

2016

경기도북부육아종합지원센터 우수보육프로그램

○ 저염식프로그램-나트륨줄이기



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

CONTENTS

저염식 프로그램 - 나트륨줄이기

- | | |
|---|-----|
| ❶ 시립선유3단지어린이집
“식생활 UP & DOWN” 프로그램 | 147 |
| ❷ 고양 근로복지공단 어린이집
소금·설탕 줄이고! 건강 지키고! | 181 |
| ❸ 시립 딸기원어린이집
맛난 저염 저당 음식, 힘 쑥쑥 딸기원 어린이 | 211 |





원명 : 시립선유3단지어린이집

프로그램 대상 : 만 4 ~ 5 세

원장 명 : 이범선 원장

프로그램 담당교사 : 이민아 / 이연주 / 황다혜 /
진정은 / 조연옥

프로그램 명 : “식생활 UP & DOWN” 프로그램





1. 서론

1. 식생활 프로그램의 필요성 및 목적

사회구조의 변화로 인한 핵가족화와 맞벌이 부부증가는 보육시설이나 유치원 종일반의 유아수를 증가시키게 되었다. 이는 유아들의 건강과 영양에 대한 교육을 담당하던 주체가 가정에서 유아교육기관과 국가로 전이되는 결과를 초래함을 의미하며 이에 국가적인 차원에서 보다 적극적인 영유아 건강, 영양교육 제공의 필요성이 강조된다.

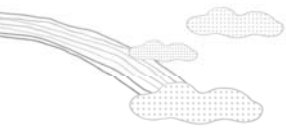
영유아 시기는 신체적 측면과 교육적 측면에서 매우 중요하다. 즉 신체적 측면에서는 일생동안 신체의 성장 발육이 가장 왕성한 시기로 이때의 영양 충실 여하는 인체의 성장과 발육에 지대한 영향을 미치게 된다. 교육적 측면에서는 감수성이 매우 예민한 시기이기에 교육에 대한 수용이 매우 강한 시기로 지식의 흡수와 활용도가 매우 높으므로 유아기에 습득한 영양지식이 실제 행동으로 연결되어 바람직한 식생활 행동을 하게 되면 어린 시기부터 자신의 건강유지는 물론이며, 주위 가족의 식생활 개선을 유도할 수 있게 된다.

이에 유아기는 건강한 식습관이 형성되는 초기단계로 올바른 식습관을 교육하기에 가장 좋은 시기이며 현대인들이 생활습관으로 만성질환의 유병률이 높아짐에 초기 식생활 교육으로 예방교육에 대한 요구도가 높아지고 있다. 따라서 영유아 시기에 적절한 식생활에 대한 교육은 가정에서 뿐만 아니라 기관에서도 체계적으로 이루어질 필요성이 있다.

식생활습관과 인성과의 관계에 대하여 학자들의 연구를 살펴보면 Erhard(1971)은 식품 선호도와 성격과의 관계 연구에서 편식하는 사람일수록 남의 눈치를 잘보고 신경질적이며 신체적, 정신적 발달이 일반적이 유아보다 낮은 경향이 보인다고 하였다.

Gray(2003)에 따르면 미국의 청소년 범죄자를 대상으로 이들의 식사내용을 분석해본 결과 정제 당류의 섭취 및 탄산음료, 즉석식품의 섭취가 많았으며 교도소 내에서 식사를 자연 식품을 이용한 가정식의 형태로 제공함으로써 이들의 충동성과 공격적 성격 특성이 교정되었다고 보고하였다.

북혜자(2001)는 식사를 규칙적으로 하며, 식습관이 좋을수록 기본인성과 기본정서가 건전하다는 결과는 결과가 나타났으며 또한 섭취장애가 없고 일탈이나 비행행동도 낮은 것으로 나타났다. 백은순(2009)은 유아의 자기조절능력과 식생활 및 식행동 간의 관계연구에서 유아의 자기조절능력과 식생활은 관계가 있는 것으로 나타났으며 이은혜(2012)는 유아



의 자기조절능력에서 자기평가, 자기결정, 행동억제, 정서성의 능력이 높은 유아일수록 식사시 바른 태도를 보이는 경향이 있음을 알 수 있다.

홍혜지(2013)는 식품의 선호 유형 및 식생활 습관과 인성 및 정서지능의 관계에 대한 연구를 보면 식습관이 좋을수록 안정성의 특성이 보이고 깨끗한 식사 위생습관을 가지고 있는 유아일수록 안정성과 사려성이 높게 나타났다. 그리고 식생활 습관과 정서지능과의 관계에서 식사 시 깨끗한 위생습관을 가진 유아는 자신의 감정을 잘 조절하며 교사와 긍정적인 상호작용을 할 수 있으며 또래와 쉽게 어울리는 경향이 있다는 것을 알 수 있다.

영유아기는 인간의 성장과 발달의 기초를 형성하는 발달의 결정적 시기이며 습관 형성이 이루어지기 때문에 평생 지니게 되는 식생활 습관을 형성하는 시기이다. 즉 올바른 식습관은 신체발달 뿐 만 아니라 나아가 유아의 성격형성, 사회성, 정서 발달과 아울러 모든 것을 아우르는 인성발달에도 영향을 미쳐 전인적 발달을 이끌게 되는 기본이라 할 수 있겠다. 따라서 이 시기에 형성된 식생활 습관과 기호는 인생 전반에 걸쳐 영향을 미치게 되므로 영유아 시기의 바른 식생활 교육은 어린이집에서 꼭 필요한 부분이다.

따라서 맞벌이 가정이 재원율이 높아 하루 9시간 이상 어린이집을 이용하는 영유아가 많은 우리 어린이집에서의 건강·영양은 건강한 성장발달에 무엇보다 중요하기에 식생활 UP & DOWN 프로그램을 운영하고 있다. 식생활 프로그램 UP & DOWN은 영유아 시기에 형성된 식생활 습관은 평생의 건강을 좌우하게 될 것이며 뇌 발달을 비롯하여 정서발달에도 많은 영향을 미치기에 바른 식생활 습관을 형성을 위하여 영유아 시기의 체계적인 접근을 위해 운영하는 프로그램이다. 영유아 발달에 적합하게 식생활과 관련된 지식과 내용을 재미있고 즐겁게 활동할 수 있도록 하며 습관화되면 좋은 행동은 UP, 습관화 되지 않도록 노력해야 하는 행동은 DOWN 할 수 있는 월 주제를 선정하여 식습관, 음식과건강, 식사예절, 식사위생에 관한 영역에 대한 내용을 구성하여 우리 몸에 가지면 가질수록 좋은 습관 UP, 줄여야 하는 습관은 DOWN 식생활 UP& DOWN을 영유아기에서 평생의 건강한 습관 형성에 도움이 되고자 하였다.

2. 이론적배경

1) 식생활 습관과 식생활 교육의 정의

식생활습관이란 우리의 일상생활에서 자주 사용되는 용어로 식습관이란 용어와 혼용되어 사용하고 있다. 여기에는 음식의 기호, 음식에 대한태도, 식사태도, 식사위생 등을 포함

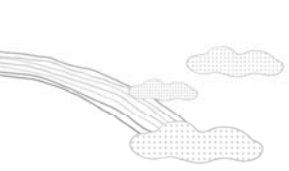


하는 개인이 가지고 있는 식생활 관련 습관의 총체적인 양상이라고 할 수 있다. 이는 인간이 영위하는 여러 생활 현상 중에서 가장 기본적이고 중요한 요소로서 인간의 생리적 욕구뿐만 아니라 심리적, 사회적 욕구까지 충족시켜 주는 기능을 가지고 있다.

이기열(1984)은 음식의 섭취량이 많고 적음에 상관 없이 자신이 자주 먹는 음식의 유형을 말하며 사람과 식품과 관계된 하나의 생활양식으로 다른 행동 양식과 밀접한 관련성을 가지고 있다고 하였다. 전승규(1984)는 어떤 특정한 장소에서 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수 있도록 학습과정을 통해 습득한 식생활 행동체계에 의해 의식적이기 보다 거의 자동적으로 반복되는 것이며 복혜자(2000)는 식품에 대한 편견이 없던 유아가 성장하면서 식품에 대한 편견을 갖게 되고 여러 가지 환경요인에 의해 각기 다르게 형성된다고 하였다. 이순용(2003)은 식생활 습관이란 개인적 요인 뿐만 아니라 사회·문화적 요인, 경제적 요인 등에 영향을 받으며 습득되어지는 것이며 Marotz(1997)는 식생활 행위는 단순한 영양소 공급이 아니라 행위를 통한 좋은 생활 태도를 습득하는 동기가 될 수 있다고 하였다.

이러한 식생활이 갖고 있는 영유아 시기부터 올바른 습관이 형성을 위해서 전문숙(2006)은 올바른 식생활습관의 형성은 단시간 내에 이루어지는 것이 아니므로 어릴 때부터 영양 지식의 습득과 단계적으로 지속적인 교육이 중요하며 식생활 습관 지도를 통한 올바른 식습관 형성은 일생을 건강하게 살아가는 지름길임을 강조하여 영유아 시기부터의 식생활 습관을 강조하였다. 문수재(1994)는 유아기의 식생활 특성은 음식 기호에 대한 변화가 잦으며 유아의 식욕은 변덕스럽고 예측하기 어렵기에 특히 유아들은 편식 등과 같은 바람직하지 못한 식사행동을 나타내기도 하고, 하루 3끼의 식사 외에 영양공급을 위한 보충식(간식)이 필요하기 때문에 유아의 식생활 특성을 잘 이해하고 적절한 도움을 주어야 한다고 하였다.

