

원명 : 시립 딸기원어린이집

프로그램 대상 : 만 3 ~ 5 세

원장 명 : 김옥남 원장

프로그램 담당교사 : 한인영 / 손옥경

프로그램 명 : 맛난 저염 저당 음식,
힘 쑥쑥 딸기원 어린이





1. 서론

1. 건강한 식단 구성과 건강한 요리활동의 필요성과 목적

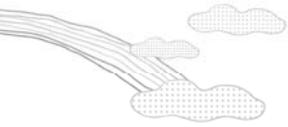
현대사회 가정은 맞벌이 부부, 저소득층, 다문화, 일반 가정 등 다양한 형태로 형성되어 그 자녀들이 영유아시기에 어린이집 생활을 시작하고 있다.

영유아기 보육과정에 함께 하는 식생활 교육 활동은 바른 식사습관을 형성함에 좋은 과정이 된다.

음식을 먹는다는 것은 인간의 육체적, 정신적 성장과 발달에 결합되어 출생 이전부터 영·유아기, 아동기, 청소년기, 성인기, 노년기에 이르는 전 생애에 걸쳐 불가분의 관계에 있다(신은경, 2005). 오늘날 급속한 경제성장과 생활환경의 변화, 그리고 식생활이 서구화되면서 우리나라 사람들의 질병 양상이 크게 변화되고 있다. 그 중에서도 만성질환의 기초적 원인으로 제기되는 비만 인구가 점차 증가되는 것으로 조사되었다(전찬영, 2014). 비만으로 체내에 과잉 축적된 지방은 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 동맥경화, 뇌졸중, 심혈관계 질환 등의 만성질환의 유병률을 증가시키는 주요 요인이며(남정혜, 2006) 또한 많은 당의 섭취는 비만과 충치 고혈압 당뇨의 원인이 되어 저당으로 먹는 것이 필요하다.

그러므로 영유아에게 영양교육을 통해 올바른 생활습관에 대해 배우고 실천 할 수 있는 영양교육이 필요하다.

유아를 대상으로 한 요리활동 중심의 영양교육 프로그램을 개발하고 적용하여 유아의 영양지식, 먹는 태도, 먹는 방법을 익히고 실천하여 요리활동을 통하여 건강과 먹는 식품의 관계를 이해하고 영양에 관련된 지식을 향상시키고 영양과 관련된 문제를 인식하여 바람직한 식생활 태도를 향상시키며, 요리활동을 통한 기초적이고 다양하며 지속적인 영양교육을 실시해야 된다. 영·유아기의 식습관이 형성 되는 중요한 시기이므로 나트륨을 과다 섭취하면 골격발달에 좋지 않은 영향을 주고 영·유아기에 짠맛에 길들여지면 성인이 된 이후에도 나트륨이 많은 음식을 선호하게 되며 영·유아기의 나트륨 섭취 함량은 미래의 혈압과도 상관관계가 있으며 어린시기에 형성된 식습관과 영양 상태는 이후 평생의 건강에 영향을 미칠 수 있다는 인식을 바로 세우고 저염식으로 먹는 것이 필요하며 바르게 먹는 것이 중요함을 알게 해야 한다.



이처럼 잘못된 식습관으로 인한 건강의 악화, 향후 이로 인해 야기될 질병에 대한 의료비 지출, 경제 활동의 손실, 심적 고통 등을 감안한다면 올바른 식생활을 정착시킨다는 것은 개인적, 나아가 국가적으로 매우 중요한 문제라고 할 수 있다(홍연홍, 2013). 유아의 식품에 대한 기호, 지식, 식습관이 교정되는 시기는 만 5세경으로 평소 영양이나 식품 등에 대한 일반적인 지식이 부족한데 쉽게 접할수 있는 대중매체나 편의 식품 등에 따라 올바르게 못한 식습관이나 지식이 형성될 가능성이 높다. 이렇듯 유아는 스스로 식품을 올바르게 선택할 능력이 부족하므로 충분한 영양지식을 제공하고, 올바른 식습관을 형성하는데 도움을 줄 수 있는 영양교육이 필요하다. 영양교육은 영양 상태 개선과 바람직한 식습관 형성을 위한 지식(knowledge), 태도(attitude), 행동(behavior)을 습득하고 유지하도록 고안되고 계획된 학습 경험을 제공하는 것이다. 유아들은 주로 유아 교육기관에서 생활을 하므로 그곳에서의 영양교육은 건강 예방 차원에 매우 중요한 위치에 있으며 좋은 매개체가 될 수 있는 곳이기도 하다. 유아교육기관에서 영양교육을 적극적으로 행해야 할 필요가 있으며 긍정적 효과를 얻기 위해서는 체계적인 프로그램으로 실시되어야 한다(홍연홍, 2013).

특히 유아들은 실제 생활환경 및 일상생활 경험을 통해 사물이나 상황에 대한 지식과 태도, 다양한 기술을 학습한다는 점에서 유아가 생활 속에서 자주 접하는 음식으로 오감을 통해 직접 보고, 만지고, 냄새 맡고, 맛보기, 정리하는 과정을 경험하는 요리활동을 겸한 영양교육이 매우 효과적이다(덕성여자대학교 부속 유아교육연구소, 2001).

음식이나 식사시간에 대한 긍정적인 태도가 형성된 뒤에 좋은 식습관을 갖추게 되므로 요리활동을 통한 통합적으로 총체적인 지도가 이루어질 때 보다 효과적으로 식생활 습관을 지도할 수 있다. 평소 접하지 못했던 음식의 맛, 냄새, 질감, 색깔등을 경험하고, 친밀감이 형성되면서 기존에 가지고 있는 음식에 대한 선입견과 기피현상을 줄일 수 있다. 식품과 식사에 대한 유아기의 경험이 식습관과 식품의 기호도 형성에 매우 중요하다(송태희, 곽현주, 우인애, 김용선, 이현옥, 2008).

유아기에는 유아가 적절한 식생활을 실천하는 데 필요한 영양에 관한 지식을 바르게 이해하고, 식생활에 관한 의도와 관심을 갖고 올바르게 실천하고자 하는 태도를 가지며 스스로 행동에 옮겨 실천하는 행동변화의 실천과정이 필요하다.

어린이집의 저당, 저염, 천연식품 먹기 교육활동은 영유아가 단체생활과 가정에서 올바



른 영양지식을 습득하여 식생활에 바르게 적용하고 실천하기 위해 필요하며, 바람직한 식태도를 통해 평생의 식생활을 형성하고, 긍정적인 식사방법으로 식사예절, 편식, 바른 식습관을 도모하고자 하는데 목적이 있다.

2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

현재 정부에서도 “나트륨 줄이기 운동”을 통해 저염 식사를 권장하고 있다. 성인병, 각종 암, 신장 질환 등 영향을 미치는 원인이 나트륨 섭취가 원인으로 지적되고 있으며 건강에 관심이 많은 현대인들이 자연히 저염식에 대한 관심이 높아지고 있어 저염식이 선택이 아닌 필수인 시대가 되었다(이정민, 2014).

