

부모를 위한 영양소 지침

보육 시설에서 지내는 동안 귀 자녀는 건강하고 균형잡힌 식사와 간식을 제공받습니다. 음식 또는 음료를 센터에 보내시려는 경우, 건강한 음식을 선택하시기 바랍니다. 자세한 정보는 아래를 참조하십시오.

빈도 →	매일	가끔	섭취하지 말아야 할 것
음료	무가당: 2세 이상의 자녀의 경우 물 이나 저지방(1%) 또는 무지 방 우유	100% 주스(하루 기준 4oz 이하)	당분이 함유된 음료나 탄산 음료, 과일 편지, 가당 과즙 음료, 가당 차
채소	익히거나 익히지 않은 모든 야채: 당근, 피망, 토마토, 브로콜리, 오이, 샐러드용 야채, 샐러리, 시금치, 비트	토마토 주스 또는 소스, 100% 채소 주스(하루 기준 4oz 이하)	튀긴 채소, 샐러드 드레싱을 얹은 채소
과일	모든 신선한 과일: 사과, 오렌지, 배, 바나나, 파 파야, 그레이프푸르트, 키위, 멜론, 과일 혼합 샐러드	100% 주스에 들어있는 통 조림 과일, 애플소스(무가 당), 말린 과일(무가당), 과 일 푸레(무가당)	가당 과일맛 "스낵" 및 "납작 한 젤리", 라이트 또는 헤비 시럽이 첨가된 통조림 과일, 과일 시럽
유제품	1% 또는 무지방/탈지유, 저지 방 치즈, 저지방 요거트		캔디 토핑을 추가한 요거트
단백질	지방이 적은 단백질 및 고기: 콩, 참치(물에 저장), 견과류, 해조류, 씨드버터(무가당 또 는 무염), 두부, 익힌 달걀, 구 운 닭고기 및 칠면조 고기		고지방/고나트륨을 함유한 고기(살라미, 볼로냐, 핫도그), 베이컨, 튀긴 닭고기/가는 생 선 토막 튀김(피쉬 스틱)
곡물/전분	통곡물: 통밀/콩곡물 빵, 피타, 파스타 및 크래커, 오트밀, 현미, 쿠 스쿠스	정제 (백) 빵 및 곡물, 그레 이엄 크래커, 떡, 프레첼	쿠키, 초콜릿, 그래놀라 바, 마 쉬멜로우, 사탕, 도넛, 시리얼 바, 토스터 페이스트리, 당도 가 높은 시리얼

귀 가족의 건강한 생활에 관한 정보를 확인하시려면 nyc.gov/health를 방문하여 "school-based nutrition"(학교 기반 영양)을 검색하십시오.

영양소 표기 라벨 확인 방법

식품 표면의 영양소 라벨 및 성분 목록을 참고하여 더 건강한 옵션을 선택하실 수 있습니다.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

1. 제공량을 확인하십시오

용기에 나와있는 제공량 및 제공 횟수를 확인하십시오. 이 식품의 경우 총 2회 제공량(1컵 + 1컵)입니다.

2. 칼로리를 확인하십시오

3. 하루 권장량 %를 확인하십시오

본 정보를 지침으로 삼으십시오.
5% 이하: 낮음.
20% 이상: 높음.

4. 다음 수치는 '낮음'을 유지하십시오.

총 지방
포화 지방
프랜스 지방
콜레스테롤
나트륨

5. 다음 수치는 '높음'을 유지하십시오.

섬유질
비타민 A
비타민 C
칼슘
철분

성분 목록:

식품에 무엇이 함유되었는지에 관한 정보는 성분 목록을 참조하십시오. 식품 제조에 쓰인 양이 많은 성분부터 적은 성분 순서대로 나열되어 있습니다.

다음과 같은 식품을 선택하십시오.

- ✓ 짧고 간단한 성분 목록이 있는 식품
- ✓ 통곡물이 함유된 식품. 예: 통밀가루

다음과 같은 식품은 피하십시오.

- × 긴 성분 목록이 있는 식품
- × 경화유(트랜스 지방)를 일부 함유한 식품
- × 당류가 성분 목록의 상단에 위치한 식품. 첨가 당류는 일반적으로 설탕, 사탕수수, 자당, 글루코오스, 덱스트로오스, 액상과당, 당밀 및 전화당으로 표기됩니다.