

## 건강에 유익한 성인 간식

### Healthy Snacks for Adults

많은 사람이 간식을 즐깁니다. 간식은 건전한 식생활 패턴의 일부일 수 있습니다. 중요한 영양소를 공급해주고, 몸의 활력을 유지해주고, 끼니와 끼니 사이의 배고픔을 채워줄 수 있습니다.

#### 건강에 유익한 간식에 관한 조언

- 간식 계획을 미리 세우십시오. 건강에 유익한 간식용 식품을 장보기 목록에 추가하십시오
- 쉽게 꺼낼 수 있는, 건강에 유익한 식품을 냉장고, 냉동고 및 찬장에 보관하십시오. 이런 식품의 예는 다음과 같습니다:
  - 날과일 및 날채소
  - 냉동 과일
  - 물 또는 자체 과즙에 담긴 과일 통조림
  - 통곡류 식빵, 크래커, 시리얼
  - 저지방 요구르트
  - 저지방 치즈
  - 무염 견과/씨앗 및 그 버터
  - 후무스
  - 완숙 달걀
  - 1인분 생선 통조림
- 간식을 먹을 때마다 채소 또는 과일을 넣으십시오. 배고플 때 얼른 꺼내 먹기 쉽도록 미리 씻어 놓으십시오. 채소를 잘게 썰어서 작은 그릇에 넣어 냉장고에 보관하십시오
- 밖에 나갈 때에 대비하여 가방에 간식을 넣어두십시오. 여행친화적인 간식으로는 볶은 병아리콩, 견과 및 씨앗, 과일(사과, 오렌지, 바나나 등) 등이 있습니다
- 먹다 남은 소량의 음식을 포장하여 간식으로 사용하십시오. 식사 후 남은 음식을 ‘간식 크기’의 작은 용기에 담아 용기에 날짜 및 내용물을 쓴 라벨을 붙여서 냉장고 또는 냉동고에 보관하십시오
- 간식을 먹을 때는 유의해야 합니다. 충분한 시간을 가지고 여유 있게 먹고, 언제 배가 고프고 언제 배가 부른지 유의하십시오
  - 주의를 산만하게 하는 것을 치우고, 전자 기기도 다 치워 놓고 간식을 즐기는 것에 집중하십시오
  - 큰 포장 또는 용기에 든 음식을 그대로 놓고 먹지 마십시오. 조금씩 덜어 드십시오
- 하루 종일 수분을 충분히 섭취하십시오. 배고픔을 목마름으로 착각할 수도 있습니다. 음료로는 항상 물을 선택하십시오

#### 건강에 유익한 간식 아이디어

간식은 건강에 유익할 뿐만 아니라 포만감을 줄 수도 있습니다. 사과 1개, 견과 한 줌, 또는 팝콘 한 사발처럼 가벼울 수도 있습니다. 다음은 비교적 더 큰 포만감을 주는 간식 아이디어의 예입니다. 모두 과일 또는 채소가 포함되어 있습니다.

- 코티지 치즈를 곁들인 장과(베리) – 신선한 것 또는 얼린 것
- 땅콩 버터를 바른 바나나 슬라이스
- 그리스식 요구르트와 곁들인 신선한 과일 꼬치
- 요구르트와 섞은 통조림 과일(복숭아, 배)
- 아몬드 버터 또는 치즈를 얹은 사과 슬라이스
- 연두부를 곁들인 복숭아
- 계피가루 및 볶은 견과 또는 씨앗을 뿌린 무가당 사과 소스
- 견과 또는 그래놀라를 뿌린, 요구르트에 잘게 썬 신선한 과일을 섞은 것

- 홈메이드 통곡 블루베리 머핀
- 그리스식 요구르트를 약간 얹은 애플 베리 크리스크
- 아몬드 버터 및 과일 슬라이스를 곁들인 통곡 잉글리시 머핀
- 홈메이드 스무디 또는 라씨
  - 과일 및/또는 채소를 요구르트, 우유 또는 무가당 철분 강화 두유 음료와 섞으십시오
- 홈메이드 트레일 믹스
  - 건조 통곡 시리얼, 무가당 건과, 견과 또는 씨앗을 함께 섞으십시오
- 잘게 썬 무가당 코코넛 및 파인애플을 곁들인 치아씨 푸딩
- 얼린 요구르트 아이스캔디
  - 과일과 요구르트를 섞은 것을 아이스캔디 형틀에 부어 얼리십시오
- 대추야자와 견과로 만든 에너지 바이트
- 잘게 썬 과일, 우유 또는 철분 강화 두유 음료와 섞은 고섬유 시리얼
- 잘게 썬 채소와 후무스 또는 요구르트 기반 딥소스(차지키 등)를 섞은 것
- 잘게 썬 딸기 및 붉은 아몬드를 섞은 녹색 잎 샐러드
- 참치 샐러드를 얹은 셀러리대 또는 오이(둥글게 썬 것)
- 캐슈 딥소스를 바른 베지 스틱

- 콩 및 옥수수 딥소스와 피타 칩
- 당근 스틱, 통곡 크래커 및 치즈
- 체리 또는 토마토 슬라이스와 완숙 달걀
- 올리브유 및 식초를 뿌리고 참깨를 얹은 풋콩 및 오이(적당한 크기로 썬 것)
- 통곡 피타 또는 토르티야로 만든 홈메이드 칩과 살사 또는 과과몰리
- 구운 팔라펠 및 붉은 피망 슬라이스를 얹은 통곡 피타
- 사과 슬라이스 및 녹인 치즈를 얹은 통곡 토스트
- 구운 시금치/달걀 미니 프리타타

## 자세히 알아보기

간식 아이디어와 레시피에 관해 더 자세히 알아보려면 캐나다 식품가이드(Canada's Food Guide)를 참고하십시오:

- Healthy Snacks(건강에 유익한 간식): <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- Make healthy meals using Canada's food guide plate(캐나다 식품 가이드 접시를 사용하여 건강에 유익한 식사를 만드십시오) <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- 레시피: Snacks(간식) <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상담하거나 다음 웹사이트를 방문하십시오:

[www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating).

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.