



# 학교에서의 건강 식품 및 음료 선택

## 부모님과 보호자를 위한 정보

학교 생활은 학습, 그리고 집중력 및 신체 활동과 관련된 것들로 가득하여 종종 바쁠 때가 있습니다. 음식은 우리 몸의 연료이며 건강 식품은 여러분의 자녀에게 하루에 필요한 에너지와 영양을 공급합니다.

### 가정으로부터의 음식

저희는 여러분의 자녀가 하루 일과를 마치는데 도움이 되는 5 가지 쉬운 방법을 추천합니다:

- ✓ 건강한 아침식사
- ✓ 다량의 과일과 야채
- ✓ 유제품 - 아이들의 하루 칼슘 필요량을 충족시킬 수 있도록 두 세 번의 우유, 치즈 또는 요거트
- ✓ 물 - 최고의 갈증 해소제
- ✓ 오른쪽에 소개된 것과 같은 점심과 간식.

### 점심 도시락 싸는 요령

여러분이 자녀의 도시락에 무엇을 담느냐는 정말 중요합니다. 가능한 많은 건강 식품들을 싸도록 노력하시고 - 반드시 학교로부터 정크 푸드를 멀리해 주십시오.

학교에는 냉장고가 없기 때문에, 특히 더운날에는 상할 수 있는 음식은 피해 주십시오. 밥과 같은 음식은 주의하여 주십시오.

자녀의 점심 도시락에 냉동시킨 음료나 얼음팩을 넣으면, 음식을 신선하고 먹기에 안전한 상태로 유지하는데 도움이 될 것입니다.

음식을 따뜻하게 유지하려면, 보온 도시락을 사용하시고 - 밥/면류는 위 칸에, 야채 또는 닭고기는 다른 칸에 담으십시오.

자녀의 도시락을 건강하고 흥미로운 것들로 계속해서 채우는 것은 힘든 일이며, 그래서 아이들의 도시락통에 머무르고 쓰레기통에는 들어가지 않을 음식을 찾는 일이 매우 중요합니다

저희는 부모님들에게, 집에서 점심 도시락을 싸 때 다양한 식품을 고르시라고 권장합니다.

신선한 과일을 싸 주십시오 - 예를 들면 사과, 오렌지, 포도, 귤 및 바나나 같은 제철 과일들을 고르십시오.

### 건강한 점심 아이디어

- ✓ 베이미이트, 참치, 닭고기 그리고/또는 샐러드를 이용한 샌드위치, 롤 또는 랩
- ✓ 밥
- ✓ 팔라펠 (falafel)
- ✓ 삶은 달걀
- ✓ 양고기 또는 닭고기
- ✓ 야채 샐러드
- ✓ 후무스 (hommus), 아보카도, 계란 그리고/또는 샐러드를 이용한 피타 (pita) 또는 레바논 빵.

### 건강한 스낵/간식 아이디어

- ✓ 쌀 과자(떡)와 저지방 크림 치즈
- ✓ 생과일 조각과 요거트 소스
- ✓ 순수한 팝콘
- ✓ 작은 포장 요거트
- ✓ 막대 또는 삼각형 치즈
- ✓ 과일 머핀류
- ✓ 영국식 머핀과 치즈
- ✓ 과일 빵
- ✓ 스콘 (scone) - 순수한 또는 과일 또는 호박 첨가한
- ✓ 말린 과일
- ✓ 작은 샌드위치
- ✓ 얇은 비스킷 (crisp bread)과 스프레드 (spread)
- ✓ 통밀로 만든 크래커와 저지방 치즈
- ✓ 윗박스 (weetbix) 같은 아침용 시리얼에 베이미이트, 마가린 또는 저지방 크림 치즈.

### 다음 음식들은 도시락으로 싸주지 마십시오

- ✗ 긴 감자칩, 얇은 감자칩 및 유사한 스낵류
- ✗ 고지방의 짭짤한 비스킷 및 스낵류
- ✗ 달콤한 비스킷 및 시리얼 바
- ✗ 사탕류 및 초콜릿
- ✗ 과일 스트랩 (fruit straps)
- ✗ 크림 및 초콜릿 비스킷
- ✗ 설탕 입힌 케이크 및 빵
- ✗ 청량 음료 및 인공 감미료가 첨가된 음료.