식생활 교육이란 식생활교육 지원법(2009)에 의하면 식품의 생산, 조리, 가공, 식사용구, 상차림, 식습관, 식사예절, 식품의 선택과 소비 등 음식물의 섭취와 관련된 유·무형의 활동으로 개인 또는 집단으로 하여금 올바른 식생활을 자발적으로 실천할 수 있도록 하는 교육으로 어린이가 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 부모, 보호자, 교육관계자, 농어업인, 식품관련 종사자 등이 적극적으로 참여해 지속적으로 추진되어야 함을 명시하였다. 농림수산식품부(2010)는 유아기의 식생활 교육의 목적은 식생활과 관련된 다양한 삶의 양식을 가르쳐 유아들의 삶의 질을 증진시키고 체계적인 식생활 교육을 통해 음식에 대한 지식과 음식을 선택하는 능력을 키워, 스스로 올바른 식생활 관리를 해 나갈 수 있도록 도와야 한다고 하였다.



2) 표준보육과정과 식생활 교육 내용

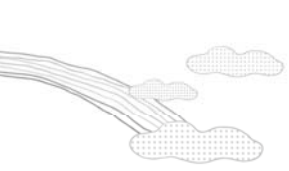
내용범주	만 0세 ~ 만 1세 보육과정				
	내용	1수준	2수준	3수준	4수준
건강하게 생활하기	몸을 깨끗이 하기	몸이 깨끗해 졌을 때 기분이 좋음을 안다.			
		도움을 받아 손을 씻는다.			
			도움을 받아 이를 닦는다.		
	즐겁게 먹기	편안하게 안겨서 우유(모유)를 먹는다.	이유식에 적응한다.	고형식에 적응한다.	다양한 음식을 먹어본다.
				도구로 음식을 먹어본다.	
		즐겁게 먹는다.			
	건강한 일상생활 하기	수면을 충분히 취한다.			
		편안하게 쉰다.			
		하루 일과에 편안하게 참여한다.			
			배변 의사를 표현한다.		

내용범주	만 2세 보육과정		
	내용	1수준	2수준
건강하게 생활하기	몸을 깨끗이 하기	스스로 손과 몸 씻기를 시도한다.	
		스스로 이 닦기를 시도한다.	
	바르게 먹기	음식을 골고루 먹는다.	
		도구를 사용하여 스스로 먹는다.	
		정해진 자리에서 먹는다.	
	건강한 일상생활 하기	일과에 따라 규칙적으로 잠을 잔다.	
		정해진 시간에 알맞게 휴식한다.	
		하루 일과에 즐겁게 참여한다.	
		정해진 곳에서 배변한다.	화장실에서 배변한다.
	질병에 대해 알기	질병의 위험을 안다.	



내용범주	표준보육과정(누리과정)				
	내용	3세	4세	5세	
건강하게 생활하기	몸과 주변을 깨끗이 하기	손과 이를 깨끗이 하는 방법을 알고 실천한다.		스스로 몸을 깨끗이 하는 습관을 기른다.	
		주변을 깨끗이 한다.	주변을 깨끗이 하는 습관을 기른다.		
	바른 식생활하기	음식을 골고루 먹는다.		적당량의 음식을 골고루 먹는다.	
		몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다.	몸에 좋은 음식을 알아본다.	몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.	
		바른 태도로 식사한다.	음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킨다.		
	건강한 일상생활 하기	규칙적으로 잠을 자고 적당한 휴식을 취한다.			
		하루 일과에 즐겁게 참여한다.			
		스스로 화장실에서 배변한다.	바른 배변 습관을 가진다.	규칙적인 배변습관을 가진다.	
	질병예방 하기	질병의 위험을 알고 주의한다.		질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다.	
		날씨에 맞게 옷을 입는다.		날씨와 상황에 알맞게 옷을 입는다.	

어린이집에서 생활하는 모든 것이라 할 수 있는 영유아가 경험하는 국가수준의 보육과정에 기반하여 올바른 식생활 습관 형성을 위해 식생활 교육이 이루어 질 수 있도록 하고자 하였으며 이는 어린이집에서 진행하는 다양한 안전교육(건강교육)과 주제 활동과 통합여 이끌어 내고자 하였다.



II. 본론

1. 프로그램 내용

1) 활동기간

2016년 3월부터 월 진행되는 프로그램으로 현재까지 운영되고 있으며 2017년 2월까지 진행예정이다.

2) 활동대상

더불어나무반 만 4세 ~ 5세반에서 주제 통합되어 운영되어진 활동을 비롯하여 안전교육과 통합되어 전체 연령이 참여한 프로그램 진행도 포함된다.

3) 식생활 프로그램 연간계획 및 연간프로그램

식품의약품안전청(2012)에서는 유아 식생활과 건강 구성내용으로 식사예절, 음식과 건강, 식습관 3개 영역으로 구성하였다. 원지연(2012)는 유아기의 식습관에 대하여 식사위생, 식사예절, 식사행동, 식사건강, 편식을 유아기의 식습관으로 정의하였다. 이에 우리 어린이집에서는 영유아시기의 올바른 식생활을 위해 식품의약품안전청의 유아 식생활과 건강구성 내용 영역과 원지연(2012)이 제시한 유아기의 식습관의 정의를 종합하여 식사위생, 식사예절, 음식과 건강, 식습관 영역으로 구분하여 매월 유아 시기에 올바른 식습관 형성을 위해 월 주제에 대하여 필요 행동에 대하여 UP & DOWN 월주제를 정하여 주제를 정하였다.

식생활 프로그램 UP & DOWN 의 의미는 어린이집에서 실시하는 식생활 프로그램의 내용 구성방법과 실제 실천행동에 대하여 의미를 바로 전달하기 위하여 식생활 전반에 걸친 UP : 습관화 되면 좋은 행동, DOWN : 습관화 되지 않도록 노력해야 하는 행동으로 구분하여 교육이 이루어질 수 있도록 하였다.



월	영역	주제	소주제
3월	식사위생 식사예절	세균벌레 down 식사인사up	내 손에 세균이 살아요
			손을 씻어야 하는 시간이 있어요
			조리사선생님감사합니다. 선생님 고맙습니다.
			식사를하기전잘먹겠습니다
			식사를마치고잘먹었습니다.
4월	음식과 건강	봄 야채 up	다양한 야채가있어요
			야채마다 색과맛이달라요
			야채랑 놀아요
			야채는우리몸을건강하게해준데요.
5월	음식과 건강	찬음식 down	찬음식은 무엇이 있나요?
			찬음식을먹으면
			아이스크림 만들어요
			몸을 시원하게 해 주는 좋은 음식이 있어요
6월	식사위생 식사예절	도구사용up 식사예절up	음식을 먹을 때 사용하는 도구
			먹는 음식에 따라 숟가락, 포크, 젓가락의 사용이 달라요
			숟가락, 포크, 젓가락의 사용방법을 알아요
			어른이 먼저 수저를 들고 드시면 먹어요
			식사를 하면서 떠들지 않아요(입안에 음식 삼키고 말해요.)
7월	식습관	나트륨 down	저염식은 무엇일까?
			나트륨에 대해 알아봐요
			우리 어린이집에 저염식 식단이 있어요
			저염식을 맛있게 먹고 건강해져요.
8월	음식과 건강	토마토 up	빨간 과일이 있어요
			새콤달콤 토마토를 먹어요
			토마토의 특징과 쓰임에 대해 알아봐요
			토마토요리
			난 토마토 정말 잘 먹어!



월	영역	주제	소주제
9월	식습관	패스트푸드 down	패스트푸드가 무엇일까요?
			내가 좋아하는 패스트푸드는?
			패스트푸드를 많이 먹으면?
			패스트푸드랑 친해지지 않을래!
10월	음식과 건강	곡물 up	곡물의 종류를 알아봐요
			곡물은 몸에 좋아요
			곡물의 맛을 봐요.
			곡물 요리
11월	식습관	식품첨가제 down	식품첨가체를 알아봐요
			식품첨가제를 조사해봐요
			식품첨가제가 들어 있는 식품은?
			나의 마음이 자주 화를 내요
			인스턴트 음식 싫어!
12월	음식과 건강	김치 up	김치에 대해 알아봐요
			김치의 종류에 대하여 알아봐요
			김치를 담궜어요
			김치는 내 친구예요
1월	식습관	당분 down	당분이 많이 들어간 음식은 무엇이 있을까?
			당분을 많이 먹으면 우리 몸은 어떻게 될까?
			당분보다 더 중요한 영양은 무엇일까요?
			당분간 당이랑 담쌓기
2월	식습관	건강 up	좋아하는 음식과 싫어하는 음식도 골고루 먹어요
			야채를 먹었더니 튼튼해졌어요
			건강한 식생활로 건강해졌어요
			up&down 운동, 퀴즈 놀이



4) 식생활 프로그램 진행방법

식생활 교육은 습관화 될 수 있고 이후 성장하면서 지속적으로 영향을 끼치도록 하기 위해 소주제에 내용을 보육과정에 통합하여 운영한다. 활동의 내용은 단계별 접근이 이루어질 수 있도록 그림책보기, 영역별 자유선택활동, 교과 통합주제활동으로 연계하기, 지역사회 전문기관 및 전문가와 협력하기, 어린이집과 가정에서 실천적 행동하기활동이 이루어지며 무엇보다 가정에서도 실천적 행동이 진행될 수 있도록 하였다. 또한 식습관은 어린이집 일과의 급간식 제공과 매우 밀접하기에 급간식 식단에 있어 저염식단 제공과 푸드브릿지 식단을 구성하여 월 식생활 주제와 통합 연계활동이 진행되도록 한다. 또한 부모프로그램과 연계하여 식생활 관련 부모 소식지 발간과 식생활과 관련된 부모 도서를 다양하게 대여하여 어린이집에서 진행되는 프로그램 내용이 가정에서도 효과적으로 연계되어 운영될 수 있도록 하였다.

