

점심 도시락 Lunches to Go

점심 식사는 귀하 자녀의 하루 중 중요한 부분입니다. 학교에서 다양한 영양가 있는 음식을 섭취하는 것은 자녀가 다음에 필요한 에너지와 영양소를 얻는 데 도움을 줍니다:

- 낮 동안의 학습 활동 및
- 성장과 발달 지원

자녀에게 다음과 같이 다양한 점심을 제공하십시오:

- 신선/냉동/통조림 야채 및 과일
- 통곡물 파스타, 빵, 귀리, 보리, 현미 및 퀴노아 등과 같은 통곡물류
- 쿡, 완두콩, 렌즈콩, 견과류 및 씨앗류, 두부, 육류, 생선, 가금류, 계란 및 유제품과 같은 단백질 음식

물, 냉장 플레인 우유 또는 강화 두유 모두 영양이 풍부한 음료 선택입니다. 재사용이 가능한 물병을 함께 싸 주어, 낮 동안 물을 다시 채워 마실 수 있도록 해주십시오.

자녀가 어느 정도를 먹을지는 자녀의 식욕에 맡기십시오. 다른 날보다 더 많이 먹는 날도 있는 게 정상입니다. 때때로 학교에서 음식을 먹지 않고 남겨올 수도 있으니 염두에 두십시오. 이런 일이 자주 발생할 경우 자녀와 대화를 통해 이유에 대해 알아보십시오.

자녀를 참여시키십시오

점심 식사 계획, 쇼핑, 준비 과정에 자녀를 참여시키면 다음과 같이 도움이 됩니다:

- 과정의 일부에 기여했다고 느끼게 합니다.
- 음식 관련 기술을 가르칠 수 있습니다.
- 새로운 음식을 시도하도록 도움을 줍니다.
- 먹지 않고 집으로 가져오는 음식의 양이 줄어듭니다.

사전에 계획하십시오

가능한 경우, 자녀가 점심으로 먹고 싶은 음식에 대한 선택권을 주십시오. "샌드위치 싸줄까? 아님 남은 음식 싸갈까? 사과 줄까, 바나나 줄까? 요거트 줄까, 치즈 줄까?"라고 물으십시오.

- 일주일 동안 학교 점심으로 싸 줄 음식을 계획하십시오.
- 남은 음식도 점심 식사로 유용합니다. 저녁 식사를 만들 때 이 점을 감안하여 만드십시오.
- 시간 절약을 위해 미리 음식을 준비하십시오. 계란을 몇 개 더 삶거나, 과일과 채소를 여분으로 잘라 두거나, 국물 요리나 머핀을 두 배로 만들어 나중에 사용할 수 있게 얼리십시오.
- 사과와 바나나와 같이 손쉽게 식사 메뉴에 추가할 수 있는 간식을 미리 장만해 두십시오.
- 아침 시간이 분주하다면 그 전날 점심 도시락을 미리 싸 두십시오.

고가공 식품을 제한하십시오

그레놀라바, 간식 키트 및 가공 육류와 같은 포장 식품은 편리할 수 있으나, 설탕, 나트륨 및 포화 지방이 높은 경우가 많습니다. 이러한 음식을 구매했다면, 가끔씩 소량만 제공하십시오. 영양 정보 라벨을 통해 제품을 비교하십시오.

- 당, 나트륨 및 포화 지방에 대한 일일 백분율 값(%DV)을 확인하고 백분율 수치가 가장 낮은 제품을 선택하십시오.
- 일반적으로 5% DV 또는 그 이하는 "적은 편"이고 15% DV는 "많은 편"입니다.

델리육 대신에 다음을 선택하여 샌드위치를 만들어 보십시오:

- 참치/연어 통조림
- 달걀 샐러드
- 견과류/씨앗 버터
- 치즈 슬라이스
- 후무스나 으갠 콩
- 조리 후 남은 닭고기나 쇠고기

햄, 칠면조 햄, 살라미, 볼로냐, 핫도그, 페퍼로니 스틱 등 가공육을 정기적으로 섭취할 경우 직장암 발생 위험이 높은 것으로 밝혀졌습니다.