부모의 맞벌이 등의 사회 활동으로 이른 아침부터 어린이집에서 생활하는 영유아에게 바람직한 영양교육을 실시하여 가정과 연계하여 건강한 식생활이 될수 있도록 해야 한다.

영양교육은 ‘인체 내의 영양상태 개선을 위해 지식과 태도 뿐 아니라 긍정적으로 행동이 변화되도록 유도하는 것’이다. 올바른 영양교육이 되려면 올바른 영양지식과 잘못된 영양지식을 파악하여 이러한 부분도 올바른 영양지식으로 대체할 수 있도록 해야 한다(이정신 외, 1997).

또한 건강한 생활을 위하여 영유아기부터 몸에 해로운 식품첨가물이 첨가되지 않은 음식 먹기 식습관이 요구된다.

식품첨가물이란 식품 위생법 제2조 3항에서 ‘식품을 제조·가공·또는 보존을 함에 있어 식품에 첨가·혼합·침윤 등 기타의 방법으로 사용되는 품질’로 정의하고 있는 화합물이다. 우리나라에서 사용되고 있는 식품첨가물은 여러 종류가 있으며 특히 아이들은 어른과 달리 면역력이 부족하고, 독성물질에 대한 해독능력이 완전히 발달하지 않았다. 그러므로 해로운 물질이 몸속에 머무르는 기간이 더 길어 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있다(차민선, 2015).

영유아의 건강한 식생활을 위하여 어린이집과 지역사회, 가정이 연계하여 자연 생태 유아교육 일환으로 영양교육, 천연식생활을 실행하고자 전통음식 요리활동, 저당, 저염요리활동 등을 행하며 영유아가 건강한 몸과 마음으로 자라날 수 있도록 교육하고자 한다.

II. 본론

1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간 : 2016년 3월 ~ 11월
- 2) 활동대상 : 만3세 - 만5세
- 3) 프로그램

만3세 저염 저당 영양교육 연간계획안

월	주제	활동내용	월	주제	활동내용
3월	저염 전통 음식 만들어요 1	저염 고추장 담그기	9월	달지 않아도 맛있어요.	<이야기나누기> -저당 식생활 저당요리활동 -천연 조미료 (사과 설탕 가루)
4월	저염 전통 음식 만들어요 2	벼 모종심기 감자심기 쑥버무리 요리활동 저염 된장 담그기	10월	저염 영양음식을 위한 텃밭 체험 2	배추관찰 보리/밀심기
5월	감자관찰	감자꽃관찰	11월	엄마아빠 함께 요리해요 2	배추 수확 <가정과의 연계> - 저염 저당 배추 요리활동
6월	보리 요리	보리수확 및 요리활동	12월	전통 저염 김장 요리	김장요리 활동
7월	엄마아빠 함께 요리해요 1	감자캐기<가정과의 연계> - 저염 저당 감자 요리활동 저당 - 자두청 담그기	1월	우리가 기른 보리 관찰	보리관찰
8월	텃밭 배추	배추 심기활동	2월	저염 전통 음식 만들어요 3	저염 간장 담그기



만4·5세 유아 저염 저당 영양교육 연간계획안

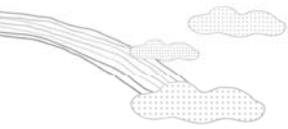
월	주제	활동내용	월	주제	활동내용
3월	저염 전통 음식 만들어요 1	저염 고추장 담그기	9월		♥
4월	저염 전통 음식 만들어요 2	벼 모종심기 감자심기 썩버무리 요리활동 저염 간장/ 된장 담그기	10월	우리 어린이집은 저염 실천 어린이집이에요	배추관찰 <이야기나누기>- 짬음식? 싱거운 음식? 보리/밀심기
5월	감자관찰	감자꽃관찰	11월	엄마아빠 함께 요리해요 2	<이야기나누기>-우리 어린이집은요? 배추 수확 <가정과의 연계> - 저염 저당 배추 요리활동
6월	보리 요리	보리수확 및 요리활동	12월	전통 김장 요리	저염 김장요리활동
7월	엄마아빠 함께 요리해요 1	감자캐기 <가정과의 연계> - 저염 저당 감자 요리활동 저당 - 자두청 담그기	1월	우리가 기른 보리 관찰	보리관찰
8월	텃밭 배추	배추 심기활동	2월	저염 전통 음식 만들어요 3	저염 간장 담그기

4) 활동방법

이야기 나누기, 요리활동, 과학활동, 생태활동 등 다양한 대·소집단 활동을 통해 유아들이 자연스럽게 저당과 저염, 몸에 해로운 식품첨가물 먹지 않기에 대해 알고 건강한 몸과 마음을 유지 할 수 있도록 실천하였으며 어린이집에서 활동 후 가정통신문, 가정연계활동지를 통해 가정과의 연계활동으로 더욱더 실천할 수 있도록 하였으며, 지역사회 연계활동으로 지역사회에 나눔을 실천하기 위해 건강한 먹거리를 만들어 베풀어 더 나아가 바른 인성을 갖도록 실행하고 있다.



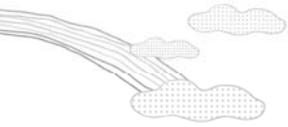
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">모 내 기</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 모내기통을 돌 자리를 마련하고 크기에 맞추어 모내기통을 준비한다. ② 하루정도 잠긴 모내기통에 모를 심을 준비를 한다. ③ 모를 충분히 관찰한다. ④ 모를 충분히 관찰한 후 4~5가닥을 모아 모내기 통에 간격에 맞추어 모를 심는다. ⑤ 모내기통에 모를 모두 심은 후 모를 관찰한다. ⑥ 모내기를 마친 후 매일 모내기통의 물을 확인하고 벼이삭이 익어 가기 까지 물이 마르지 않도록 물을 채워준다.
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">모내기</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">벼 관 찰 및 미 꾸 라 지 하 기</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 동화(벼가 자란다)를 읽고 이야기 나눈다. ② 벼에 해충이 생기지 않거나 해충이 생겨 해충을 없애기 위한 방법에 대해 이야기 나눈다. ③ 벼를 심은 곳은 곳으로 이동하여 변화된 모습을 관찰한다. ④ 벼에 미꾸라지를 놓아 주어 장구벌레 등 해충을 없애도록 한다.
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <p>모내기 통에 물주기</p> <p>미꾸라지 모내기 통에 넣기</p> </div>