구분	활동방법	비고
영유아 활동	동기 및 관심 갖기	이야기 나누기 자유선택 영역활동 푸드브릿지 식재료 감각놀이
	이해 및 인식하기	인형극, 뮤지컬 관람 전문가 초빙 교육
	실천적 행동하기	어린이집에서의 실천적 행동 가정연계하여 실천적 행동
부모 활동	자율부모 도서대 운영	식생활 관련 그림책과 전문 서적을 현관에 비치하여 자율부모 도서대 운영
	다사로움 부모교육 소식지 발간	월 주제에 관련된 내용을 담은 내용을 부모교육 소식지로 가정에 배부
	부모교육	식생활 관련 부모 교육 실시
교직원 활동	교육참여	교사 건강 영양교육 조리사 위생 영양 (저염, 저당, 식품첨가물) 교육 원장 건강 영양(저염, 저당) 교육 참여
	영양회의	영양 담당교사, 조리사, 원장 월 1회 진행

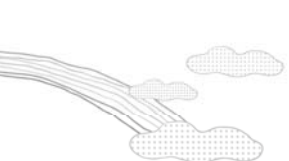
2. 프로그램 세부활동 내용

1) 영유아 활동

월 주제		3월 세균벌레 DOWN	식생활 영역	식사위생
활동목표		손에는 다양한 세균이 살고 있음을 알고 손을 깨끗하게 씻는 습관을 갖는다.		
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 몸과 주변을 깨끗이 하기 > 손과 이를 깨끗이 하는 방법을 알고 실천한다 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 질병 예방하기 > 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다.		
교육 활동				
활동		구체적 내용	활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 (화보) 보기 이야기 나누기	● 손을 씻어야 할 때가 있어요 : 생활하면서 손을 씻어야 하는 상황에 대하여 화보와 그림책을 보면서 안다. ● 손씻는 순서가 있어요 : 손 씻는 6단계 방법에 대하여 배운다.		
	조작활동	● 손에서 살고 있는 세균 : 손에 살고 있는 세균의 이름을 조작하는 교구를 통해 알아보고 세균 없이 손을 씻는 중요함에 관심 갖는다.		
이해 및 인식 하기	파주시 급식관리 지원센터 위생교육	● 세균관찰 & 손씻는 방법 익히기 : 현미경을 통해 다양한 세균의 이름을 알아보고 세균을 직접 관찰하여 손을 깨끗이 씻어야 하는 이유에 대하여 안다.		
실천적 행동 하기	어린이집 가정에서 실천하기	● 손씻기 송 : 손씻기 단계에 따라 손씻기 송을 배우고 익혀 노래부르며 손을 씻을 수 있도록 실천하며 가정에서도 실천할 수 있도록 안내한다.		
월 평가		교실 벽면에 손바닥의 세균 그림을 제시하기부터 손씻는 그림, 손을 씻어야 할 때, 손씻는 6 단계에 대하여 보다 실천할 수 있도록 접근하였다. 파주시 급식관리지원센터에서 유아들의 호기심을 크게 끌 수 있었던 현미경으로 세균 관찰하기는 아이들이 보다 손씻기에 관심 갖을 수 있었던 부분이었으며 익숙한 음원에 손씻기 송을 부르며 단계별로 정확하게 손을 씻을 수 있을 수 있었다. 학기 초라 화장실 지도와 병행하여 청결위생의 가장 기본인 손씻기 교육에 대하여 집중적으로 할 수 있어서 좋았다.		

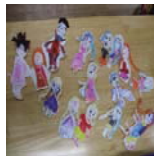


월 주제		4월 봄야채 UP	식습관 영역	음식과 건강	
활동목표		봄에는 다양하고 우리 몸을 건강하게 해주는 봄야채를 잘 먹을 수 있다. 야채를 잘 먹는 식습관을 갖을 수 있다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 알아본다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 음식을 골고루 먹는다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 보기 역할활동	● 봄나물을 알아요 : 봄에 볼 수 있는 다양한 나물책과 애채 그림책을 통해 봄야채에 관심 갖는다. ● 봄나물 야채가게 : 썩, 돌나물, 방풍나물, 비듬나물 등 봄야채로 가게 놀이를 통해 친숙해 진다.			
	미술활동 감각활동	● 봄나물 물감찍기 : 봄나물에 물감 묻혀 미술 활동을 한다. ● 신선한 야채 먹기 : 가정에서 갖고 온 야채를 탐색하고 썰어 보며 직접 맛을 본다.			
이해 및 인식 하기	극단 사과나무 인형극 관람	● 엄마는 건강 요리사 : 엄마가 해주는 음식과 야채를 골고루 먹어야 우리가 건강해 질 수 있음을 인형극을 통해 안다.			
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 봄나물 밥상 (자연학교 현장체험) : 봄나물 가득한 산을 둘러보고 봄나물 밥상으로 점심밥을 먹는 체험을 한다.			
	가정에서 실천하기	● 봄나물 반찬 해 먹어요 : 집에서 봄나물을 준비해서 엄마 아빠랑 함께 먹는다.			
월 평가		봄야채 UP을 위해 어린이집의 모든 연령은 각 가정에서 봄야채, 봄나물과 같은 재료를 1가지씩 갖고 올 수 있도록 하여 감각 놀이를 하여 보다 식재료에 거부감을 줄일 수 있도록 하였다. 만 4세~5세반에서는 봄야채 중 봄나물에 대한 집중적인 탐구활동을 할 수 있도록 하였으며 돌나물을 교실에서 키워보고 가정에서도 봄나물 요리 해먹기를 실천할 수 있도록 하여 야채에 대한 친숙함을 느끼고 맛보며 우리 몸에 좋은 식재료와 다양하게 먹을 수 있는 경험이 되었다.			

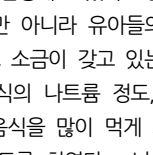
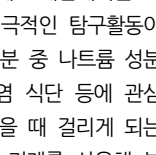


월 주제		5월 찬음식 DOWN	식습관 영역	음식과 건강	
활동목표		청량음료 등 차가운 음료가 주는 영향을 알고 더위를 식히고 우리 몸의 뼈와 치아의 건강을 위해 건강한 물 마시기를 할 수 있다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기 > 몸에 좋은 음식을 알아본다. (몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.) 신체운동 건강 > 몸과 주변을 깨끗이 하기 > 스스로 몸을 깨끗이 하는 습관을 기른다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책보기 과학활동	● 우리몸 & 몸에 이로운 물 그림책 보요 : 그림 책을 통해 몸속에 많은 기관들에 대해 알아보고 청량음료, 아이스크림을 많이 먹었을 때 영향에 대하여 안다. ● 몸에 이로운 물 관찰 : 메밀차, 보리차, 결명자차, 둥글레차 등 마시는 차에 대하여 관찰한다.			
	이해 및 인식 하기	가이드 치과 방문	● 치아에 좋은 음식 먹기 & 양치법 알기 : 치아와 뼈가 튼튼해지는 음식과 양치법에 대하여 익히고 치아검사를 통해 앞으로 나의 치아를 위해서 단 것, 청량음료, 음료수, 아이스크림 섭취를 줄여야 함을 인식한다.		
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 오미자물, 레몬물을 만들어요 : 몸에 좋은 물을 만들어서 먹어 우리 입맛에 익숙해지는 경험을 한다.			
	가정에서 실천하기	● 소풍 시 몸에 이로운 물을 준비했어요 : 엄마가 준비해준 보리차예요. 외부 활동 시 점심 도시락과 음료수보다 몸에 좋은 마시는 물을 준비하기.			
월 평가		5월부터 날씨가 더워지면서 많이 찾게 되는 음료수에 대하여 우리 몸에 좋은 물을 먹는 습관을 가질 수 있도록 하기 위해 선정된 주제로 무엇보다 아이들에게 우리 몸에 좋은 물에 대하여 강조하여 알려주는 시간이었다. 특히 가이드 치과에서 치아에 좋지 않은 콜라와 단 음식에 대하여 교육을 받고 아이들은 보다 밥을 맛있게 먹어야겠다고 약속했다. 또한 가정과 연계하여 이제 외부활동 시 가정에서 준비되는 음료는 시중에 파는 음료수보다는 우리 몸에 좋은 물을 준비하여 올 것을 약속하고 첫 소풍이 아이들은 모두 엄마가 싸준 물을 자랑하며 시원하다고 좋아하였다.			



