

식사 계획: 실행하기

냉장고나 찬장 앞에 서서 이번에는 뭘 먹을까 하고 고민해본 적이 있습니까? 평소 먹는 음식에 싫증이 났거나, 뭘 먹을지 모르겠거나, 건강에 유익하면서도 만족스러운 끼니를 만들어 먹는 데 필요한 재료가 없을 때는 어떻게 합니까? 이런 경우에는 식당, 테이크아웃 음식, 또는 간편하게 한 끼니를 만들어 먹을 수 있는 포장 식품을 선택하기 쉽습니다. 문제는 많은 경우에 이런 끼니는 지방, 소금, 권장 섭취량을 초과하는 설탕 등이 많이 들어 있을 수 있다는 것입니다. 게다가 우리 몸에 필요한 영양분은 적게 들어 있을 수도 있습니다.

식사 계획의 이로운

식사 계획은 식사 및 간식으로 무엇을 만들어 먹을 것인지 미리 생각하여 준비하는 것을 말합니다. 그 실행에 필요한 노력은 다음과 같이 세 가지 보상을 해줍니다:

1. **건강에 더 유익한 식사 및 간식을 먹습니다.** 식사 계획은 여러분이 먹고 싶은 것과 그런 음식이 여러분 몸의 영양에 어떤 이로운지를 생각해볼 기회를 줍니다. 끼니때마다 무엇을 먹을지 생각하지 않고 식생활 전반에 대해 생각해볼 수 있으므로, 자신이 건전 식생활의 목표에 따라 실행하고 있는지 더 확실히 알 수 있습니다.
2. **시간이 절약됩니다.** 식사 계획을 세우면 식사 시간 직전에 허둥지둥 식품점에 가서 장을 볼 경우가 줄거나 없어지므로 장보기가 더 효율적으로 됩니다. 냉동실에 보관해 두고 여러 끼니에 걸쳐 먹을 수 있는, 분량이 많은 음식을 만들어서 미리 계획을 세울 수 있습니다.
3. **돈이 절약됩니다.** 식사 계획을 세우면 식품 및 남은 음식을 버리지 않고 잘 사용할 수 있습니다. 또한, 계획과 목록을 가지고 장보기를 하면 불필요한 식품을 충동적으로 구매할 가능성이 더 작습니다.

성공률을 높여주는 조언

식사 계획을 실행할 때 다음 조언을 활용하십시오. 천천히 시작하고 점차 성공률을 높이십시오. 옳다고 생각되는 것을 실행하고 그 나머지는 무시하거나 나중에 다시 검토하십시오. 식사 계획에 '그릇된' 방식은 없습니다!

1. **계획하고 싶은 식사 및 간식을 정하십시오.** 현재 식사 계획이 전혀 없을 경우, 모든 식사 및 간식을 계획하는 것은 부담스러울 수 있습니다. 처음 시작할 때는 일하는 주일의 경우 저녁 식사만

계획하거나 2-3 일의 식사만 계획하는 것이 바람직합니다. 그러다가 이제 본격적으로 할 수 있겠다고 생각되면 일수를 늘리십시오.

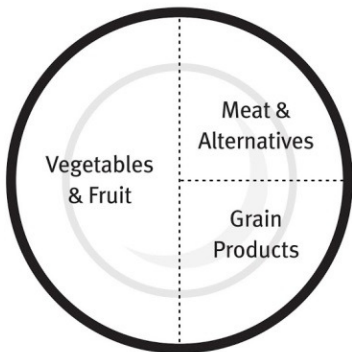
2. **준비할 시간이 있는 식사를 정할 때 현실적으로 생각하십시오.** 평소보다 바쁜 날이나 바쁜 주일이 있게 마련입니다. 시간이 많지 않을 경우, 전에 만들어 먹은 적이 있는 간단한 식사, 또는 준비 및 요리 시간이 짧은 식사를 선택하십시오. 그럴 때는 슬로쿠커를 사용하는 것이 안정맞춤일 수도 있습니다. 또는, 식사를 미리 만들어 두었다가 나중에 데워 먹는 방법도 있습니다.
3. **함께 식사할 사람을 생각해보십시오. 그 사람(들)을 초대하여 함께 식사 계획을 짜십시오.** 식사를 선택할 때는 모든 사람의 필요와 소망을 고려하십시오. 그렇다고 번덕스러운 네 살배기의 소망을 수용하려고 매일 마카로니와 치즈를 먹을 필요는 없지만, 가족의 선호가 전혀 반영되지 않은 식사를 계획하면 성공과 즐거운 식사 시간의 가능성이 줄어듭니다.