벼 수확	<ol style="list-style-type: none"> ① '우애있는 형제'동화를 들려준다. ② '우애있는 형제'에 나오는 '쌀'에 대한 경험을 이야기나눈다. ③ '쌀'을 이용한 먹을거리에 대해 이야기 나눈다. ④ '벼 수확하기' 활동을 한다. ⑤ 추수한 자리를 정리정돈한다
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">벼 수확하기</p>
요리 활동 1	<p>[쑥버무리]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 쑥을 탐색한다. ② 요리 순서표를 보면서 요리 과정을 경험한다. <ul style="list-style-type: none"> - 쑥을 씻어서 건진다. - 쌀가루에 한꼬집 씩 설탕, 소금을 넣어서 채에 내린다. (저염, 저당식을 위해 소량만 넣는다.) - 채에 내린 쌀가루에 젖은 쑥을 넣고 버무린다. - 찜통에 배보자기를 깔고, 버무린 쑥을 넣고, 20분간 쪄 낸다. ③ 쑥 버무리를 식혀서 맛을 본 후 이야기 한다. ④ 쑥 버무리를 만드는 과정을 그림으로 그려본다. ⑤ 요리한 자리를 정리 정돈한다.
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <p>쑥 탐색하기</p> <p>쑥과 쌀가루 버무리기</p> </div>



요리 활동 2	<p>[떡꼬치]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 요리의 재료들을 탐색해 본다. ② 요리의 순서를 알아본다. ③ 요리를 한다. ④ 떡꼬치를 식혀서 맛을 본 후 이야기 한다. ⑤ 떡꼬치를 만드는 과정을 그림으로 그려본다 ⑥ 요리한 자리를 정리정돈한다
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>떡 탐색하기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>나무꼬치에 떡 끼우기</p> </div> </div>
유의점	<ol style="list-style-type: none"> ① 해충을 제거하기 위해 미꾸라지 대신 우렁이 등 다른 농법으로 대체해도 된다. ② 벼를 수확 후 건조 후 낱알을 떼는게 효과적이다.
활동평가	<p>직접 씨를 뿌려 자라는 과정을 보니 유아들이 벼에 대한 관심과 애정이 생겨 주도적으로 벼 농사에 대해 생각해 보며 벼를 가꾸는 모습을 보였다. 또, 1년 동안 벼가 자라는 과정을 보며 밥이 우리의 식탁까지 오기까지 많은 과정이 있음을 이해하였으며, 농부들에게 고마운 마음까지 이해할 수 있었다. 건강한 먹거리와 귀한 자원에 대하여 이해하고 계승하기까지 이야기를 나누며 평가하게 되었다.</p>

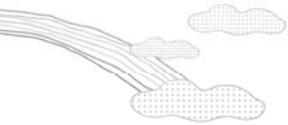


배추를 우리 식탁으로

활동명	배추를 우리 식탁으로!	
누리과정 관련요소	<p>자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 신체운동-건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기</p> <p>의사소통 > 말하기 > 느낌, 생각, 경험 말하기</p> <p>자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기</p> <p>자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기</p> <p>신체운동-건강 > 신체 활동에 참여하기 > 바깥에서 신체활동하기</p> <p>자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기</p>	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 배추에 대해 알고 배추심기활동에 즐겁게 참여한다. · 가을에 자라는 배추에 대해 관심을 갖고 관찰한다. · 9월에 심은 배추를 수확한다. · 수확의 기쁨을 느끼고 먹을거리로 활용한다. · 요리 재료의 변화를 관찰한다. · 요리순서에 따라 즐겁게 활동을 한다. 	
활동대상	만4-5세	
활동자료	<ul style="list-style-type: none"> · 배추 모종 심기 - 배추 모종, 호미, 삽, 장갑, 물 조리개, 물 · 요리활동 - 우리가 직접 기른 배추, 소금, 젓갈, 액젓, 무, 쪽파, 파, 참쌀풀, 북어, 다시마, 양파, 칼, 도마, 채칼, 김장매트, 고무장갑 	
활동 방법	배추 모종 심기	<ol style="list-style-type: none"> ① 배추를 먹어 본 경험에 대해 이야기 나눈다. ② 배추 심기 활동을 소개한다. ③ 배추를 심어 본다. ④ 주변 자연물을 관찰한다. ⑤ 활동을 회상 후 마무리 한다.
		
	<p>땅,하늘,바람,비,미생물,배추가 모두 함께 협력해야 잘 자라난다라는 내용에 대하여 이야기 나누기</p>	<p>배추 모종 심기</p>



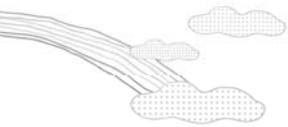
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">배추 관찰</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 배추를 먹어본 경험에 대해 이야기 나눈다. ② 배추를 본 경험에 대해 이야기 나눈다. ③ 배추를 관찰해 본다. ④ 주변 자연물을 이용하여 놀이를 한다. ⑤ 활동을 마무리하고 배추로 만든 음식에 대해 이야기 나누며 마무리 한다. 	
		
<p style="text-align: center;">배추의 성장과정에 대해 이야기나누기</p>	<p style="text-align: center;">배추 관찰하기</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">배추 수확</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 배추의 성장과정에 대해 이야기 나눈다. ② 배추 수확하는 방법을 소개한다. ③ 배추를 수확해 본다. ④ 활동 후 느낌을 이야기 나눈다. 	
		
<p style="text-align: center;">배추 수확하기</p>		



요리 활동	<p>[저염 김치 담그기]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 김장에 대해 이야기 나눈다. ② 요리재료를 탐색한다. ③ 요리재료를 보고 오늘의 요리를 추측하여 본다. ④ 요리방법을 알아본다. ⑤ 요리 순서에 맞게 요리 한다. ⑥ 활동을 마무리하고 평가한다. 	
		
	김장하기	지역사회연계 노인정에 배추 전달하기(나눔실천)
가정연계 활동	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;"> <p style="color: #e91e63;">< 가정연계활동 ></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; color: #4caf50;">내가 수확한 배추로 만든 건강한 음식</p> <p>반 : _____ 이름: _____</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 10px;"> < 배추의 효능 > 배추에는 식이섬유가 풍부하여 대장기능을 원활하게 해주고 장을 깨끗하게 하는 정장작용을 도와주며 변의 양을 증가 변비에도 효능이 있다고 합니다. 또 배추에 함유된 항산화성분은 혈중 콜레스테롤을 내려 동맥경화 등 혈관질환을 예방하는데 도움이 된다고 해요. 특히 배추를 김치로 담가 먹으면 마늘 등 다른 채소들의 영양소는 물론 숙성되면서 발생하는 유산균 등의 활동으로 콜레스테롤 수치를 내리는데 도움이 된다고 합니다. </p> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;"> ★몸에 좋은 배추로 엿다, 아빠와 함께 건강한 음식을 만들어 보고 사진을 올리거나 그려보고 음식 이름과 만드는 과정도 함께 써주세요. </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 25px; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="font-weight: bold; color: #e91e63;">음식 만드는 과정 :</p> <p style="font-weight: bold; color: #e91e63;">음식이름: _____</p> </div> <div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 25px; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="font-weight: bold; color: #e91e63;">음식재료 :</p> <p style="font-weight: bold; color: #e91e63;">음식 사진 및 그림 :</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #e91e63; margin-top: 10px;">★ 사랑 딸기밭 어린이집 ★</p> </div>	