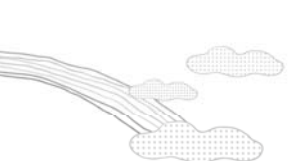
월 주제		6월 도구사용 UP 식사예절 UP	식생활 영역	도구사용, 식사예절		
활동목표		식사를 할 때 바른 도구사용과 바른 식사 예절을 알고 실천한다.				
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 음식을 소중히 여기고 식사예절을 지킨다.				
교육 활동						
활동		구체적 내용		활동 사진		
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	● 식사 도구와 식사예절에 대하여 알아봐요 : 그림책을 통해 식사도구와 식사예절에 관심 갖는다. ● 숟가락 인형 : 숟가락 동화를 듣고 식사도구인 숟가락으로 나만의 인형을 만들어서 친구들과 인형놀이를 해요.				
	미술활동					
이해 및 인식 하기	푸드머스 전문강사 교육	● 밥상머리에절교육 : 영유아기에 필요한 골고루 먹기, 양치하기, 식사예절에 대하여 알아본다.				
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 더불어나무 레스토랑 : 가정에서 접시를 갖고 와서 식사도구를 바르게 사용해보며 레스토랑으로 변신하여 식사예절을 지키며 점심 식사를 한다. ● 식생활 예절 스티커를 모아라 칭찬활동지 실천하기 : 장터 활동시 칭찬 스티커를 모아 쿠폰으로 바꿔서 사용한다.				
	가정에서 실천하기					
월 평가		식사 도구인 숟가락이 주인공인 책을 유난히 아이들이 좋아하였다. 숟가락, 포크, 나이프, 젓가락 그림책에 나오는 그림책을 보면서 숟가락 인형을 만들어 상상놀이를 즐겁게 해보기도 하였다. 또한 영유아 발달에 적합한 교수와 내용이 담긴 밥상머리 예절교육을 통해서 음식을 골고루 먹고 식사 시간에 지켜야 하는 예절에 대하여도 알아보았다. 배운 식사 도구와 예절을 실천해볼 수 있도록 어린이집에서는 유아들이 큰 접시를 1개씩 갖고 와서 레스토랑을 열어 보다 색다른 식사 경험을 해보도록 하였다. 특히 6월 부모참여수업과 관련하여 식생활 예절과 관련된 칭찬활동지를 배부하여 스티커를 모으는 활동을 진행하였다. 각 가정에서는 스티커를 모으는 과정에 대하여 관심이 많았다. 칭찬스티커 활동지는 현금쿠폰과 교환하여 장터놀이를 할 수 있도록 연계하였으며 어린이집에서 진행되는 모든 것이 항상 가정에서도 함께 할 수 있는 활동이었다.				

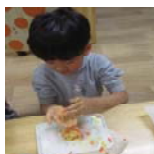


월 주제		7월 나트륨 DOWN	식생활 영역	식습관	
활동목표		소금(나트륨)에 대하여 알고 저염식 습관을 통해 건강한 식습관을 갖는다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 알아본다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	● 소금과 나트륨에 대하여 관심 갖어요 : 나트륨이라는 생소한 단어에 관심 갖고 그림책을 통해 익숙해진다. ● 소금그림 : 소금의 특성을 알고 소금으로 그림 그린다.			
	미술활동				
이해 및 인식 하기	과학활동	● 나트륨 측정해요 : 우리가 먹는 음식, 소금물에 나트륨을 측정하여 짠맛을 느껴본다.			
	푸드머스 영양사 저염교육	● 저염식에 대하여 알아보아요 : 저염식이란 무엇인지 이야기를 나누고 우리 몸이 건강해지기 위한 식습관에 대하여 안다.			
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 매일 매일 염도측정해요. 저염 식단 구성해요 : 매일 매일 제공되는 국류 음식에 대하여 염도 측정을 하여 저염식이 제공될 수 있도록 한다.			
	가정에서 실천해요	● 가정에서 염도측정을 해요 : 가정에 염도계를 갖고 가서 우리 집에서 먹는 국물에 대하여 나트륨 측정을 해보며 가정에서도 저염식을 실천한다.			
월 평가		건강한 식생활 습관을 위해 나트륨 DOWN 주제를 진행해 보았다.. 만 4세~5세반에서는 보육과정 운영을 소금 프로젝트를 진행하여 식생활 뿐만 아니라 유아들의 적극적인 탐구활동이 이루어질 수 있도록 하였다. 소금의 짠맛을 느껴보고 소금이 갖고 있는 성분 중 나트륨 성분을 측정하여 보면서 어린이집에서 제공되는 국물 음식의 나트륨 정도, 저염 식단 등에 관심 갖을 수 있도록 하였다. 특히 전문가 교육으로 짠 음식을 많이 먹게 되었을 때 걸리게 되는 병에 대하여 접해 보고 아이들과 싱겁게 먹을 수 있도록 하였다. 나트륨 기계를 사용해 본 유아들과 우리 집의 국물 음식에 대하여 나트륨 측정을 해보면서 싱겁게 먹기 습관을 갖을 수 있도록 하였다.			



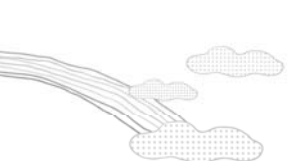
월 주제		8월 토마토 UP	식생활 영역	음식과 건강	
활동목표		텃밭의 토마토를 탐색해보며 토마토와 친숙해지고 우리 몸에 이로운 음식임을 알고 잘 먹을 수 있도록 한다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 음식을 골고루 먹는다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 알아본다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책보기 텃밭 작물 가꾸기	● 토마토 책을 봐요 : 토마토에 친숙함을 느끼고 우리 몸에 좋은 영양소가 있음을 안다. ● 텃밭 작물 가꾸어요 : 토마토, 가지, 파프리카가 잘 자랄 수 있도록 물을 주며 야채가 자라는 과정을 관찰하며 야채에 친숙함을 갖는다.			
	감각 활동	● 토마토 수확 & 토마토 감각놀이 : 토마토를 으개 소스를 만들고 토마토피자를 토마토 맛에 익숙해진다.			
이해 및 인식 하기	식생활 전문가 초빙교육	● 우리 몸에 좋은 식습관에 대하여 알아봐요 : 우리가 먹는 식품에 들어 있는 나트륨과 첨가물들을 알아보고 우리 몸에 건강한 음식을 안다.			
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 토마토 푸드브릿지 식단 인기투표 및 토마토 왕 메달 : 토마토 소스떡볶이, 토마토 야채 스크램블에그, 토마토 제육볶음, 토마토 두부조림을 먹어보고 이제 모두 토마토 왕이 된다.			
	가정에서 실천하기	● 텃밭 작물 가정에서 반찬해먹기 : 텃밭에서 수확한 작물을 순서대로 가정에 갖고 가서 반찬해먹어요.			
월 평가		5월 영아반과 만 3세반에서는 방울토마토, 토마토, 만 4세~5세반은 가지와 파프리카를 텃밭에 심어 보다 부모와 함께 가꾸기, 텃밭 작물에 물주기, 수확하기 등 야채에 대하여 친숙해질 수 있도록 하였다. 빨갱게 익어가면서 토마토를 따서 하나씩 먹어보니 잘 먹지 않던 유아들도 여러번 먹고자 시도하였고 토마토 UP 주제와 지난 달에 실시한 나트륨 DOWN가 잘 실천될 수 있도록 식생활 전문가를 초빙하여 우리 어린이집에서 제공되고 있는 토마토 김치에 대하여 설명하여 주면서 토마토가 갖고 있는 이로운 점을 알려주었다. 또한 제품에 표기되어 있는 나트륨 함량을 알려주어 만 5세 유아들의 관심이 나트륨에 대한 관심을 부쩍 높일 수 있었다. 또한 8월은 토마토로 푸드브릿지 채소를 정하여 다양한 토마토 급식을 섭취하는데 토마토감각 활동이 특히 많은 도움이 되었다. 텃밭에서 자란 작물은 수확 후 가정에 갖고 가서 반찬을 해서 먹기로 했는데 어린이집에서 갖고 온 것이라며 채소 섭취에 도움이 되었다.			



월 주제		9월 패스트푸드 DOWN	식생활 영역	식습관	
활동목표		패스트푸드를 많이 먹었을 때 건강에 끼치는 영향과 건강한 음식을 먹어야 함을 알며 패스트푸드를 음식을 조절하여 먹을 수 있는 식습관을 갖는다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	● 왜 먹으면 안돼나요 : 동화를 통해 패스트푸드가 어떤 음식인지 알아보고 우리 몸에 끼치는 영향에 대하여 안다. ● 막대인형 놀이 : 패스트푸드맨과 건강맨 중에 누가 더 몸에 좋은 음식인지 막대인형으로 놀이하여 패스트푸드DOWN에 관심을 갖는다.			
	언어활동				
이해 및 인식 하기	파주시 보건소 영양교육	● 우리몸에 필요한 영양소 알아요 : 어떤 영양소를 먹어야 우리몸이 튼튼하고 건강해질 수 있는지 이야기를 나누며 패스트푸드의 안좋은 점을 알아요.			
	무지개 교육 그림자극 관람	● 으랏차차 골고루 대장 : 힘이 세고 튼튼한 쥐돌이처럼 되려면 좋아하는 한가지만 먹으면 안되며 골고루 잘 먹어야 함을 안다.			
실천적 행동 하기	어린이집에서 실천하기	● 당근반찬 잘 먹어요 : 골고루 먹기, 야채 잘 먹기 실천해요. ● 몸에 좋은 당근 쿠키 만들어요 : 당근이 들어간 쿠키를 직접 만들어 본다.			
	가정에서 실천하기	● 포스터 제작하기 : 포스터를 통해 패스트푸드의 나쁜점을 부모님들께 공유한다. ● 푸드브릿지 식단에서 아이들이 맛있었던 음식을 알고 가정에서 반찬으로 먹을 수 있도록 한다.			
월 평가		식생활과 관련된 인형극을 지속적으로 보면서 지난 4월에 보았던 엄마는 건강 요리사에 등장했던 패스트푸드 맨을 막대 인형을 제공하여 유아들이 보다 패스트푸드 음식의 종류와 안좋은 점에 관심 갖도록 하였다. 파주시 보건소의 영양 교육, 빵이나 소세지처럼 자신이 좋아하는 음식만 먹으면 힘이 없어진다는 그림자극을 보면서 더욱 더 유아들은 우리 몸에 좋은 음식에 대하여 관심 갖고 조절하여 먹을 수 있는 습관의 중요성에 대하여 포스터를 제작하여 현관 입구에 게시하여 보면서 앞으로 잘 실천하고자 다짐하였다.			