식사 계획 절차

1. 식사 및 간식을 기록할 식사계획표를 선택하십시오. 여기 올려져 있는 것을 사용해도 좋습니다. 부엌 또는 식료품 저장실의 화이트보드, 인쇄할 수 있는 엑셀 스프레드시트, 요리법 노트/바인더 등을 사용할 수도 있습니다. 여러 가지 서식을 시험해보고 자신에게 가장 적합한 것을 선택해야 할 수도 있습니다.
2. 만들어 먹고자 하는 첫 번째 식사 또는 사용하고자 하는 첫 번째 재료를 서식에 기입하십시오. 다음은 이때 고려해야 할 몇 가지 옵션입니다:
 - 이미 알고 있거나 좋아하는 식사 또는 요리법을 선택하십시오.
 - 육류 또는 대용품을 선택하십시오. 어류, 조개류, 가금육, 육류, 콩류, 달걀, 견과, 씨앗, 두부 등에서 선택하십시오.
 - 요리법을 배우고 싶은 재료 또는 요리를 선택하십시오. 예를 들어, 애호박 요리법을 배우고 싶거나 콩요리를 만들어보고 싶을 수 있습니다.
 - 계절이거나 세일 중인 재료를 선택하십시오.
 - 냉장고, 냉동고 또는 식료품 저장실에 이미 들어

있는, 빨리 사용해야 하는 식품을 선택하십시오.

- 이미 있는 식사 또는 요리법을 선택했을 경우에는 4 단계로 건너뛰십시오. 재료를 선택했다면 이제 창의성을 발휘할 때입니다. 온라인에서 조사하거나, 보유하고 있거나 도서관에 비치된 요리책을 참고하거나, 친구 및 가족에게 좋아하는 요리를 물어보십시오. 웹사이트, 책, 믿는 사람 등을 잘 활용해야 실망할 일이 없습니다.
- 식사의 나머지 부분을 계획하십시오. 이미 선택한 것을 중심으로 식사를 계획하십시오. 식품 중에는 서로 자연스럽게 잘 어울리는 것이 있습니다. 아래 그림은 모범적인 식단을 접시로 나타낸 것입니다.



예를 들어, 테리야키 연어를 선택했다면 어떤 곡물 제품을 곁들여 먹을 것입니까? 어떤 채소 또는 과일을 곁들여 먹을 것입니까?

- 장보기 목록을 만드십시오. 선택한 식사 및 요리법을 놓고 그에 맞추어 장보기 목록을 쓰십시오. 식물성 기름, 밀가루, 양파 등의 주재료가 집에 있는지 확인하는 것을 잊지 마십시오. 식사 계획에 식사를 한 가지 추가할 때마다 장보기 목록도 필요에 따라 보완하십시오.
- 식사 계획이 완성될 때까지 위의 2-5 단계를 반복하십시오.
조언: 재료가 중복되는 요리법을 선택하면 새로 사야 할 재료를 최소화할 수 있습니다. 예를 들어, 어느 날 닭고기를 구워 먹을 경우, 그 다음날에는 깍둑썰 닭고기를 샐러드에 얹거나, 채썬 닭고기를 부리토에 넣거나, 닭고기 슬라이스를 샌드위치에 넣어 먹으십시오. 이런 식으로 하면 시간뿐만 아니라 돈도 절약할 수 있습니다. 두 번 먹을 양을 만들어 냉동해 두었다가 요리할 시간이 없는 날 먹을 수도 있습니다.
- 일상적 식생활에 간식 및 후식도 포함되어 있을 때는 이에 대한 계획도 세우십시오. 그래야 배고고파서 유혹을 물리치기 어려울 때 건강에 덜 유익한 식품을 구매할 위험을 방지할 수 있습니다.

자세히 알아보기

- 심장뇌졸중재단(Heart and Stroke Foundation) – Recipes & Meal Plans(요리법 & 식사 계획): <https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP2/Recipes.aspx>
- 캐나다당뇨병협회(Canadian Diabetes Association) – Basic Meal Planning(기본적 식사 계획): www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning
- 캐나다 정부 - Build a healthy meal: use the Eat Well plate(건강에 유익한 식단 짜기: '잘 먹기' 접시를 이용하십시오): www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php?_ga=1.58424618.1613893488.1423239478

최근 업데이트: 2017년 9월

©2017 브리티시컬럼비아주. 모든 권리는 저작권자가 보유하고 있습니다. 출처를 명시할 경우에 한하여 본 자료의 전부를 복제할 수 있습니다. 본 정보는 의사의 조언 또는 보건 전문가와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 자료는 교육용 및 안내용 자료일 뿐입니다.



HealthLinkBC

평일용 식사계획표

	월	화	수	목	금
아침					
간식					
점심					
간식					
저녁					
비고:					