<p>유의점</p>	<p>① 김치를 담글 때 당분, 소금을 적게 넣어 저당, 저염식으로 할 수 있도록 한다.</p>	
<p>활동평가</p>	<p>배추를 먹어 본 경험이 풍부하여 배추에 대해 관심을 갖고 배추가 들어간 음식에 대해 즐겁게 이야기 나눈 후 배추를 관찰하며 가을에 자라는 수확물에 대해 관심을 갖는 모습을 볼 수 있었다. 배추를 통해 식물의 성장과정을 관찰하고, 배추를 직접 수확해 봄으로 자연에 대한 고마움과 수확의 기쁨을 체험할 수 있었다. 겨울을 준비하기 위해 하는 일을 경험해보기 위해 김장하기 요리활동을 해보았다. 배추가 절여지는 과정을 관찰하며 요리 재료의 변화와 김치가 만들어지는 과정에 흥미를 느낄 수 있었다. 김장활동은 유네스코가 지정한 우리나라 전통 무형 문화재를 유아들이 계승, 발전 시켜나가도록 이야기 나누니 우리나라 전통 문화를 계승하려고 하는 마음과 태도를 가지게 되었다.</p>	



보리를 우리 식탁으로

활동명	보리를 우리 식탁으로!	
누리과정 관련요소	자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 늦가을에 보리 씨앗을 심고 겨울을 나고 봄에 다시 싹을 틔워 초여름에 수확하는 보리의 성장과정을 이해한다. · 보리 씨앗을 심는다. · 겨울을 나고 자란 보리를 관찰한다. · 보리를 수확한다. · 보리의 성장과정을 이해한다. · 보리를 가꾸는 방법을 안다. · 요리 재료의 변화를 관찰한다. · 요리순서에 따라 즐겁게 활동을 한다. 	
활동대상	만 3세 ~ 만 5세	
활동자료	<ul style="list-style-type: none"> · 보리씨앗 심기 - 보리씨앗, 호미, 삽, 장갑, 물 조리개, 물 · 보리밥요리활동 - 물, 전기밥솥, 요리불, 주걱, 밥그릇 	
활동 내용 방법	<ol style="list-style-type: none"> ① ‘밀과 보리가 자라네’ 노래를 부르며 주의 집중을 한다. ② ‘보리’에 대한 경험나누기 후 이야기나누기를 한다. ③ ‘보리씨앗’을 관찰하고 모양과 색깔에 대해 이야기 나눈다. ④ ‘보리씨앗’심는 방법에 대해 이야기 나눈다. ⑤ 화단으로 이동해 ‘보리씨앗’을 심는다. ⑥ 보리가 잘 자랄 수 있도록 ‘밀과 보리가 자라네’를 부르며 마무리한다. 	
	보리 씨앗 심기	 <p>보리에 대한 경험나누기 후 보리에 관련된 정보 이야기 나누기</p>
		 <p>화단에 보리 씨앗 심기</p>



보리 밟기 및 관찰

- ① 화단에서 가꾸고 있는 '보리' 성장과정에 대해 이야기한다.
- ② 화단에 있는 보리를 잘 자라게 하기 위한 방법에 대해 이야기 나눈다.
- ③ 화단가기 전 주의사항과 지켜야할 규칙에 대해 이야기 나눈다.
- ④ 화단에 있는 보리를 관찰 후 보리를 다시 심어준다.
- ⑤ 보리를 밟아준다.
- ⑥ 화단주변을 정리 정돈한다.



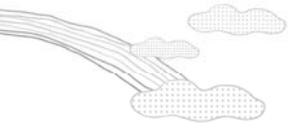
보리 심기



보리 싹을 다시 화단에 옮겨심기

보리 수확

- ① 겨울을 나고 자란 보리를 관찰한다.
- ② 보리의 잎과 열매가 초록색에서 누런색으로 변화하는 변화과정을 관찰한다.
- ③ 보리추수를 위해 가위와 바구니를 준비한다.
- ④ 보리열매를 가위로 잘라 바구니에 모은다.
- ⑤ 보리줄기를 가위로 잘라 한곳에 모은다.
- ⑥ 보리열매를 손으로 떨어 보리겨를 벗겨낸다.
- ⑦ 보리줄기는 한쪽에 모아 정리를 한다.



다 자란 보리를 수확하기



수확 한 보리열매를 벗겨내기

건강식품 보리밥

보
리
요
리
활
동
예
1

- ① 두명씩 짝을 지어 쌀보리 게임을 한다.
- ② 요리재료를 탐색한다.
- ③ 요리방법을 알아본다.

[요리방법]

재료: 국산 보리, 국산 쌀

도구: 요리 불, 물, 밥그릇, 밥주걱

- 보리를 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
- 밥솥에 적당한량의 물과 보리를 넣는다.
- 취사버튼을 누른 후 보리밥이 익을때까지 기다린다.

- ④ 요리 순서에 따라 보리밥을 만든다
- ⑤ 보리밥 요리활동을 평가한다.



		
	<p>요리 재료 탐색하기</p>	<p>완성된 보리밥 관찰하기</p>
<p>저당 건강식품 보리 컵케이크 (만3세)</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 호기심을 가지고 꼬마농부가 되어 본 후 직접 수확한 보리를 탐구하여 요리활동을 통해 과학적으로 생각하는 능력을 기르고 저당 건강식품을 맛본다. 요리방법을 알아본다. 요리 순서에 따라 보리 컵케이크를 만든다. 보리 컵케이크 요리활동을 평가한다. 		
<p>보리 요리 활동 2</p>		
<p>2015년도 11월에 심은 보리를 2016년도 6월10일에 직접 수확 한 후 확장 활동으로 만든 보리 컵케이크</p>		
<p>[요리방법] 재료: 국산 보리 가루, 건포도, 물, 우유 도구: 머핀종이컵, 요리 불, 찜통, 요리주걱</p>		



① 보리 가루에 물과 우유를 넣고 잘 섞어주고 반죽을 머핀 종이컵에 부어준다.



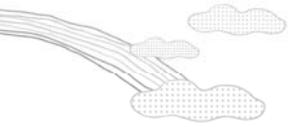
② 건포도로 장식한다.



③ 찜통에 15정도 쪄준다.



유 의 점	보리 요리 활동 1	① 보리를 미리 물에 넣어 불려놓는다.(12시간 정도) ② 보리를 뿌린 후 2일 정도는 어두운 곳에 두면 더욱 발아가 빠르다.
	보리 요리 활동 2	① 찜통 사용은 위험하니 안전한 조리실에서 사용하도록 한다.
활동평가	활동을 전개하기 전 보리에 대해 관련된 영상과 함께 정보에 대한 이야기 나누기를 하자 보리에 대해 유아들의 관심과 흥미를 이끌 수 있었으며, 어린이집 화단에 직접 심고, 관찰하고, 수확해 보는 경험을 통해 유아들이 활동에 대한 집중과 이해도가 높았다. 또, 보리가 우리의 식탁으로 오기까지 어떤 과정들이 있는지 알아보고 실제로 경험해 보니 농부들의 마음을 이해하며 감사한 마음을 가질 수 있었다. 건강한 먹거리에 대한 소중함을 지니게 되었다.	