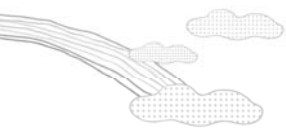
월 주제		10월 곡물 UP	식생활 영역	음식과 건강	
활동목표		우리몸에 좋은 곡물에 관심 갖고 골고루 먹을 수 있는 습관을 형성한다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 음식을 골고루 먹는다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 알아본다.(선택할 수 있다.)			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	● 내가 좋아하는 곡식, 가을의 곡물 알기 : 콩을 비롯하여 다양한 곡물을 접할 수 있는 그림책에 관심갖고 본다. ● 열매로 놀기 : 가을 숲에서 우리가 딴 가을 열매로 놀이하며 가을 열매로 꾸미기 놀이를 하면서 가을이 되면 수확할 수 있는 열매에 대하여 관심을 갖는다.			
	열매 밥상 차리기				
이해 및 인식 하기	두부를 만들어요	● 콩으로 만드는 두부만들기 체험 : 두부를 만드는 우리 지역의 장단 콩을 관찰하고 직접 맷돌에 갈아 두부만드는 선생님들과 두부 만들기 체험을 하면서 콩과 더욱 친밀감을 갖고 우리 몸에 좋은 식재료로 인식한다.			
	전문가 찾아가기				
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 강정을 만들어요 : 현미튀밥, 쌀 튀밥, 아마씨드, 햄프씨드를 넣어 강정을 직접 강정을 만들어 곡물 식감에 익숙해 지고 맛있게 먹을 수 있는 경험을 한다.			
	가정에서 실천하기				
월 평가		가을이 되어 얻게 되는 가을 열매에 대한 아이들의 관심과 아울러 가을에 수확하는 다양한 곡물에 대하여 알아보면서 곡물이 우리 몸에 좋은 식재료임을 인식해보는 시간이 되었다. 순두부를 직접 먹을 수 있었던 두부 만들기 체험은 콩을 골라내던 유아들도 맛있게 먹었으며 식단에 콩이 들어간 밥을 먹을 때는 우리가 먹어보았던 것이라며 용기를 내어 보는데 효과적이 있었다. 지속적으로 곡물에 대한 노출로 푸드브릿지 메뉴에서 콩샐러드로 유아들이 큰 거부감 없이 먹어볼 수 있었으며 콩을 골라내던 유아들이 곡물 UP 활동 후 보다 잘 먹게 되는 모습이었다.			



월 주제		11월 식품첨가제 DOWN	식생활 영역	식습관	
활동목표		식품첨가제가 들어간 식품을 많이 먹었을 때의 우리 몸에 끼치는 영향에 대하여 알아보고 인스턴트 음식을 조절하여 먹을 수 있는 식습관을 형성한다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	- 과자마녀를 조심해 : 과자, 음료수 ,인스턴트 음식에 들어 있는 식품 첨가제에 대하여 다양한 그림책을 통해 알아본다. - 식품첨가제란 무엇일까요? 나트륨 함유량을 알아보았던 것처럼 우리가 먹는 음식에 들어 있는 식품 첨가제에 대하여 알아본다.			
	식품첨가제 무엇일까?				
이해 및 인식 하기	식생활 인형극 관람	제랄다와 거인 : 거인은 제랄다가 야채로 만들어 주는 정성스러운 음식을 먹고 온순해 진다는 내용의 인형극을 보면서 먹는 음식의 소중함을 알아본다.			
	식품첨가제 전문가 교육	식품첨가제 교육 & 식품첨가제 찾기 : 식생활 전문가 선생님을 초빙하여 바나나 우유, 바나나 맛 우유를 비교하여 먹어보며 우리가 먹는 음식에 들어 있는 식품첨가제에 대하여 실제 실험을 통하여 알아보며 식품에 표기된 식품첨가물이 어떤 것들이 있는지 알아본다.			
실천적 행동 하기	어린이집에서 실천하기	푸드브릿지 무 (무전 간식), 자연식품, 신선한 야채, 과일 주 3회 이상 제공 : 어린이집에서 제공되는 간식 맛있게 먹을 수 있어요.			
	가정에서 실천하기	식품첨가물이 들어 있는 음식 알고 가능한 섭취를 줄여요 : 식품 첨가물이 많이 들어있는 인스턴트 음식과 음료수 등 음식을 지양하고 우리 몸에 좋은 음식(건강한 물)을 먹을 수 있도록 해요.			
월 평가		나트륨 down처럼 유아들은 식품에 들어 있는 식품첨가물에 대하여 관심을 갖게 되었다. 실제로 바나나맛 우유와 바나나 우유를 비교해보면서 우리 몸에 좋은 음식을 잘 선택하여 먹어야 함을 이해하게 되었으며 어린이집에서는 있는 단호박, 고구마 등 자연식 간식이 우리 몸에 훨씬 더 좋다는 교사의 말에 유아들도 잘 알고 있다고 하며 열심히 먹었다. 가정에서도 이제 외부 현장학습 활동에는 음료수를 보내지 않으며 아이들이 이제 자연스럽게 받아들일 수 있다며 반복적인 노력의 중요성을 전해주셨다.			



월 주제		12월 건강김치 UP	식생활 영역	음식과 건강	
활동목표		다양한 김치와 김치의 좋은 점을 알아보고 건강한 김치를 맛있게 먹을 수 있다.			
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 음식을 골고루 먹는다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 알아본다.			
교육 활동					
활동		구체적 내용		활동 사진	
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	● 김치 더 주세요 : 김치가 갖고 있는 좋은 점을 알기 쉽게 그림책으로 보면서 알아본다. ● 우리나라 다양한 김치의 종류를 알아보아요 : 우리가 먹는 다양한 김치를 알아보고 먹었던 경험을 나누어 보며 맛, 생김새 등 특징도 비교해 본다.			
	다양한 김치 알아보기				
이해 및 인식 하기	어르신과 김치를 담궈요.	● 김치 담그기 : 김치 담그는 방법을 어르신 선생님께 배워보며 준비된 김치 소와 절임배추로 김치 담그기를 한다.			
실천적 행동 하기	어린이집 에서 실천하기	● 저염 토마토 김치는 맛있어요. : 어린이집에서 담근 저염 토마토 김치를 맛있게 먹는다. 저염 식단으로 김치 없는날 월 2회, 국물없는 날 월 2회(누룽지 제공)을 건강김치 UP을 계기로 2017년 1월부터는 김치 없는 날을 모두 국물 없는 날로 하여 건강 김치 섭취를 증진한다. ● 어린이집에서 담근 김치를 각 가정에 갖고 가서 맛있게 먹어요 : 아이들이 잘 먹는 저염 토마토 김치를 가정에 갖고 가서 온 가족이 맛을 보는 시간을 통해 집에서도 김치를 맛있게 먹을 수 있는 습관을 갖도록 한다.			
	가정에서 실천하기				
월 평가		평상시 어린이집에서는 김치를 잘 먹는데 집에서는 잘 안먹는다고 하는 부모님들께 어린이집에서 먹는 김치를 직접 담가서 가정에 갖고 가 온 가족이 다 먹을 수 있는 기회를 갖어보았다. 아이들은 자신들이 만든 김치로 온 가족이 맛있게 밥 먹는 시간을 통해 김치를 더욱 좋아하게 되었고 가정에서도 아이들이 좋아하는 김치 맛을 알 수 있었다. 김치를 좋아하는 아이들에게 김치 없는 날을 국물 없는 날로 하여 저염 식단 구성이 될 수 있도록 하였다.			

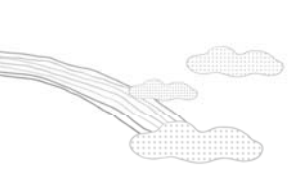


월 주제		1월 당분 DOWN	식생활 영역	식습관
활동목표		우리 몸에 좋은 당을 알고 일상 생활에서 우리 몸에 좋은 당을 섭취할 수 있도록 노력한다.		
표준보육과정		신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식에 관심을 갖는다. 신체운동 건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 > 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있다.		
교육 활동				
활동		구체적 내용		활동 사진
동기 및 관심 갖기	그림책 보기	● 사탕 공장에 가지마 : 우리가 먹는 사탕이나 마이쥬, 음료수 등에 들어있는 설탕의 양에 대하여 알아보면서 설탕의 섭취가 많아지게 되면 우리 몸에 어떤 일이 일어나는지 그림책을 통해서 접해보도록 한다.		
	당에 대하여 알기			
이해 및 인식 하기	설탕이 들어간 음식 알아보기	● 우리 몸에 좋은 당, 우리가 줄여야 하는 당에 대하여 알아보기 : 우리 몸에 좋은 당이 있음을 설명해주고 우리가 줄여야 하는 당에 대하여 알려주는 시간을 갖는다.		
실천 적 행동 하기	어린이집에서 실천하기	● 천연조미료 사용해요 : 맛을 내기 위해 사용되면 올리고당등 당류의 조미료에 대하여 사용을 자제하고 새우가루, 버섯 가루 등 천연 조미료를 사용하여 음식의 간을 조절하여 제공한다.		  <고사리김밥>
	가정에서 실천하기	● 3일동안 사탕류, 음료수류 자제해요. : 가정에 각 음식에 들어있는 설탕의 양을 알려주고 우리 몸에 좋은 당 섭취를 위해 가정에서도 실천해야 하는 내용에 대하여 알려주며 가정에서 실천할 수 있도록 한다.		
월 평가		사탕 공장에 가지마 동화를 들었던 유아들은 설탕을 먹으면 똥똥해 진다, 이빨이 썩는다 등 우리 몸에 좋지 않는 영양에 대하여 설명하면서 설탕의 섭취를 조절해서 먹어야 하는 필요성에 대하여 유아들과 공유해볼 수 있었다. 특히 입에서 맛있지만 우리가 조절해서 먹으면 우리 몸은 훨씬 건강해지는 것이라고 알려주면서 가정에서도 실천해볼 것을 유아들과 약속하였다. 사탕이 주는 달콤함으로 아이들의 마음을 달래기보다 한번 더 생각하고 위로와 격려가 될 수 있는 말이 전해지는 교사와 부모의 모습을 되돌아 보게 하는 주제로 아이들의 몸과 마음의 건강을 두루 두루 살펴볼 수 있었다.		

