



## 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
- 콩, 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

그래놀라바, 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% DV 는 "많은 편"입니다.

델리육 대신에 다음을 선택하여 샌드위치를 만들어 보십시오:

- 참치/연어 통조림
  - 달걀 샐러드
  - 견과류/씨앗 버터
  - 치즈 슬라이스
  - 후무스나 으깬 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

### 핑거 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 딥소스](#)와 [과카몰리](#)를 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 [후무스](#)를 곁들인 팔라펠
- [달걀 샐러드](#) 또는 [병아리콩 샐러드](#)
- 잘게 썬 씨 없는 포도와 곁들인 깍둑썰기한 닭고기
- 양념에 썬 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 배넌 등을 시도해 보십시오. 되도록이면 통곡물 제품을 선택하십시오.

### 따뜻한 음식 점심 아이디어

- [미네스트로네\(야채\) 수프](#)와 롤빵
- [칠리 수프](#)와 옥수수 빵
- 현미를 곁들인 [야채 및 두부 볶음](#)
- [병아리콩 카레](#)와 난(인도 빵)
- [야채를 곁들인 마카로니와 치즈](#)

- 페로기와 [채 썬 양배추 샐러드](#)
- 스파게티 또는 밥을 곁들인 [미트볼](#)
- 배냇을 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 팬케이크](#)나 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 귀리 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 [그레놀라바](#) 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://food-guide.canada.ca/en/kitchen/>
- 캐나다 영양사: 쿡인스퍼레이션 <https://www.cookspiration.com/>

---

건강한 식습관이나 영양에 대해 자세히 알아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) 을 방문하거나 **8-1-1** 번(수신자 부담)에 전화하여 공인 영양사와 상담하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 **7-1-1** 번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130 개 이상의 언어로 제공됩니다.