🍷 감자를 우리 식탁으로

활동명	감자를 우리 식탁으로!	
누리과정 관련요소	자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기 신체운동·건강 > 신체 활동에 참여하기 > 바깥에서 신체활동하기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기	
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 2016년 4월에 감자를 심어 2016년 7월에 수확하여 감자 심기부터 수확까지의 과정에 대해 알고 자연 생태활동에 즐겁게 참여한다. · 직접 수확한 감자를 가정으로 보내어 수확의 기쁨을 함께 느낀다. · 텃밭에서 이루어지는 생태 교육을 통해 저염, 저당 식생활을 위한 생태 건강 음식교육을 가정과 연계하여 유아와 부모님과 함께 건강을 위한 저염·저당 요리활동을 하여 가정연계지에 활동사진과 그림을 붙여와 사진 콘테스트 시상식에 참여도 하고 건강한 식생활습관을 실천해 본다. 	
활동대상	만 3세 ~ 5세	
활동자료	토종 씨감자, 유아용장갑, 유아용삽, 교사용장갑, 교사용삽, 물	
활동 방법	감 자 심 기	<ol style="list-style-type: none"> ① 토종 씨 감자 심기 활동을 소개한다. ② 흙을 판 후 토종 씨 감자를 심는다. ③ 준비해 온 팻말을 꽂은 후 주변 자연물을 관찰한다. ④ 활동을 회상 후 마무리 한다.
		
		<p>토종 씨 감자 심는 활동 방법 소개하기</p> <p>토종 씨 감자 심기</p>



토종 씨 감자를 다 심고서 딸기원 어린이들 이름이 새겨진 팻말을 꽂은 후 찰칵 !

텃밭 교육을 통한 생태 교육 - 감자 꽃 관찰 사후 활동

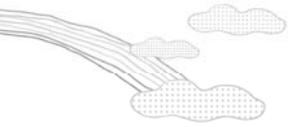


감
자
꽃
관
찰

- ① 토종 씨 감자가 자라 감자 꽃과 감자 잎사귀를 관찰한다.
- ② 감자 꽃과 잎사귀를 교실로 가져와 말린다.
- ③ 활동지에 말린 감자 꽃과 잎사귀를 붙여보고 텃밭에서 경험한 활동들을 그림으로 그려본다.



감자꽃 말리기



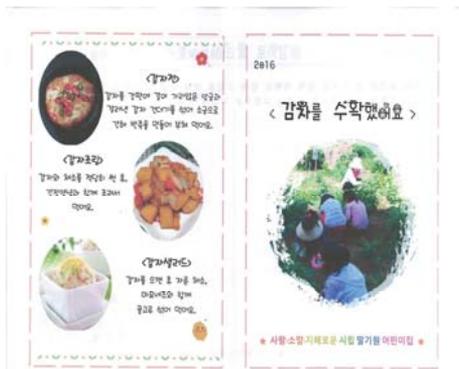
텃밭에서 경험한 활동을 그림으로 예술 표현하기

감
자
캐
기

- ① 토종 감자의 성장과정에 대해 이야기 나눈다.
- ② 토종 감자 캐는 방법을 소개한다.
- ③ 토종 감자를 캐본다.
- ④ 활동 후 느낌을 이야기 나눈다.

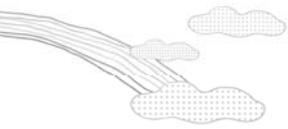


가
정
연
계
활
동





<p>가정연계활동</p>		
<p>텃밭 교육을 통해 가정과 연계하여 요리 활동을 해 보고 우리 몸을 건강하게 해 주는 저염·저당 음식에 대해 알 수 있다.</p>		
<p>유의점</p>	<p>① 토종 감자를 이용한 요리 활동은 저염·저당 음식으로 할 수 있도록 설명하고 안내한다.</p>	
<p>활동평가</p>	<p>토종 씨 감자 심기 방법에 대해 설명해 주고 감자를 관찰하고 흙을 파서 구멍을 만들어 구멍에 토종 씨 감자를 심은 후 흙으로 덮어 주며 유아들이 흥미로워 하였다. 봄이 되어 들판에서 봄꽃을 탐색하며 토종 씨 감자가 자란 봄 풍경을 느껴 보면서 감자 꽃의 생김새를 관찰해 보았다. 감자 꽃에 관심을 보이는 유아들이 감자의 꽃을 따보며 자연의 아름다움으로 느끼고 흥미로워 하는 모습이었으며 하얀색, 보라색의 감자 꽃이 예쁘다며 가까이 가서 향기를 맡아 보는 유아들의 활동을 격려했다. 사후활동으로 텃밭에서 경험한 활동을 그림으로 표현하기도 하고 가정 연계활동으로 직접 수확한 토종 감자로 저당저염 음식으로 요리 활동을 해 보며 우리 몸을 건강하게 해 주는 감자에 대해 알 수 있어 유익한 활동이었다.</p>	



🌿 건강한 천연식 음료 마시기

활동명	자두청 담그기
누리과정 관련요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 몸에 해로운 식품 첨가물을 넣지 않은 천연재료로 식단에 이용하기 위해 자두청을 담근다. · 건강을 위한 저당음식 교육을 위한 자두청을 만들어 본다. · 일상생활 속에서 내 몸을 건강하게 하는 저당음식을 먹을 수 있다.
활동대상	만 3세 ~ 만 5세
활동자료	유기농 황설탕, 이쑤시개, 자두
활동 내용 및 방법	<p>자 두 청 담 그 기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 청을 먹어보았던 경험나누기를 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 자두청이나 여러 가지 청을 먹어본 경험이 있나요? - 맛이 어땠나요? ② 일반 청과 저당 청을 맛을 본 후 비교해 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 일반 청을 맛을 보니 어떤가요? - 저당 청 맛은 어떤가요? ③ 일반 청과 저당 청의 차이점에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 일반 청과 저당 청의 맛은 어떤 점이 다른가요? - 왜 그렇게 생각했나요? ④ 저당 자두청에 대해 이야기 나눈다. ⑤ 저당 자두청 담그는 방법에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 자두를 깨끗이 씻는다. - 자두를 이쑤시개로 구멍을 내어 맛이 베어 나오도록 한다. - 자두와 설탕의 비율을 1: 0.8 비율로 넣어 자두청을 담근다. - 청을 담근 통의 뚜껑을 닫고 만든 날짜를 기록해 놓은 후 100일 후에 청의 맛을 볼 수 있도록 한다. ⑥ 저당 자두청에 들어가는 재료를 탐색해 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 저당 자두청에 어떤 재료가 들어 갈까요? - 자두의 향은 어땠나요? ⑦ 저당 자두청을 직접 담겨본다. ⑧ 활동을 회상하고 마무리 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 저당 자두청을 만들어 보니 어땠나요?



