



저지방, 무지방 유제품을 맛있게 먹기 위한 유용한 팁

1. 아침, 점심, 저녁으로 저지방 우유와 요거트를 내세요.
2. 핫 시리얼이나 크림 수프를 만들 때 무지방이나 저지방 우유를 사용하세요.
3. 무지방이나 저지방 코티지 치즈를 과일 통조림에 곁들여 보세요.
4. 날이 추울 때면 무지방이나 저지방 우유를 따뜻하게 데워 시나몬과 바닐라를 약간 넣어 마셔보세요.
5. 사워 크림 대신 플레인 저지방 요거트를 써보세요.
6. 크림 대신 무지방 연유 (evaporated milk)를 사용하세요.
7. 유당불내증이라면? 무유당 우유나 칼슘 강화 두유를 추천합니다.
8. 언젠든 목이 마를 때 저지방 우유나 물을 주세요.

오늘 귀댁 자녀는 유제품은 무엇이고 왜 중요한지 배웠습니다.

- 튼튼한 몸에는 튼튼한 뼈가 필요합니다. 식사 시간, 간식 시간에 어린 자녀에게 무지방이나 저지방(1%) 우유나 요거트를 주세요. 비타민, 미네랄과 단백질이 가득해 뼈를 튼튼하고 건강하게 만들어줍니다.
- 두 살 이상의 어린이라면 칼로리와 지방이 적은 저지방(1% 이하) 우유로 바꿔 주세요.
- 술선수범해서 가르쳐주세요. 여러분이 무지방이나 저지방(1%) 우유를 마실 때마다, 아니면 저지방 요거트를 먹을 때마다 아이에게도 더 나은 건강을 위한 좋은 식습관을 가르치는 것이 됩니다. 이것은 아이들이 평생 가져갈 배움이 됩니다.

콜리플라워 매시드 포테이토

총량: 4컵

제공량: 8회분(1/2컵씩 제공)

재료

중간 크기 감자 2개, 껍질을 벗겨 큼직하게 썰어서
 작은 콜리플라워 1개, 1인치 정도의 송이로 잘라서
 저지방 리코타 치즈 2큰술
 저지방(1%) 우유 2/3컵
 갈릭 파우더 1/2작은술
 소금, 후추(취향에 따라)

단계

1. 감자와 콜리플라워를 **씻어** 미리 준비합니다.
2. 감자를 **냄비에 넣고** 찬물 4컵을 부어줍니다. 끓입니다. 불을 줄여 약불로 끓입니다. 5분간 익힙니다. 콜리플라워를 넣고 10~15분간 더 익히거나 감자와 콜리플라워를 포크로 찢러 봤을 때 부드럽게 들어갈 때까지 익힙니다. 물기를 뺍니다.
3. 커다란 믹싱 보울에 감자, 콜리플라워와 리코타 치즈를 넣습니다. 포크나 감자 으개는 도구로 **으깬다**.
4. 천천히 우유를 **붓습니다**. 갈릭 파우더, 소금과 후추로 **간을 합니다**. 채소가 크림처럼 부드러워질 때까지 잘 섞어줍니다.
5. **맛있게 드세요!**

대담한 행동 변화를 주도하되 아이의 도움을 받으세요.

레시피는 Just Say Yes to Fruits and Vegetables 레시피를 변형하였습니다. 허가받고 재인쇄하였습니다.

우유를 직접 골라보아요!

!!! 직접 확인하세요!

다양한 우유의 종류
중에서 가장 칼로리가
낮은 것은?

다양한 우유의 종류
중에서 지방 함량이
가장 낮은 것은?

지방은 빼고,
영양소는 지키고!

- 저지방 우유와 무지방 우유는 2살 이상이면 누구에게나 가장 건강한 선택지입니다.
- 맛을 테스트해본 결과, 대부분 사람은 차이점을 느끼지 못했습니다. 그렇다면 지방 함량이 더 낮은 제품으로 바꾸는 것이 좋지 않을까요?
- 보통 전지 우유를 마신다면, 점차 무지방 우유로 바꿔 보세요. 처음에는 2% 저지방, 그다음에는 1% 저지방으로 줄였다가 마지막으로 무지방으로 바꾸는 것입니다.

우유

우유와 비교 (1컵 제공량)	칼로리	총 지방 함량 (그램)
전지 우유	150	8
저지방(Reduced fat) 우유 (2% 우유)	120	5
저지방(Low fat) 우유 (1% 우유)	100	2.5
무지방(Fat-Free) 우유	80	0

무지방 우유가 답입니다.

저지방, 무지방 우유는 전지 우유나 2% 우유와 단백질, 칼슘과 비타민 D 양은 같지만, 지방과 칼로리는 적습니다.

보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

이 자료는 USDA의 영양 보조 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)에서 자금을 지원하여 제작하였습니다. 본 기관은 균등 기회 제공 및 고용 기관입니다. SNAP에서는 저소득층에 영양 지원을 제공합니다. 영양가 있는 식품을 사서 식단을 개선하도록 돕는 제도입니다. 자세한 정보를 알아보려면 전화 1-855-777-8590으로 문의하세요.