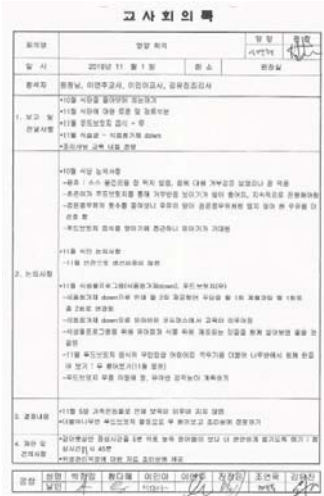


2) 부모활동

실행일	활동 내용	구체적 내용	활동사진
3월 ~ 1월 (월 1회 발행)	다사로운 부모교육 소식지 발행	식생활 주제와 관련하여 자세한 정보와 지식을 공유하고 가정에서 노력하는 자세에 대하여 알려드림. 3월 세균벌레 DOWN 4월 봄야채 UP 5월 찬음식 DOWN 6월도구사용, 식사예절 UP 7월 나트륨 DOWN 8월 토마토 UP 9월 패스트푸드 DOWN 10월 곡물 UP 11월 식품첨가제 DOWN 12월 건강김치 UP 1월 당분 DOWN	
7월 ~ (월단위 실행)	식생활 관련 부모 도서 및 식생활 관련 그림책 자율 부모도서대여대 운영	밥상 머리 기적 외 10권(전문도서 부모 도서 대여 활동으로 진행 전문서적 : 저염밥상 밥상머리의 작은 기적 아이의 식생활 그림책 : 밥 한그릇 똑딱 난 토마토 절대 안먹어 편식쟁이 마리 과자마녀를 조심해 맛있는데 왜 안돼 김치 더 주세요. 사탕공장에 가지마	
8월 31일	부모교육 실시	푸드머스 전문 식생활 강사의 부모 식생활교육 진행 식품첨가물에 대한 바나나우유 만들기 우리 아이 뇌에 좋은 음식 알아보기	



3) 교직원 활동(교육 및 회의)

실행일	내용	구체적 내용	비고
3월 ~ (월 1회)	식단 영양회의	월 식단 영양회의 저염 등 식단조리법 및 영유아 적절한 급간식에 대한 회의	
2016.1.27	건강전문교육자 양성교육	파주시보건소 주최	교직원 2인 참석 (수료증)
2016. 3. 19	식품위생법 위생교육	한국조리사회중앙회	조리사 참석 (수료증)
2016.4.22	식생활 프로그램 교육	우리 어린이집 식생활 프로그램 교육	원장 실시 (교사 대상 실시)
2016.5.26	조리실 위생 + 영양 교육	파주시급식관리지원센터 “저염교육”	조리사 참석 (수료증)
2016.6.27	어린이집 건강 영양 교육	경기북부육아종합지원센터	원장 참석 (수료증)
2016.10.26	조리원 집합교육	파주시급식관리지원센터 “저당교육 + 식품첨가물 교육”	조리사 참석 (수료증)



III. 프로그램 평가

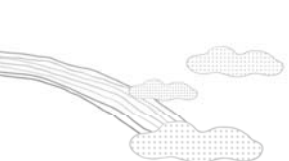
1. 식생활 UP&DOWN 프로그램에 관한 부모 조사서 실시

어린이집에서는 2016년 3월부터 9월까지 진행된 식생활 UP & DOWN 프로그램에 대하여 부모만족도를 조사하여 2017년 식생활 프로그램 운영에 반영하고자 하였다. 부모 만족도 조사서는 식생활 프로그램 일반적 사항 (9문항), 지역사회 연계활동으로 이루어지는 식생활 프로그램 진행에 관한 사항(7문항), 식생활 프로그램 가정 연계활동에 관한 사항(10문항)을 비롯하여 해당반에 구체적 가정활동 연계와 통합보육과정, 자유로운 식생활 프로그램에 대한 의견에 대하여 조사하였다.

조사의 척도 기준은 1= 전혀 그렇지 않다. 2=약간 그렇지 않다. 3=보통이다. 4=약간 그렇다. 5=매우 그렇다 표시로 5에 대한 매우 그렇다 5에 해당하는 대하여 %를 기술하면 다음과 같다.

(1) 식생활 프로그램 일반적 사항

영유아기의 식생활 교육이 필요하다 81%, 어린이집에서 진행하는 식생활 프로그램에 대하여 안다 55%, 어린이집 식생활 프로그램 주제가 적절하다 73%, 어린이집 월 푸드브릿지 야채와 통합하여 진행되고 있는 것을 알고 있다 52%, 식생활 주제에 따라 다양한 방문교육과 인형극 관람에 대하여 알고 있다 73%, 식생활 교육이 효과가 있다 57%, 앞으로 식생활 교육은 지속적으로 필요하다 97%, 식생활과 관련된 부모 프로그램에 관심이 있다 47%, 어린이집의 식생활에 대한 관심은 우리 가정에도 영향을 미치고 있다 63%로 나타나 식생활에 교육의 필요성에 대하여 가장 높게 나왔으며 진행되고 있는 내용의 주제와 프로그램 내용에 대하여 73% 잘 알고 있는 것으로 나타났다. 식생활에 대한 효과에서는 약간 그렇다가 23%를 나타내고 있어 약간 그렇다 이상이 80%로. 가정에 영향을 미친다는 약간 그렇다가 29%를 차지하여 약간 그렇다 이상을 차지하는 비율이 92%를 차지하여 어린이집의 식생활 프로그램이 가정에도 어느 정도 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.



(2) 식생활 프로그램 진행에 대한 사항

지역사회의 전문가 방문이나 지역의 관련기관과 실시된 다양한 식생활 관련 교육에 대하여 영유아에게 도움이 되었는지 묻는 질문에 대하여는 6월에 실시된 도구사용 UP, 식사예절 UP 활동에 대한 관심을 갖는 것에 가장 높게 나타났으며 7월에 실시한 저염전문가 교육으로 싱겁게 먹는 식습관 형성함에 도움이 되었다가 가장 낮게 나타났다. 이부분에 대하여 월별로 식생활 습관 형성에 도움이 되었는지 묻는 질문에 대하여 평균 66% 부모님들이 매우 그렇다고 대답하였으며 식생활 프로그램의 일반적 사항에서 어린이집의 식생활 프로그램이 지역사회 전문가기관이나 전문가와 함께 이루어지고 있음을 질문하는 내용에 대하여 73%가 매우 그렇다고 답하여 부모님들은 식생활 교육이 전문가와 함께 이루어지고 있는 것에 대하여 영유아가 어느 정도 영향을 받고 있다고 보여진다.

(3) 식생활 프로그램 가정연계활동에 대한 사항

식생활 프로그램 운영에서 다사로움 소식지와 가정통신문을 통해서 영유아 식생활 교육에 대한 내용에 대하여 도움여부에 대하여 65%가 매우 그렇다고 답하였으며 35%가 약간 그렇다고 답하여 어린이집에서 지면으로 부모에게 식생활 교육에 대하여 안내하고 정보를 전달하는 것이 효과가 있는 것으로 보이며 가정연계활동으로 각 월마다 진행되는 식생활에 대한 관심과 도움은 매우그렇다의 평균 67%로 나타났으며 약간 그렇다의 평균 25% 가정연계활동에 대한 긍정적인 답변이 92%로 어린이집의 식생활에 대한 관심은 우리 가정에도 영향을 미치고 있다는 92%의 비율에 비추어 보았을 때 가정연계활동이 어느 정도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

(4) 구체적 가정연계활동 및 통합보육과정에 대한 사항

이 부분에 대하여는 6월에 실시된 식사도구 UP, 식사예절 UP에 대한 스티커를 모아라 칭찬 활동지가 68%, 토마토 UP에 대하여 57%를 나타냈다. 또한 각 연령마다 발달의 수준에 맞게 다양한 감각 활동과 통합보육과정으로 월 식습관 주제에 따라 활동이 진행되었던 봄야채 UP, 토마토 UP 활동에 대하여 매우 그렇다의 답변이 75%를 차지하고 있으며 영아반 위주로 진행되었던 푸드브릿지 식단의 야채와 통합하여 감각활동을 진행하는 부분에 대하여 75%가 매우 그렇다를 차지하고 있어 푸드브릿지 식단과 감각활동 요리활동 등 통합보육과정운영에 대하여 어느정도 만족도가 높은 것으로 나타나고 있으며 이러한 어린이집



에서의 활동이 식생활 습관에 도움을 줄 것이라고 생각하고 있음을 나타낸다고 본다.

(5) 기타 자유로운 의견

부모님들은 영유아 시기는 평생의 습관이 좌우되는 교육의 적절한 시기이기이기 때문에 식생활 교육은 필요하다고 의견이 가장 높았으며 고른 양양 섭취, 올바른 음식 섭취등 건강과 영양 때문에 꼭 필요하다는 의견이 있었다. 어린이집 식생활 주제는 가장 흥미로운 주제는 다양한 의견 중 나트륨 DOWN이 가장 높았고, 가장 필요하다고 생각하는 주제는 식사예절 UP에 대한 것이었다. 어린이집에서 진행한 프로그램 중 가장 효과가 좋았던 것은 봄야채 UP, 찬음식 DOWN, 세균별레 DOWN으로 나타났으며 내년도에는 비타민, 철분 UP 등 몸에 유익한 요소로 주제가 정하여 진행되면 좋겠다는 의견이었다.