이썬시개를 이용하여 자두에 구멍 뚫기



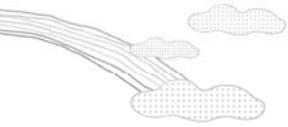
유기농 설탕 넣기

유의점

일반 청담그기는 1:1비율로 담그지만 저당으로 청을 담그기 위해 자두 0.8, 유기농 설탕 1의 비율로 청을 담근다.

활동평가

내 몸을 건강하게 하는 음식에 대해 관심을 갖고 사전경험에 대해 이야기를 나누어보며 어린이집에서 지속적으로 먹은 청에 대해 이야기 해볼 수 있었으며, 일반청과 저당청을 맛을 보며 맛을 비교해 볼 수 있었고, 자두청 만드는 재료를 탐색해보며 이야기 나누어 볼 수 있었으며, 만드는 방법을 알아보고 직접 저당 자두청을 만들고 맛볼 것을 기대해 보았다.



🌿 건강을 위한 저염 저당 음식 교육을 위한 천연 먹거리 및 저당·저염 식생활 이야기

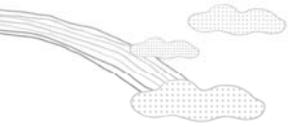
활동명	우리가 만든 천연 먹거리 장 담그기 ①	
누리과정 관련요소	자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기	
목표	· 고추장에 대해 관심을 갖는다. · 전통음식 먹거리인 저염 고추장을 직접 만들어 볼 수 있다. · 일반 고추장과 저 염 고추장의 맛을 본 후 짠 맛이 서로 다를음을 안다. · 일반 고추장보다 저 염 고추장이 몸에 좋은 것을 인식한다.	
활동대상	만 3세 ~ 만 5세	
활동자료	엿기름, 들통, 토종유기농 고춧가루, 메주가루, 찹쌀가루, 소금, 조청, 향아리 투명 망	
		
활동방법	토종 유기농 고춧가루	
	<ol style="list-style-type: none"> ① 농약을 치지 않은 토종 고추와 농약을 친 고추로 만든 고춧가루를 비교하며 건강에 좋은 고춧가루에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 농약을 치지 않은 토종 고추로 만든 고춧가루가 건강을 해치지 않아요. 무농약 고추로 만든 토종고춧가루를 탐색해 볼까요? ② 일반 고추장과 저 염 고추장을 맛을 본 후 비교해 본다 <ul style="list-style-type: none"> - 일반 고추장을 맛을 보니 어떨까요? - 저 염 고추장 맛은 어떨까요? ③ 일반 고추장과 저 염 고추장의 차이점에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 일반 고추장과 저염 고추장 맛은 어떤 점이 다른가요? - 왜 그렇게 생각했나요? ④ 저 염 고추장에 대해 이야기 나눈다. 	
		



- ⑤ 저 염 고추장 담그는 방법에 대해 이야기 나눈다.
 - 들통에 엇기름과 2/3의 물을 부은 후 센 불에서 끓인다.
 - 끓인 엇기름의 건더기는 걸러내고 엇기름 국물만 식혀 사용한다.
 - 식힌 엇기름에 고춧가루와 메주가루, 찹쌀가루, 소금을 넣고 저으면서 섞는다.
 - 고추장을 항아리에 담은 후 투명 항아리 뚜껑을 덮어 햇빛이 잘 드는 장독대에 넣는다. 파리가 들어가지 않도록 투명 망을 씌워 두는 것이 좋다.
- ⑥ 저 염 고추장에 들어가는 재료를 탐색해 본다.
 - 저 염 고추장에 어떤 재료가 들어 갈까요?
- ⑦ 저 염 고추장을 직접 담가본다.
- ⑧ 활동을 회상하고 마무리 한다.
 - 저 염 고추장을 만들어 보니 어땠나요?



유의점	유아들이 고추장을 매워 할 수 있으니 고추장을 맛을 볼 때 물에 희석하여 제공한다.
활동평가	고추장에 대해 좋은 경험을 갖고 있어 유아들이 고추장을 만드는 과정에 대해 호기심을 갖고 활동에 참여하였다. 일반 고추장과 저 염·저당 고추장의 차이에 대해 맛을 보며 소금과 조청 등의 함량에 따라 고추장의 맛이 다름을 알며 저염·저당 고추장이 몸에 더 좋은 것을 인식하였다. 유아들이 만든 고추장을 이용하여 요리를 만들고 싶다는 의견이 나와 추후에 고추장을 이용하여 요리활동을 할 수 있도록 계획해야겠다.



활동명	우리가 만든 장 담그기 ㉔
누리과정 관련요소	자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 된장에 대해 관심을 갖는다. · 전통음식 먹을거리인 된장을 직접 만들어 볼 수 있다. · 일반 된장과 저 염 된장의 맛을 본 후 짠 맛이 서로 다를음을 안다. · 일반 된장보다 저 염 된장이 몸에 좋은 것을 인식한다.
활동대상	만 3세 ~ 만 5세
활동자료	<p style="text-align: center;"> 들 통, 토종 유기농 콩 메주, 메주 가루, 찹쌀 가루, 3년 간수 짠 소금, 향아리 투명 망, 숯, 말린고추, 대추, 새끼줄 </p> 
	<p style="text-align: center;">향아리 탐색하기</p>



3년 간수 뺀 소금물에 간장 담그기



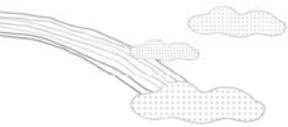
간장 담그기 활동을 끝 내고 잡균과 벌레가 생기지 않게 잘 마무리

활
동
방
안

저
염
된
장
담
그
기

- ① 작년에 담근 간장을 맛보며 된장을 먹어보았던 경험 나누기를 한다.
 - 작년에 담은 간장이예요 맛을 볼까요?
 - 우리가 담근 간장에 된장 담그기 활동을 할 거예요.
- ② 일반 된장과 저 염 된장을 맛본 후 비교해 본다.
- ③ 일반 된장과 저 염 된장의 차이점에 대해 이야기 나눈다.
- ④ 저 염 된장에 대해 이야기 나눈다.

