

# 스마트 초이스

## 건강 식품 및 음료 공급 전략 퀸즈랜드 학교용

### 학부모를 위한 안내

#### 스마트 초이스란 무엇인가?

스마트 초이스란 퀸즈랜드 학교의 학생들에게 건강에 좋은 식품 및 음료를 선택하여 제공하는 모든 활동입니다. 스마트 초이스는 학교 환경에서 식품이 공급되는 모든 상황에 대한 지침을 제시합니다. 이 지침에는 매점, 자동판매기, 모금 행사, 교실 보상 및 학교 캠프 등이 포함됩니다.

스마트 초이스는 함유된 영양가를 기준으로 식품 및 음료를 세 그룹으로 분류합니다:

**초록색** - 이 식품 및 음료는 중요한 영양소의 훌륭한 원천입니다. 이 그룹은 학교에서 최선의 선택으로 장려되고 증진되어야 합니다.

**황색** - 이 식품 및 음료는 가공 중에 첨가된 약간의 설탕이나 지방 또는 염분을 함유하고 있습니다. 이 그룹은 조심스럽게 선별되어야 합니다.

**붉은색** - 이 식품 및 음료에는 영양가가 매우 적게 함유되어 있습니다. 이 그룹은 학교에서 텀 당 두 번까지만 공급되어야 합니다.

#### 스마트 초이스 식품 및 음료 스펙트럼

#### ‘충분히 섭취’



#### ‘세심하게 선별’



#### ‘어쩌다 한 번’



#### 왜 건강에 좋은 학교 매점이나 식당이어야 하는가?

학교 매점 또는 식당은 다음의 기능 때문에 양호한 영양소 증진에서 중요한 역할을 수행합니다:

- 학생들에게 건강에 좋은 식품을 맛보게 할 수 있다.
- 교실에서 가르친 영양소 교훈을 지원할 수 있다.
- 학생들에게 점심과 간식으로 더 좋은 선택을 보여줄 수 있다.

#### 스마트 초이스 및 건강한 식생활 증진을 위해 학교를 지원하는 방법:

- 건강에 좋은 식품 및 음료 선택의 중요성에 대해 자녀들에게 말하기.
- 건강한 식생활의 모범을 보이기.
- 점심 도시락에 건강에 좋은 식품 챙기기.
- 가능한 경우 학교 매점을 돕는 일에 자원하기.
- 학교의 학부모 단체에 참여하기.





## 건강한 식생활이 자녀에게 왜 중요한가?

건강에 좋은 식품 및 음료는 다음을 위해 아동 및 청소년이 필요로 하는 모든 영양소를 공급합니다:

- 성장과 발육
- 학교에서의 집중력과 원활한 학습
- 아동기 및 성인기의 건강 유지

아이들은 자기에게 가장 좋은 식품이 무엇인지 항상 알지는 못합니다 - 지도가 필요합니다.

건강한 식생활이란 5대 식품군에서 매일 다양한 식품을 선택한다는 의미입니다:

- 다양한 유형 및 색상의 풍부한 야채
- 과일
- 알곡 (시리얼) 식품, 주로 빵, 시리얼, 밥, 파스타 및 누들 등과 같은 통알곡
- 살코기 및 가금류, 생선, 계란, 견과류콩과 식물
- 우유, 요구르트, 치즈, 및 그 대용식품, 주로 저지방.

항상 건강에 좋은 아침식사로 자녀가 하루를 시작하게 하십시오. 아이들의 도시락을 준비하는 경우, 건강한 성장과 발육을 위해 위에 나열된 5대 식품군에서 각각 적어도 한 품목을 포함시키십시오. 갈증 해소에는 물이 가장 좋다는 것도 기억하십시오!

**스마트 초이스 및 건강한 식생활 정보를 더 원하시면 학교에 연락하시거나 아래 사이트를 방문하십시오:**

<https://education.qld.gov.au/students/student-health-safety-wellbeing/student-health/smart-choices>



## 점심 및 간식 아이디어

### 점심

### 간식

초밥

딤소스와 야채스틱

월남쌈

통옥수수

토르티야쌈, 롤빵 또는 샌드위치

에어 팝 팝콘

피타빵 피자

신선과일 또는 냉동과일

누들, 밥 또는 파스타 샐러드

치즈와 크래커

프리타타



Queensland  
Government