: 마요네즈, 크림치즈, 비경화 마가린, 무가미/가미 겨자.

식빵 대신 토르티야, 플랫브레드, 피타, 떡, 크래커, 멜바 토스트, 막대빵, 차파티, 로티, 베넛. 되도록 통곡물로 만든 것을 선택하십시오.

*토르티야 또는 피타에 곁들이는 것이 최선임.

샌드위치 대체 음식 - 더운 음식 아이디어

- 스투, 수프 또는 차우더
- 찜, 카레 또는 칠리
- 마카로니 및 치즈
- 페로기 또는 만두
- 미트볼을 얹은 스파게티 또는 쌀밥
- 통밀 찜빵
- 우유, 익힌 사과 및 계피로 만든 오트밀

샌드위치 대체 음식 - 찬 음식 아이디어

- 살사를 곁들인 홈메이드 부리토 또는 케사디아
- 과일 및 요구르트를 곁들인 통곡물 팬케이크 또는 와플
- 과일을 곁들인 통곡물 시리얼과 우유
- 베트남식 샐러드 롤
- 구운 홈메이드 사모사
- 잉글리시 머핀 또는 피타, 토마토 소스 또는 페스토, 잘게 썬 채소 및 간 치즈로 피자를 직접 만드십시오
- 리코타 치즈 및 과일을 곁들인 홈메이드 머핀
- 닭고기 또는 두부 큐브와 짙은 피망, 토마토 및 기타 채소를 곁들인 불구르, 퀴노아 또는 보리 샐러드(타블레 등)
- 쌀밥, 오이, 당근, 단무지, 아보카도, 두부 스트립 등으로 만든 채소 김밥

채소 및 과일

- 과일 또는 채소 케밥
- 채소볶음
- 과일 및 요구르트 스무디(보온병에 냉장한 것)
- 요구르트 파르페: 무가미 요구르트, 과일, 그레놀라 또는 기타 시리얼
- 앤츠 온 어 로그(ants on a log): 셀러리에 파카몰레, 크림치즈, 호박씨 버터 또는 후무스를 채운 다음 옥수수, 병아리콩, 건포도 또는 호박씨를 얹으십시오.
- 건과
- 그리스 샐러드
- 딸기 또는 기타 과일 조각을 넣은 요구르트 또는 홈메이드 푸딩
- 홈메이드 과일 또는 토마토 살사를 곁들인 토르티야 칩
- 바나나 롤업: 작은 토르티야 한쪽 면에 씨앗 버터를 바른 다음 바나나를 얹어 둘둘 마십시오.
- 과일 샐러드
- 딥소스를 곁들인 채소(요구르트 딥소스, 후무스 또는 기타 스프레드)

안전한 점심 도시락 싸기

- 항상 깨끗한 주방 기구를 사용하여 점심을 만드십시오.

- 전날 밤에 미리 점심을 만들 경우, 자녀가 학교에 갈 때까지 냉장고에 보관하십시오.
- 아이스팩을 담은 절연 처리 가방 또는 차갑게 한 보온병을 사용하여 음식 및 음료를 차게 유지하십시오.
- 더운 음식은 보온병으로 따뜻하게 유지하십시오. 보온병에 음식을 담기 전에 뜨거운 물로 보온병 내부를 데우십시오.
- 신선한 과일 및 채소는 '세척된 것'이라고 표시되어 있더라도 깨끗이 씻으십시오
- 도시락 용기는 매일 밤 씻고, 1주일에 한 번 베이킹소다로 세척하여 냄새를 제거하십시오.
- 일과가 끝날 때 집으로 다시 돌아온 상하기 쉬운 음식은 버려야 합니다.
- 비닐봉지를 재사용하지 마십시오. 세균이 붙어 있을 수 있습니다.
- 재사용할 수 있는 병에 액체를 담아 보낼 경우, 사용한 후 항상 병솔로 병을 세척하십시오.

알레르기에 유의하십시오

몇몇 학교는 교실에 들어올 수 있는 식품의 종류에 관한 규정이 있습니다. 식품 알레르기와 알레르기 주의법에 관해 자세히 알아보려면 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.

약간의 덧붙이기

도시락 가방에 뭔가를 덧붙여주면 자녀가 점심 도시락에 큰 흥미를 느낄 수 있습니다. 다음은 몇 가지 아이디어입니다:

- 스티커, 그림
- 우스갯소리, 시 또는 기타 메모
- 재미있는 도시락 용기 또는 가방

최근 업데이트: 2017년 4월

©2017 브리티시컬럼비아주. 모든 권리는 저작권자가 보유하고 있습니다. 출처를 명시할 경우에 한하여 본 자료의 전부를 복제할 수 있습니다. 본 정보는 의사의 조언 또는 보건 전문가와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 자료는 교육용 및 안내용 자료일 뿐입니다.