## 창의적인 점심 도시락 준비 아이디어

### 구운 야채 프리타타 (Frittata)

이 구운 야채 프리타타는 2인분이며 맛도 있고 샌드위치 대용입니다. 여러분이 만들 때 자녀들이 돕게 하십시오 - 재료 종류가 별로 많지 않아서 빠르고 쉽게 만들 수 있습니다. 차거나 또는 뜨겁게 먹을 수 있기 때문에, 썰어서 아이의 점심 도시락에 담으면 이상적입니다.

아무 조합, 예를 들면, 빨간 피망, 고구마, 호박 및 파스닙 등의, 구운 야채를 사용할 수 있습니다. 쓰다 남은 다른 익힌 야채들을 가지고도 한번 시도해 보십시오.

#### 재료

계란 4개

말린 바질 (basil) ¼ 찻숟가락

소금 및 후추

익힌 구운 야채 1 컵

네모나게 썬

파르메산 (parmesan) 치즈 1 큰술

#### 요리법

1. 달걀을 바질, 소금 및 후추와 함께 거품이 나게 휘젓는다.
2. 구운 야채를 바닥이 눌러 붙지 않는 후라이팬에서 2 분간 가열한다. 그 위에 계란을 붓고 불을 약하게 한다. 뚜껑을 덮고 거의 다 익을 때까지 익힌다.
3. 파르메산 치즈를 뿌리고, 그릴 (석쇠) 아래에 둔다. 갈색으로 익어 굳어질 때까지 굽는다.
4. 썰기 모양으로 썰어서 먹는다.

### 바나나 빵

이 간단한 요리법은 으깨거나 휘젓을 필요가 없습니다 - 필요한 것은 재료들이 잘 섞이도록 저어야 하기 때문에 단지 팔꿈치 노동이 필요합니다. 아이들이 해보도록 기회를 주십시오!

바나나 빵은 12 조각으로 썰 수 있습니다. 조각을 개별 냉동시켜서 도시락에 넣어 주십시오.

#### 재료

베이킹파우더가 든 밀가루

2 컵

원료당 (raw sugar) ¼ 컵

익은 바나나 2 개, 으갠 것

오렌지 2 개, 쥬스 및 껍질

달걀 1 개, 살짝 으갠 것

식물성 오일 ¼ 컵

#### 요리법

1. 큰 그릇에 원료당과 밀가루를 혼합한다.
2. 으갠 바나나, 오렌지 쥬스와 껍질을 달걀 및 오일과 함께 섞는다.
3. 원료당 및 밀가루와 함께 섞어 저어준다. 혼합된 반죽을 기름을 살짝 두른 빵틀에 붓고, 섭씨 180 도에서 45 분간 또는 익을 때 까지 굽는다.
4. 빵을 식힌다. 가루 설탕을 위에 뿌려 입힌 후 먹는다.

## 학교에서

학교는 세계적으로 유행하는 아동 비만을 줄이는 것을 도와야하는 중대한 역할이 있습니다. 학교식당, 매점, 학급 파티, 학교 캠프 그리고 수학여행에서 건강 식품과 음료들의 바른 선택을 보여줌으로써 교실에서 강화된 메시지를 전달하는 것이 중요합니다.

### 교통 신호등 식단

서호주에서는, 공립학교들이 대부분의 건강식을 구성하는 다양한 식품들이 식단에 오를 수 있도록 하기 위하여 표준으로 정한 교통 신호등 체계를 따르고 있습니다. 이러한 따르기 쉬운 신호등은 여러분의 자녀를 위하여 몸에 이롭고, 영양가가 높으며 가격이 저렴한 식품으로 가득찬 식단을 계획하는 것을 도울 수 있습니다.

오른쪽에 있는 목록표에는 공립학교에 대한 식품 및 음료 표준에 근거한 녹색, 황색 그리고 적색에 해당되는 식품 예들이 나와 있습니다. 여러분의 학교가 또한 견과류 및 견과류 스프레드에 관한 정책을 가지고 있을 것입니다.

