

간식을 좀더 적게 먹고 더 건강한 대안을 선택합니다

아래 사실을 아시나요?

- ★ NSW의 청소년 5명 중 1명 가량이 감자 칩 종류나 짠 간식을 매주 4번 이상 섭취하는 것으로 보고됩니다.
- ★ NSW의 청소년 중 4분의 1 이상이 매주 최소한 4번 당과류를 섭취합니다.
- ★ 대부분의 유아들은 매일 충분한 과일을 먹지만 9-15세의 아동은 절반 만이 하루 권장량을 섭취합니다.

건강한 간식은 어린이와 십대들이 재충전하도록 돕습니다

식사 시간 사이의 건강한 간식은 어린이와 십대들이 매일 필요한 영양소를 충족하도록 돕습니다.

아이들은 성인보다 위가 작아서 두세 시간마다 음식을 섭취하여 에너지 수준을 유지하고 적절한 양의 영양소를 충족해야 합니다. 십대들은 특히 성장이 빠른 기간 동안에 배가 잘 고파지므로 간식이 중요합니다.

과일과 채소, 저지방유제품 그리고 통곡물에 기반한 간식이 가장 건강한 선택입니다.

칩스, 케익 및 초콜릿 등 당분, 염분 혹은 포화 지방이 높은 간식을 제한하는 것이 중요합니다. 이러한 간식은 아이들에게 과체중을 초래할 수 있습니다. 이들 '추가 식품'은 가끔씩 제공되어야 합니다.

“식품 저장실, 과일 그릇 및 냉장고를 건강한 간식으로 채웁니다”



어린이와 십대가 ‘현명한 간식’을 먹도록 돕는 아이디어

건강하지 않은 간식을 제한하는 가장 단순한 방법은 이를 구매하지 않는 것입니다. 대신에 식품 저장실, 과일 그릇 및 냉장고를 건강한 간식으로 채우고 점심 도시락에도 포함시킵니다.

슈퍼마켓에서 시판되는 간식류의 영양 가치는 다양합니다. 곡물 기반의 간식을 선택할 경우 섬유질이 높고 통곡물이 첨가된 영양가 있는 제품을 고르십시오. 심장재단 체크표시 (Heart Foundation Tick)가 있는 제품을 찾아 보십시오.

사탕, 초콜릿, 도넛, 일부 과일, 시리얼 및 무슬리 바, 감자 및 콘 칩, 핫 칩, 향료 가미 및 단 비스킷 등 건강에 그다지 좋지 않은 음식의 주당 섭취량을 분명하게 제한합니다.

뒷장에 계속 ▶

무엇이 건강한 간식인가요?

가정에서 만들거나 점심 도시락에 추가할 수 있는 건강한 간식을 위한 몇 가지 간단한 아이디어가 있습니다.

- 과일 머핀 혹은 슬라이스, 버터 대신 단가불포화지방 혹은 다가불포화지방 기름 및 마가린을 사용해 구운 빵
- 신선한 과일, 냉동 과일, 캔 과일 (자연산 혹은 달지 않은 주스) 혹은 건조된 과일
- 건포도 혹은 과일 토스트*
- 토스트된 영국식 머핀, 가능한 통밀 혹은 통곡물*
- 과일과 저지방 커스터드
- 라이스 크래커 혹은 콘 케익
- 플레인 팝콘 (버터를 넣지 않고 설탕이나 소금을 바르지 않음)
- 무슬리 및 과일 바 - 더 건강한 선택 사항이나 심장 재단 체크표시 (Heart Foundation Tick)가 있는 품목 찾기

- 스콘 혹은 팬케익 (플레인, 과일 혹은 향)*
- 조각 바나나와 약간의 꿀을 가미한 저지방 우유를 첨가한 일반 아침식사용 시리얼 (예: 밀 브렉퍼스트 비스킷)
- 저지방 요구르트의 간식 사이즈 통 (일반 혹은 과일 향)
- 작게 썰은 저지방 치즈 (네모형, 슬라이스형 혹은 웨지형)를 곁들인 통곡물 크래커나 크리스프브레드
- 마이크로웨이브 혹은 오븐에 구워 저지방 치즈를 곁들인 감자
- 통옥수수*
- 삶은 달걀.

*스프레드를 생략하거나 적은 양 사용, 가능한 단가불포화지방 혹은 다가불포화지방으로 함.

건강한 식생활 및 신체적 활동에 관한 더 자세한 정보 및 아이디어를 원하시면 www.healthykids.nsw.gov.au를 방문하십시오.