

아이들을 위한 올바른 간식 고르기



아이들은 어른보다 위가 작고 식사량이 적기 때문에 식사 시간 사이에 간식이 필요합니다.

아이를 위해 건강간식을 고르는 것이 중요합니다. 과일과 야채, 저지방 유제품, 통곡식류의 간식이 아이에게 필요한 영양분을 공급하고 식습관의 질을 전반적으로 향상시키는데 도움이 될 것입니다. 당분, 포화 지방, 혹은 염분 함량이 높은 간식은 일반적으로 영양분이 낮고, 종종 불필요한 열량을 아이에게 공급해서 과체중이나 비만을 야기시키게 됩니다.

건강 간식 선택법

몸에 유익하지 않은 간식을 가장 쉽게 제한하는 방법은 그런 식품을 습관적으로 사지 않는 것입니다. 아이들은 쉽게 손에 닿는 것을 간식으로 먹게 될 것이므로, 찬장이나 과일 그릇, 냉장고를 건강간식으로 채워 놓고, 점심 도시락에도 그런 간식을 넣어 주십시오.

다양한 영양가의 간식거리를 수퍼마켓에서 손쉽게 구매할 수 있습니다. 곡물류의 간식을 선택할 때는 섬유질 함량이 높고 통곡식류이면 더 좋습니다.

기타 방법:

- 건강식이 아닌 간식을 일주일에 몇번 먹을 수 있는 지 아이들과 의논해서 한도를 정해 놓으십시오. 그런 간식으로는 사탕류, 초코렛, 도넛, 몇몇 프루트 바, 씨리얼 바, 뮤즐리 바, 그리고 포테이토/콘칩, 핫칩스, 많은 종류의 짭잘하고 달콤한 비스킷이 포함됩니다.
- 더 건강한 간식 종류를 선택하도록 아이들을 유도해 보십시오.

건강 간식 아이디어! 건강 간식 아이디어를 제안합니다:

- 신선한 과일, 냉동 과일, 마른 과일
- 저지방 과일 요구르트
- 저지방 조각 치즈를 얹은 통곡식 크래커나 크리스프브레드
- 과일을 곁들인 저지방 커스타드
- 저지방 치즈를 얹어 전자 레인지나 오븐에 구운감자
- 토마토 소스 콩을 곁들인 구운 샌드위치
- 라이스 크래커나 콘 케이크
- 스콘이나 피크렛 (플레인, 과일 또는 가미된 것)
- 팝콘 (버터와 설탕이 가미되지 않은 것)
- 구운 잉글리시 머핀으로 비정백밀 우선
- 과일 머핀 (소량).

건강한 식습관과 운동에 관한 자세한 정보가 다음 웹사이트에 소개되어 있습니다:
www.healthykids.nsw.gov.au