점심 식사 아이디어

편저 푸드 (손으로 집어 먹을 수 있는 음식)

- 자른 야채 및 통밀 피타빵을 곁들인 후무스
- 자른 사과, 애호박 머핀 및 씨앗 버터(예: 해바라기씨 버터)
- 요거트와 과일 퓨레를 곁들인 프렌치 토스트 스트립
- 야채 스틱, 에다마메, 현미 크래커, 요거트로 만든 딥소스
- 콩 딥소스와 과카몰리를 곁들인 통곡물 피타 또는 토르티야 칩
- 방울 토마토, 치즈 조각, 트레일 믹스와 다음 중 선택: 통곡물 시리얼, 기름 없이 튀긴 팝콘, 씨앗, 말린 과일, 코코넛 등

샌드위치

- 가미/무가미 후무스를 곁들인 팔라펠
- 달걀 샐러드 또는 병아리콩 샐러드
- 잘게 썬 씨 없는 포도와 곁들인 깍둑썰기한 닭고기
- 양념에 쪾 두부 또는 템페 슬라이스
- 검정콩과 치즈

다음에 나열된 채소 중 어느 것이나 추가하십시오: 토마토, 오이, 자른 피망 또는 자른 양파, 갈거나 채 썬 당근, 양배추/상추, 구운 채소

다음에 나열된 소스 중 하나를 추가하여 샌드위치 속을 더욱 촉촉하게 만드십시오: 마요네즈, 비경화

마가린, 페스토 소스, 겨자(머스타드)

빵에 변화를 주려면 토르티야, 납작빵, 피타, 쌀떡, 크래커, 멜바 토스트, 차파티, 로티 배너 등을 시도해 보십시오. 되도록이면 통곡물 제품을 선택하십시오.

따뜻한 음식 점심 아이디어

- 미네스트로네(야채) 수프와 롤빵
- 칠리 수프와 옥수수 빵
- 현미를 곁들인 야채 및 두부 볶음
- 병아리콩 카레와 난(인도 빵)
- 야채를 곁들인 마카로니와 치즈
- 페로기와 채 썬 양배추 샐러드
- 스파게티 또는 밥을 곁들인 미트볼
- 배너를 곁들인 사슴고기/무스(북미산 큰 사슴) 스투
- 죽(쌀죽)과 가이란(중국 브로콜리)
- 당근과 현미를 곁들인 달(렌즈콩 스투)
- 우유와 사과를 넣어 만든 오트밀

찬 음식 점심 아이디어

- 살사를 곁들인 홈메이드 퀘사디아
- 과일과 요거트를 곁들인 통곡물 팬케이크나 와플
- 우유와 과일을 넣은 통곡물 시리얼
- 베트남식 샐러드 롤
- 토마토 소스, 얇게 썬 야채와 치즈 가루를 곁들인 잉글리쉬 머핀 피자
- 리코타 치즈와 복숭아 조각을 곁들인 크랜베리 커리 머핀
- 깍둑썰기한 닭고기와 야채를 곁들인 불거, 퀴노아 또는 보리 샐러드
- 밥, 오이, 당근, 피망, 아보카도, 얇게 썬 두부를 곁들인 스시볼 또는 김밥

야채 및 자른 과일

- 야채 스틱 및 콩 딥소스
- 야채 또는 과일 케밥
- 요거트에 찍어 먹도록 썬 딸기나 기타 과일 조각
- 과일 샐러드
- 과일 및 요거트 스무디
- 요거트 파르페
- 그리스식 샐러드
- 과일 살사와 바삭한 계피빵

- [가지 딥소스](#) 및 피타 칩

손쉽게 먹는 간식

- 바나나, 사과, 오렌지 등의 과일
- [호박 머핀](#)
- 베이킹이 필요 없는 [그래놀라바](#) 또는 [에너지 바이트](#)
- 플레인 요플렛
- 트레일 믹스
- 통곡물 크래커와 치즈
- 사과 소스

안전한 점심 도시락을 싸는 방법

- 차가운 음식은 차갑게 보관하십시오. 냉동 팩이나 차갑게 한 보온병을 절연 처리된 도시락 가방에 넣으십시오.
- 뜨거운 음식은 뜨겁게 보관하십시오. 보온병에 뜨거운 음식을 담으십시오. 뜨거운 물로 보온병을 예열한 후 담으십시오.
- 껍질을 벗길지라도 과일과 야채는 모두 세척하십시오.
- 매일 저녁 점심 용기와 물병을 세척해 두십시오.
- 하루가 끝나고 집으로 남겨 온 부패성 음식은 버리거나, 음식물 쓰레기통에 버리십시오.

알레르기에 주의하십시오

일부 학교에서는 심각한 음식 알레르기가 있는 학생들을 보호하기 위해 교실에 반입할 수 있는 음식의 종류에 대한 규정을 두고 있습니다. 가령, 땅콩과 견과류를 제한할 수 있습니다. 교직원에게 해당 학교의 알레르기 지침에 대해 문의하십시오.

자세한 내용은 [땅콩 및 견과류를 고려한 점심 및 간식 \(노던 보건 당국\)](#)을 참조하십시오.

레시피 아이디어

- 캐나다 식품 가이드: 푸드 가이드 키친
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen.html>
- 캐나다 영양사: 쿡인스퍼레이션
<https://www.cookspiration.com/>