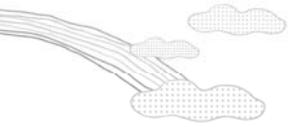




	<p>⑤ 저 염 된장 담그는 방법에 대해 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 메주와 숯, 고추, 대추를 넣고 숙성시킨 간장항아리를 준비한다. - 숯과 고추, 대추를 꺼내고 숙성시킨 메주를 국자를 이용하여 큰그릇을 받친 소쿠리에 담는다. - 메주를 모두 건져낸 후 국물은 냄비에 넣고 끓여 간장을 만든다. - 건져낸 메주를 손이나 절구 방망이로 으갠다. - 으갠 된장을 항아리에 넣는다. - 된장을 모두 담은 후 된장위에 굵은 천일염소금을 덮는다. - 투명항아리 뚜껑을 덮어 햇빛이 잘 드는 장독대에 놓는다. 단, 파리가 들어가지 않도록 투명 망을 씌워 두는 것이 좋다. - 끓인 간장은 항아리에 담아 숙성을 시켜 양념으로 사용한다. <p>⑥ 저 염 된장에 들어가는 재료를 탐색해 본다.</p> <p>⑦ 저 염 된장을 직접 담가본다.</p> <p>⑧ 활동을 회상하고 마무리 한다.</p>	
<p>유의점</p>	<p>유아들이 된장을 기피할 수 있으므로 된장과 두부를 섞어 제공하여 맛을 보게 한다.</p>	
<p>활동평가</p>	<p>유아들이 평상시에 잘 먹는 된장에 대해 이야기 나누고 장 담그기 요리활동을 진행하니 유아들이 메주에 대해 관심을 갖고 직접 손으로 으개보며 손으로 느껴지는 느낌에 대해 매우 즐거워하였다. 지난 고추장 담그기 활동과 마찬가지로 저염에 대해 이야기 나누니 지난 활동내용을 잘 이야기 하며 저염으로 식사하기가 왜 몸에 좋은지에 대해 이해하고 있었다.</p>	



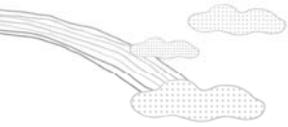
<p>활동명</p>	<p>우리가 만든 천연 조미료 ③</p>
<p>누리과정 관련요소</p>	<p>신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 의사소통 > 말하기 > 느낌, 생각, 경험 말하기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 간단한 도구와 기계 활용하기</p>
<p>목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 내 몸을 건강하게 하는 음식과 해롭게 하는 음식을 알 수 있다. · 건강을 위한 저당 음식 교육을 위한 천연 과일 조미료를 소개 한다. · 사과 설탕 가루 만들기 요리방법을 알아보고 사과 설탕 가루 만들기 요리활동을 해 본다. · 일상생활 속(현 원)에서 내 몸을 건강하게 하는 저당음식을 먹을 수 있다.
<p>활동대상</p>	<p>만 3 세</p>
<p>활동자료</p>	<p>이야기 나누기 그림 자료 / 사과, 건조기, 과도 칼, 믹서기</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">활동 방법</p>	<p>저당 식생활 이야기 나누기</p> <p>① 음식에 대한 생각을 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내가 좋아하는 음식은 무엇인가요? - 00가 선택한 사탕을 여러분도 좋아하나요? - 00가 선택한 과일을 여러분도 좋아하나요? <p>② 평소 유아들이 잘 먹지 않는 음식을 이야기 나누고, 우리 몸에 좋은 음식과 해로운 음식들을 알아보고 구분해 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 콜라(초콜릿, 케이크, 사탕 등)는 몸에 좋은 음식일까요? 해로운 음식일까요? - 콜라(초콜릿, 케이크, 사탕 등)를 많이 마시면(먹으면) 우리 몸에 어떻게 나쁠까요? 초콜릿을 많이 먹으면 충치가 생기고 살이 쪼요. 그리고 밥도 잘 못 먹게 돼요. 케이크는 당분과 기름기가 많아 살을 찌게하고, 맛을 내기 위해 몸에 안 좋은 물질을 넣어요. 사탕에 들어 있는 산이 치아를 썩게 만들어요. 사탕에는 설탕이 많이 들어 있어서 살이 많이 찌도록 만들어요. - 과일은 몸에 좋은 음식일까요? 해로운 음식일까요? - 과일은 우리 몸에 어떤 도움을 줄까요? 과일은 비타민이 많이 들어 있어서 나쁜 균을 막아주고 에너지를 만드는데 도움을 줘요.



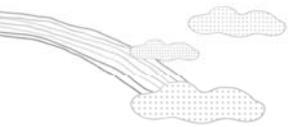
		<p>③ 건강한 몸을 위해. 올바른 식습관을 위해 약속한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 단 음식을 멀리하고 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹습니다. - 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹습니다. - 매일 밖에서 운동하고 알맞게 먹습니다. - 아침을 꼭 먹습니다. - 간식은 영양소가 풍부한 식품으로 먹습니다.(과일, 우유등) - 음식은 먹을 만큼 덜어서 먹고 남기지 않습니다. - 음식을 먹기 전에 손을 씻습니다, 제자리에 앉아서 바르게 먹습니다. - 과자, 사탕, 초콜릿, 케이크, 콜라(탄산음료)와 같이 우리 몸을 해롭게 하는 달고, 식품 첨가물이 든 음식을 멀리하고 과일(천연음식)과 같이 우리 몸을 건강하게 하고, 저당음식을 먹기로 약속해요. 
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">사과 설탕 가루 만들기</p>		 <p style="text-align: center;">천연 조미료 사과 설탕 가루를 만들어 요리해 주시는 딸기원어린이집 조리사 선생님</p>
	<p>① 건강을 위한 건강한 밥상 저당 음식 교육을 실시하며 확장활동으로 사과 설탕 가루를 만들고 저당 건강요리에 사용한다.</p> <p>② 사과 설탕 가루 만드는 요리방법을 알아본다.</p> <p>③ 요리 순서에 따라 사과 설탕 가루를 만든다.</p> <p>④ 사과 설탕 가루 요리활동을 평가한다.</p>	
	<p>① 사과를 소개한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사과를 먹어 본 적이 있죠? - 무슨 색의 사과가 보이나요? 	



<p>② 사과 향을 맡아 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사과를 만져 보니 느낌이 어떤가요? - 사과 향을 맡아 볼까요? 	
<p>③ 사과를 최대한 얇게 썰고 자른 사과 속 모양을 탐색한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사과를 얇게 썰어볼까요? - 얇게 썬 사과 속을 보니 무슨 모양 같은가요? - 유아용 칼을 사용하여 직접 썰어 볼까요? 	
<p>④ 썬 사과를 건조기에 바짝 말린다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 이 물건의 이름은 건조기라고 해요. - 건조기에 얇게 썬 사과를 옮겨 볼까요? 	
<p>⑤ 말린 사과를 믹서에 고운 가루가 될 때까지 갈아준다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 말린 사과를 관찰해 볼까요? - 말린 사과의 향을 맡아 볼까요? - 이 물건의 이름은 믹서기라고 해요. - 믹서기에 말린 사과를 넣고 곱게 갈아 볼까? 	



