

건강에 좋은 런치박스 팁.....

건강에 좋은 런치박스를 싸
때, GO 식품, GROW 식품 및
GLOW 식품을 포함시키는
것을 잊지 마세요.



GO 식품에는 빵과 시리얼 식품군이
포함됩니다. GO 식품에는 걷고, 달리고,
댄스, 놀이는 물론 학교에서 집중하는 데
필요한 에너지를 공급하는 탄수화물이
포함되어 있습니다.



GROW 식품에는 고기, 고기 대체식품 및
유제품이 들어 있습니다. GROW 식품에는
뼈와 근육을 튼튼하게 하는 단백질, 치아와
뼈를 단단하게 해주는 칼슘 그리고 건강한
혈액을 만들어주는 철분이 들어 있습니다.



GLOW 식품에는 과일과 야채가
포함됩니다. GLOW 식품에는 피부와
머리카락을 윤기나게 하고, 튼튼한 손톱을
만들고 질병을 예방하는 비타민과 미네랄이
들어 있습니다.

신선한 아이디어!

런치박스 아이디어

- 저녁에 남은 음식
- 야채 피클릿/튀김 (예: 호박, 옥수수 및 당근)
- 라이스 페이퍼 롤/스시
- 치즈와 크래커를 곁들인 야채 스틱
- 향긋한 머핀
- 수제 피자
- 쌀, 파스타, 병아리콩 또는 쿠스 쿠스 샐러드
- 짝어 먹는 야채 스틱
- 구운 야채
- 팔라펠과 피타 빵 칩

건강에 좋은 런치박스를 선택하세요:

- 야채와 계절 과일을 선택하세요
- 냉동 과일과 야채는 신선 제품과 마찬가지로 영양분이 있습니다
- 세일할 때 대량으로 구매하여 돈을 절약하세요
- 런치박스를 시원하게 하기 위해 열린 물병이나 얼음 블록을 추가하세요
- 수프, 카레, 스파게티 등과 같은 뜨거운 식품을 포장할 때 보온통을 사용하세요
- 물병을 가지고 있다가 수돗물로 채우세요



나의 건강 런치박스

신선한 맛에 대한 더 자세한 정보



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



나의 건강 런치박스

각 식품군에서 식품을 믹스 앤 매치하여 건강에 좋은 런치박스를 만들어 보세요



곡물

공부와 놀이에 필요한 에너지를 공급하는 통곡 식품을 많이 선택하세요



통곡 램/피타 빵 또는 로띠



통곡 빵



통곡 크래커



현미



통곡 파스타



단백질

최소한으로 가공된 단백질을 선택하여 근육을 튼튼하게 성장시키세요



저지방 닭 가슴살



조리된 공류와 렌틸



훈무스 닭



참치



삶은 계란



야채

야채를 선택하여 자녀들이 중요한 비타민을 섭취하고 포만감을 갖게 하세요



오이와 토마토



감자



셀러리 스틱



남은 조리된 야채



샐러드



과일

매일 과일을 선택하세요. 과일에는 비타민, 미네랄, 섬유소 등이 풍부합니다



포도



오렌지 조각



딸기



바나나



캔 과일 및 천연 주스



유제품

유제품을 선택하여 뼈와 치아를 튼튼하게 하세요



치즈



우유



두유



요구르트



차지키

영양이 풍부한 런치박스 간단합니다