## 학교에서의 건강 식품 및 음료 선택

녹색등	예
<b>다음의 식품들을 식단을 채우십시오:</b>	
빵류	다양한 빵 종류
시리얼류	통밀 (통알곡) 로 만든 시리얼, 파스타, 면류, 밥
야채류	야채류 및 샐러드 (오직 저지방 드레싱소스), 모든 혼합 샐러드
과일	생, 냉동 및 통조림으로 된 (천연주스에 담긴)
콩류	통조림에 담긴 (예, 혼합콩, 강남콩), 익힌
저지방 유제품	저지방, 우유 (흰우유 또는 향첨가한), 요거트 (생, 냉동, 순수 또는 과일), 치즈
살코기, 생선, 가금류 및 대체육	모든 살코기, 닭고기 (껍질 제거한) 또는 등록된 육류*, 생선 (예, 참치, 연어, 정어리) 그리고 달걀
샌드위치 속재료	모든 살코기, 닭고기, 생선, 크림 옥수수/옥수수 알, 달걀, 통조림 스파게티 (저염), 샐러드, 구운 콩, 저지방 치즈, 후무스 (hommos), 베지마이트, 이스트 스프레드 및 생선 스프레드*
따끈따끈한 음식	재플스 (Jaffles)/핫 롤/구운 샌드위치류 (샌드위치 속재료 넣은), 구운 감자, 밥, 수프, 토스트, 영국식 머핀, 크럼릿 (통밀), 건포도 토스트, 그리고 카레, 밥 및 파스타 요리 같은 등록 요건에 부합하는 음식들
스낵류	요거트, 스콘, 건포도빵 또는 과일빵, 핫케이크 (pikelets), 막대 치즈, 가는 막대빵, 브루스케타, 워터 비스킷 (water cracker), 쌀과자, 쌀떡, 팝콘 (순수/저지방/향첨가), 말린 과일, 씨팩 (seed pack), 아침 시리얼로 만든 트레일 믹스, 등록된 스낵류*
음료	물, 저지방 우유, 생과일 밀크셰이크, 두유, 백퍼센트 과일 쥬스 (작은 팩), 순수 생수

황색등	예
<b>주의해서 선택하십시오:</b>	
아침용 시리얼류	설탕 첨가된 정제 시리얼
지방을 제거하지 않은 유제품	우유, 요거트, 커스터드, 저지방 유제품 디저트 및 치즈
간식용의 짭짤한 상품들	오븐에 구울 수 있는 생선/닭고기/감자 조각 같은 등록된 식품류는 지방/염분*이 낮기 때문에 선택되어야만 합니다
스낵용 푸드 바	아침식사용 바, 시리얼 바 및 과일 바 등의 등록된 제품.
짭짤한 스낵류	오븐에 굽는 야채 칩, 그리고 약간만 스프레드 된* 마늘 또는 허브 빵 등의 등록된 제품
케이크, 머핀류 및 달콤한 비스킷	케이크, 머핀 또는 비스킷 (통밀가루를 기본으로 한 저지방 그리고/또는 저설탕*) 등의 등록된 제품
아이스크림류, 하드 아이스크림, 과일로 만든 하드, 빙수 (slushes)	등록된 아이스크림류, 우유를 기본으로 만든 사탕 (과자), 냉동 요거트 및 쌀 크림*
음료	과일 음료, 과일 쥬스로 가미한 생수, 저열량 코디얼

적색등	예
<b>식단에서 제외할 것:</b>	
설탕 및 인공 감미료 첨가 음료	청량 음료, 인공 감미된 청량 음료, 에너지 드링크, 코디얼, 스포츠 드링크 및 설탕 가미 생수, 고카페인 음료 (예, 구아라나(guarana) 함유 음료).
사탕 (과자)	모든 종류의, 카라멜 팝콘
페이스트리 제품	등록 요건에 부합되지 않는 모든 종류
샌드위치용 육류	훈제소세지 및 살라미 소세지를 포함해서, 고지방 샌드위치용 육류
기름에 바짝 튀긴 음식	모든 종류
짭짤한 스낵류	얇은 감자칩, 긴 감자칩 및 등록 요건에 부합하지 않는 다른 비슷한 류의 제품들
아이스크림	초콜릿을 입힌 그리고 프리미엄급 아이스크림류
샌드위치 속재료	꿀, 잼, 초콜릿 스프레드, 사탕 가루
케이크, 머핀류 및 달콤한 페이스트리	크루아상, 도넛, 크림 채운 빵, 케이크, 달콤한 페이스트리, 얇은 조각 케이크 (Slices)

\* 스타 초이스 (Star Choice) 등록 요건에 부합하는 식품