2. 전반적 평가 (교직원 평가)

우리 어린이집의 식생활 프로그램을 운영하면서 가장 많이 달라진 부분은 외부활동시 음료수 대신 우리 몸에 좋은 물을 가정에서 준비한다는 것이다. 음료수, 청량음료등 영유아 시기에 섭취는 성장 뿐만 아니라 갈증을 더 해주기에 지속적으로 안내하고 교육하여 부모님들께서도 음료수가 없으니까 훨씬 더 준비하기 좋다고 긍정적인 의견을 주고 있으며 이로 자연스럽게 저당식습관을 갖도록 하는데 도움이 되고 있다.

무엇보다 효과적으로 운영되고 있는 부분은 월 식단표 구성 시 푸드브릿지 채소가 단계별로 접근되어 지는 부분인데 이 부분이 식생활 프로그램 UP & DOWN 프로그램과 연계되어 영아반에서는 식재료를 탐색하는 과정을 비롯하여 식재료로 놀이하는 시간을 갖게 되면서 야채에 더 친밀감을 높일 수 있어 영아들의 급식 지도에 많은 도움이 되고 있다는 것이다. 유아반에서 진행되는 다양한 그림책을 보고 각 재료나 주제에 따라 진행된 자유선택 활동은 유아들의 관련 주제에 관심을 갖을 수 있게 하고 전문가의 교육이나 인형극 관람은 건강한 식생활습관에 대한 긍정적 사고를 도와 우리 몸에 왜 필요한지 스스로 생각할 수 있게 되는 과정을 지속적으로 일관되게 제공하여 유아들이 실천적 행동으로 이어질 수 있도록 하는 중요한 역할을 하였다고 본다.

유아들은 어린이집에서 가정에서 접해보지 못한 음식들에 거부감을 표시하며 먹을 수 없다고 이야기하거나 울먹이기도 하였으나 식생활 UP & DOWN 활동을 통해서 재료를 탐



색하는 과정에서부터 조금씩 먹어볼 수 있고 요리활동을 하거나 키워보는 등 유아들의 직접적인 경험이 지속되면서 자신들이 키운 야채에 애착을 보이기도 하고 우리 몸에 정말 이로운 식재료이기에 골고루 먹을 수 있는 시도, 용기를 갖고 즐거운 급간식 시간이 되고 있다. 이렇게 새로운 음식을 먹기 거부하거나 어려웠던 유아들은 한 두 번의 성공과 누적되는 경험으로 자신도 다양한 음식을 먹을 수 있음을 자랑하면서 자신감이 커지고 이는 어린이집 생활 전반에도 긍정적인 영향을 미치고 있음을 느낄 수 있다.

음식과 건강영역의 주제로 진행된 봄야채 UP, 토마토 UP, 곡물 UP 활동은 푸드브릿지 채소와 통합하여 급간식이 제공되고 제공되어 보다 친숙하게 접할 수 있도록 다양한 감각 활동을 진행한 것이 무엇보다 효과적이었으며 콩을 골라내던 유아가 곡물 UP을 진행하면서 “이거 먹으면 우리 몸에 좋지요” 하며 스스로 변화된 태도를 보이기도 하였다. 또한 찬 음식 DOWN, 파스트 푸드 DOWN 주제를 줄여야 하는 이유에 대하여 반복적으로 알려주니 유아들이 똥똥해진다. 뺨이 약해진다.. 하며 자신들의 지식을 나타내보이기도 하였다. 음식과 건강영역의 주제로 진행된 UP & DOWN 내용은 건강한 식습관을 위해 특히 지속적인 저염, 저당 식습관을 반영한 부분이기에 식단 조리시 저염, 저당이 반영될 수 있도록 더욱 노력하였다.

교사들은 여러명의 영유아를 한번에 식습관 지도 해야 하는 어린이집에서 활동을 통해서 있었던 경험을 되내이며 긍정적으로 유도하면서 급식 지도를 하는 것을 교사에게도 풍부한 상호작용의 원천이 되어 보다 아이들의 발달을 이해하면서 급식지도를 하게 되고 또 거부하거나 야채를 보고 울음을 보이던 영유아들이 자연스럽게 먹게 되는 과정을 지켜보면서 자연스러운 긍정적 노출의 경험이 매우 중요함을 알게 되었다.

8월 토마토UP 활동이 영유아들이 매우 효과가 좋아 8월 푸드브릿지 메뉴부터 현관에 푸드브릿지 급간식 메뉴에 대하여 조리실과 연계하여 간단한 레시피와 조리법과 함께 메뉴 인기투표를 하고 있으며 매월 바뀌는 푸드브릿지에 대한 부모의 관심과 이를 보면서 영유아들은 어린이집에서 자신이 어떤 음식을 먹었는지 한번 더 부모에게 자랑하며 가정에서도 부모에게 해 줄 것을 요구하기도 한다. 부모들도 아이들의 요구에 “00이 맛있었구나” 하면서 호응해주고 영유아의 생활에 보다 관심있는 대화를 할 수 있게 된 부분이 있다.

이렇듯 2016년도에 진행되고 있는 식생활의 다양한 영역의 주제 중 건강급식을 위한 UP & DOWN 활동으로 우리 어린이집의 영유아들은 조금 더 편식을 줄이고 다양한 음식을 맛보고 특히 야채에 대한 거부감을 줄여 우리 몸에 좋은 음식에 관심 갖고 또 선택할 수 있는 습관을 갖는데 도움이 되었다고 본다.

Ⅳ. 나트륨 측정 및 월간식단표

우리 어린이집은 2013년 7월부터 지속적으로 국물류에 대하여 매일 나트륨을 측정하고 있다. 김치는 2015년부터 토마토 저염 김치를 먹고 있으며 월 식단표는 2016년부터 푸드브릿지 채소를 선정하여 단계별 접근을 하고 있다. 또한 식단표에는 월 2회 국물없는날, 월 2회 김치없는 날을 반영하고 푸드브릿지 메뉴를 구성하여 보다 건강한 식습관을 형성하는데 자연스럽게 반영될 수 있도록 하였다. 월 메뉴는 파주시 급식관리지원센터 메뉴를 도움 받으며 월 식단표는 푸드머스 전문 영양사의 감수를 받아 운영하고 있다.

1. 나트륨 측정 기록지



나트륨측정일지

측정일지 내부 기록지

2013년

날짜	주 메뉴	국물류	국물류	국물류
9/1	계란국	0.4%		
	김치	1.0%		
	국물	1.0%		
20	우유	0.4%		
	김치	1.1%		
30	김치	0.6%		
	김치	0.6%		
	김치	0.6%		
4	김치	0.6%		
	김치	0.6%		
	김치	0.6%		

<2013년>

2014년

날짜	주 메뉴	국물류	국물류	국물류
4/3	계란국	0.4%		
26	김치	0.4%		
27	김치	0.6%		
28	김치	0.4%		
29	김치	0.4%		
30	김치	0.4%		
6/2	김치	0.4%		
3	김치	0.4%		
5	김치	0.4%		
9	김치	0.4%		

<2014년>

2015년

날짜	주 메뉴	국물류	국물류	국물류
1/23	계란국	0.4%		
26	김치	0.4%		
27	김치	0.4%		
28	김치	0.4%		
29	김치	0.4%		
30	김치	0.4%		
2	김치	0.4%		
3	김치	0.4%		
4	김치	0.4%		
5	김치	0.4%		
6	김치	0.4%		
9	김치	0.4%		

<2015년>

2016년

날짜	주 메뉴	국물류	국물류	국물류
4/2	계란국	0.4%		
26	김치	0.4%		
27	김치	0.4%		
28	김치	0.4%		
29	김치	0.4%		
30	김치	0.4%		
2	김치	0.4%		
3	김치	0.4%		
4	김치	0.4%		
5	김치	0.4%		
6	김치	0.4%		
9	김치	0.4%		

<2016년>

2. 월간식단표(2016년 12월)

2016년 12월 식단표						
구분	12월 12일 월요일			12/1(목)	12/2(금)	12/3(토)
오전간식				소고기미역국	사과 유이치즈	단팥빵 우유
점심				가래봉 내모듬두부찜국 배춧고기 사슴치니밥 배추김치	참슬림로컬자율밥 근대원장국 토마토스프 우렁재건과볶음 적두기	현미유자장밥 생이태우원장국 적두기 요구르트
열/단/나				388kcal/20g/93mg	408kcal/15g/92mg	338kcal/15g/95mg
오후간식				편안화학 고령송우유	우리쌀머핀	
변동사항	배추머랭겉, 콩가루배추국, 배추죽및가무침, 배추잡채, 보쌈&꽃갈배추생채					
원산지				국내산 쌀/국내산 콩 국내산 닭/국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀 국내산 계란 국내산 우유 국내산 사과	국내산 쌀 국내산 우유 국내산 요구르트
구분	12/5(월)	12/6(화)	12/7(수)	12/8(목)	12/9(금)	12/10(토)
오전간식	원슬림서러밀 고령송우유	고구마죽	바나나 타이눈요거트	사슴치니볶음	당근식 타이눈요거트	미나리조식 우유
점심	수수밥 곰나물국 순살고들머구이 현미물우현 적두기	참슬림두부찜밥 참호박원장국 치킨장국 들깨무나물 배추김치	누룽지 돈육양배추볶음 감자편 적두기	북미방 북미채미역국 배추리얼장조림 사슴치니카리우현 배추김치	참슬림참쌀밥 강정국 소고기차추볶음 견제우마늘볶음 배추김치	키친라이스 두부원장국 적두기 요구르트
열/단/나	378kcal/15g/94mg	472kcal/22g/92mg	448kcal/16g/93mg	408kcal/15g/92mg	398kcal/15g/91mg	338kcal/15g/95mg
오후간식	배추머랭겉 곰국주스	떡갈기 우유	피클식빵(참기름 곰치즈) 우유	편안화학 고령송우유	우리쌀머핀	
변동사항						
원산지	국내산 쌀/국내산 콩 국내산 닭/국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀 국내산 계란 국내산 우유 국내산 사과	국내산 쌀/국내산 계란 국내산 닭 국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀/국내산 계란 국내산 닭 국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀 국내산 계란 국내산 우유 국내산 사과	국내산 쌀 국내산 우유 국내산 요구르트
구분	12/12(월)	12/13(화)	12/14(수)	12/15(목)	12/16(금)	12/17(토)
오전간식	참슬림계란 & 참치 고령송우유	아몬드땅콩죽	보타보 타이눈요거트	닭죽	프라이프라이스 유이치즈	소보ろ빵 우유
점심	불우밥 김자장떡국 닭근살참호박볶음 연근조림 배추김치	참슬림두부찜밥 가래봉두부떡국 계란말이 곰나물우현 적두기	가래봉 만두원장국 배춧고기장국 배추죽및가무침 적두기	가래봉 무채볶음국 소고기부추볶음 도라지참우현 부추 - 삶	참슬림국자율밥 실용계란국 양념부무구이 계양살보쌈볶음 배추김치	하이리이스 우동장국 적두기 요구르트
열/단/나	358kcal/16g/93mg	398kcal/14g/93mg	448kcal/16g/93mg	398kcal/15g/92mg	388kcal/14g/93mg	338kcal/15g/95mg
오후간식	참치국수	참슬림 우유	군만능 곰국주스	곰국주스	참슬림카스테라 우유	
변동사항						
원산지	국내산 쌀/국내산 계란 국내산 닭 국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀 국내산 계란 국내산 우유 국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀/국내산 계란 국내산 닭 국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀/국내산 계란 국내산 닭 국내산 계란 국내산 우유 국내산 참외	국내산 쌀 국내산 계란 국내산 우유 국내산 사과	국내산 쌀 국내산 우유 국내산 요구르트

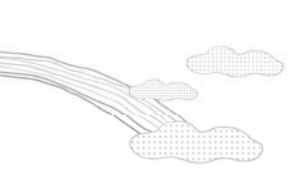


구분	12/19(월)	12/20(화)	12/21(수)	12/22(목)	12/23(금)	12/24(토)
오전간식	모국코코콜라 우유	단팥죽	편편, 꿀 초코칩떡	소고기채소죽	오이스틱 마시는요거트	약과 부엌
점심	밥 순두부완전국 순살생치구이 무연과래간자채 표장부엌 배추김치	갈비단오박장불밥 말안두국 두부짜내모듬갈비 가지나물 짜두기	전대밥 누룽지 배추장채 어묵우유볶음 짜두기	족발 황아뽕전장국 간장채식떡볶음 완두콩국수 배추김치	갈비갈비불밥 유부국 오도말보음물국 순채소 짜장나물 배추김치	버섯잡채 우동국 요구르트 짜두기
열/단/나	370kcal/15g/1054mg	387kcal/20g/1119mg	422kcal/18g/1044mg	371kcal/15g/1049mg	354kcal/12g/1011mg	330kcal/15g/959mg
오후간식	토마토소시지 보리차	감동기떡볶이 우유	김가루떡볶이 우유	편고구마 우유	소보ろ밥 우유	X
면류사용	X	X	X	X	X	
원산지	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유
구분	12/25(월)	12/27(수)	12/28(목)	12/29(금)	12/30(토)	12/31(일)
오전간식	쌀은계란+선식 우유	순두부죽	사과 유채치즈	참우무죽	고구마소스 마시는요거트	카스테라 우유
점심	지렁이 소고기미역국 돈육간짜장 무우순채소떡볶이 배추김치	갈비시금치불밥 냉이달장국 돼지고기수육 순살배추떡볶이 짜두기	불닭 통국장 소고기떡볶이 도토리묵순두부 말굽우유	가장밥 숙것어묵국 완두콩국수 노랑미떡볶이 짜두기	갈비도토리떡볶이 황미도토리 순살양념구이 짜장나물 짜두기	약배편 콩나물국 요구르트 짜두기
열/단/나	410kcal/20g/1030mg	328kcal/14g/916mg	365kcal/18g/1037mg	439kcal/14g/1086mg	300kcal/18g/950mg	330kcal/15g/959mg
오후간식	궁중떡볶이 보리차	냉면떡볶이 우유	아이스크림이팅바 통글러	편강자 우유	우리분대관 우유	X
면류사용	X	X	X	X	X	
원산지	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유	쌀/밀/콩 국산/미국산 고구마/우 고구마 식재료 우유
기타사항	X	X	X	X	X	

- 열/단/나 : 열량kcal/ 단백질g / 나트륨mg 함유량이며 식단 구성은 저나트륨, 저지방을 지향하도록 구성됩니다.
- 만 3세 ~ 5세 기준 제공되어야 하는 열량은 1,400kcal, 단백질 20g, 총지방량14.7g, 총탄수화물 900mg/ 1일 기준으로 제공됩니다. (위에 표시된 열량은 점심식사의 열량입니다.)
- 저희 어린이집은 푸드메스 지원 토마토 김치를 섭취하고 있습니다.
- 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동양권 식품으로 대체될 수도 있습니다.
- 각각 월 2회 국산냉면, 김치냉면 냉면 제공되며 자연식품(제철 과일과 채소)는 주 3회 이상 제공됩니다.
- 2016년 식단구현시 파주시급식관리지원센터의 같은 자료를 단계별로 제공하며 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법을 사용하는 푸드브릿지 식단을 응용합니다.
- 다른 식품은 알레르기 반응에 있을 수 있습니다.(난류(달걀과포함), 우유, 밀, 콩, 대두, 밀, 고등어, 계, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토,아황산염) 이에 해당 알레르기가 주의되는 식품에 대해서는 미리 알려주실 것을 당부드립니다.
- 저희 어린이집은 푸드메스의 영업은 명양사(명허번호 105997)가 적성한 식단을 사용하고 김경의 명양사(명허번호 66533)가 감수하였습니다.
- 푸드브릿지 자료는 파주시급식관리지원센터 12월 식단구현을 참고하였습니다.

아이들의 평생자랑 행락이 될수있게

시립선유3단지어린이집



Ⅳ. 향후 계획

우리 어린이집에서는 영유아기에 필요한 식생활 교육 중에서 음식과 건강, 식사위생, 식사예절, 식습관에 대한 영역에 대하여 그림책보기와 감각활동이나 영역활동을 통해 관심 갖기 활동을 진행하며 지역사회 다양한 기관의 전문가와 협력하여 다양한 식습관과 관련된 건강, 영양, 위생 교육을 실시하여 영유아에게 보다 이해를 돕고 영유아의 식습관에 대하여 지속적으로 중요함을 알려주고 가족 구성원에도 영향을 줄 수 있도록 가정연계활동을 운영하였다.

영아반에서는 푸드브릿지 식단의 월 식재료를 이용하여 감각 활동을 보다 다양하게 진행하여 급간식으로 제공되는 음식에 대하여 골고루 섭취하고 우리 몸에 좋은 음식에 관심 갖을 수 있도록 할 것이며 또한 부모프로그램과 연계하여 푸드브릿지 식재를 이용하거나 교실에서 재료를 키워 아빠와 요리 하는 날과 같은 부모프로그램을 운영으로 식생활 프로그램을 강화해보고자 한다.

2017년도에도 맛별이 가정의 자녀의 재원율이 높고 대부분의 원아가 9시간 이상 종일보육이 되고 있기에 식생활에 대한 교육의 주체로서 책임을 다하여 지역사회와 연계하여 주제 통합적 접근이 이루어질 수 있도록 체계적으로 운영할 수 있도록 하고자 한다. 가정에서의 실천적 행동에 대하여 보다 많은 가정에서 참여하고 실천하여 영유아 시기에 보다 중요한 학습 방법으로 자연스럽게 받아 드릴 수 있는 식습관에 대한 노출로 긍정적인 습관이 형성될 수 있도록 하며 이로써 평생 건강한 식생활 습관을 갖을 수 있도록 하는 2016년 연간 주제에서 보다 향상된 식생활 UP & DOWN 프로그램이 되고자 한다.

〈 2017년 식생활 UP & DOWN 월 주제 〉

구분		주제	구분		주제
3월	식사예절	식사인사 UP 도구사용 UP	9월	식습관	인스턴트 DOWN
4월	음식과 건강	봄나물(비타민)UP	10월	음식과 건강	가을 열매(철분) UP
5월	음식과 건강	음료수(청량음료) DOWN	11월	식습관	지방 DOWN
6월	식사위생	식사위생 UP	12월	음식과 건강	우리 김치 UP
7월	식습관	나트륨 DOWN	1월	식습관	당분 DOWN
8월	음식과 건강	파프리카 UP	2월	식습관	건강 UP



VI. 참고문헌

- SBS스페셜 제작팀(2010). 밥상머리의 작은 기적. 리더스 북.
- EBS 아이의 밥상 제작 팀(2010). 아이의 식생활. 지식채널.
- 식품의약품안전처(2013). 식품안전 · 영양 교육을 위한 교수 · 학습 과정안. 식품의약품 안전처.
- 남기선 외(2012). 저염밥상. 미호
- 원지연(2012). 포괄적 식생활 교육 프로그램이 유아의 식습관에 미치는 영향. 경남대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 백은순(2009). 유아의 자기조절능력과 식생활 및 식행동 간의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위청구 논문.
- 홍혜지(2013). 유아의 식품선호 유형 및 식생활습관과 인성 정서지능의 관계. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위청구논문.