	<p>⑥ 단 맛을 내는 사과 설탕 가루를 완성 한 후 맛을 보고 설탕대신 현원에서 조리 시 천연조미료로 사용하여 요리 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 우리가 만든 천연 조미료가 완성이 되었어요. - 완성된 사과 설탕 가루를 맛 보아 볼까요? - 우리가 만든 천연 가루는 조리사 선생님이 설탕대신 천연 조미료로 사용하여 우리에게 맛있는 음식을 만들어 주실 거예요. 	 
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·믹서기는 교사의 도움을 받아 사용하도록 한다. ·건조기는 안전한 조리실에서 사용하도록 한다. ·유아들이 건조시킨 사과를 비교할 수 있도록 사진을 찍어 제시할 수 있다. 	
<p>활동평가</p>	<p>내 몸을 건강하게 하는 음식에 대해 관심을 갖고 일상생활에서 사과를 먹어본 경험을 떠올리며 내 몸을 건강하게 하는 저당음식을 위한 요리재료로 활용되는 사과에 대해 알게 되었으며 재료의 변화를 관찰하며 그 변화 과정을 탐색하고 소근육을 활용하여 여러 가지 재료와 도구로 음식을 만들어봄으로써 오감을 자극하여 건강하고 바른 식생활 습관에 관심을 가져 볼 수 있었다.</p>	

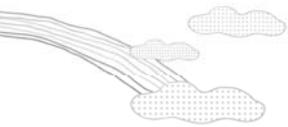


우리 어린이집은요?	<ol style="list-style-type: none"> ① 어린이집 식단표를 탐색 해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 이 종이 본 적 있나요? - 무엇일까요? - 우리 어린이집 식단표에 어떤 음식들이 적혀 있나요? ② 어린이집 식단을 관찰해 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 우리 어린이집 식단에 어떤 음식이 있나요? - 우리 어린이집 식단에 소금이 얼마나 들어 갈까요? ③ 어린이집 식단을 염도기로 측정해 본다. ④ 측정된 내용을 기록지에 기입한다. ⑤ 기록지의 내용에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집 식단을 염도기로 염도를 측정해 보았는데 염도가 몇으로 나왔나요? ⑥ 저 염으로 먹는 것이 건강에 좋음에 대해 이야기 나누며 활동을 마무리 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집 음식이 왜 저 염으로 식단이 만들어 졌을까요? - 저 염으로 먹는 것이 우리 몸에 좋으니 우리 모두 싱겁게 먹기로 약속해요. 	
유의점	<ol style="list-style-type: none"> ① 유아들이 소금을 많이 먹지 않도록 지도한다. ② 염도기를 유아들이 만지기 전 사용방법에 대해 충분히 지도한다. 다른 친구들을 위해 염도기를 소중히 다룰 수 있도록 약속에 대해서도 충분히 지도한다. 	
활동평가	<ul style="list-style-type: none"> - 유아들이 여러 가지 맛에 대해 잘 이해하고 있어 그 중 짠 맛에 대해 이야기 나누기 진행 시 자신의 경험에 대해 자신 있게 발표하는 모습을 볼 수 있었다. 소금의 함량이 증가함에 따라 짠 맛이 증가함을 이해하였고, 활동을 통해 싱겁게 먹는 습관이 몸에 좋음을 알 수 있었다. - 염도기를 이용하여 어린이집 식단이 염도가 낮은 저 염으로 식단이 구성되어 있음을 이해하니 유아들이 더욱 더 우리 어린이집 식단에 대해 자긍심을 갖고 어린이집 식단에 대해 유아들 끼리 서로 상호작용하는 모습을 볼 수 있었으며, 염도기를 이용하여 기록지에 기록을 해보니 유아들이 기록지를 보며 결과를 스스로 도출해 내는 모습을 볼 수 있었다. 	



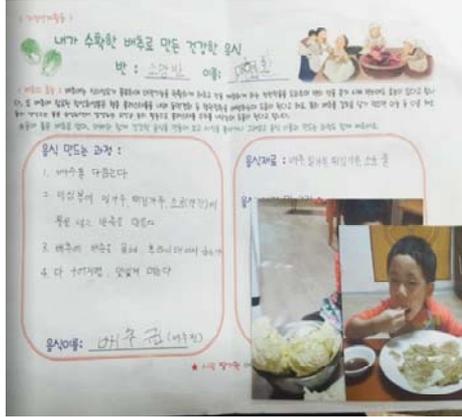
지역사회·가정 연계 및 교사 연수 활동

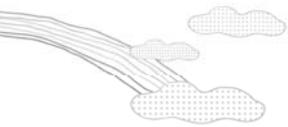
<p>활동명</p>	<p>경기 북부 육아종합지원센터, 구리시 급식지원 센터 등 지역사회 연계 활동</p>	
<p>누리과정 관련요소</p>	<p>신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 몸과 주변을 깨끗이 하기 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활 하기 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기 의사소통 > 말하기 > 느낌, 생각, 경험 말하기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기 사회관계 > 나를 알고 존중하기 > 나를 알고 소중히 여기기</p>	
<p>목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 올바른 식생활에 대해 관심을 갖으며 골고루 먹어야 되는 이유를 안다. · 깨끗이 손을 씻는 방법에 대해 안다. · 바른 자세로 인형극을 관람한다. · 우유가 우리 몸에 좋은 음식임을 안다. · 하루 2잔 우유마시기 약속을 실천한다. · 건강한 음식을 골고루 먹어야 하는 이유에 대해 안다. · 바른 자세로 인형극을 관람한다. 	
<p>활동대상</p>	<p>만4·5세</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">활동 내용</p>	<p>마루마리와 함께 하는 영양교육</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 컬러 푸드에 대해 이야기 나눈다. ② 음식도장을 이용하여 부채를 만든다. ③ 건강한 음식 낚시게임을 한다. ④ 깨끗이 손을 씻는 방법에 대해 이야기 나눈다. ⑤ 인형극과 마술을 관람한다. 	
	 <p style="text-align: center;">컬러푸드 도장찍기</p>	 <p style="text-align: center;">건강한 음식 낚시 게임</p>
<p>마크특공대</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 오늘 볼 뮤지컬을 소개한다. ② 마크특공대 또봇 뮤지컬을 관람한다. ③ 하루 2잔 우유마시기 약속한다. ④ 뮤지컬 내용을 회상하며 활동을 마무리 한다. 	

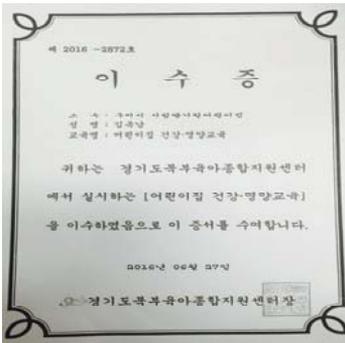
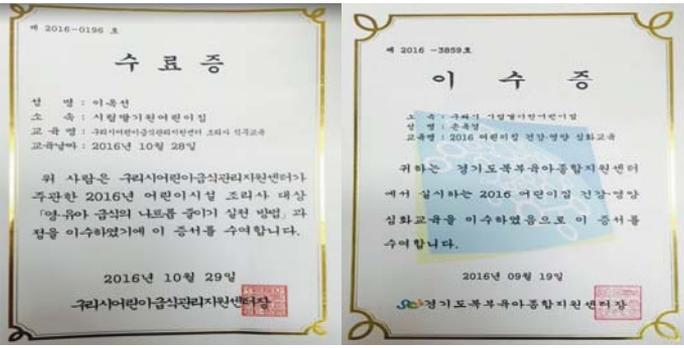


도 봇 관 람		
	밀크특공대 뮤지컬 관람	우유마시기 약속 후 우유 마시기활동
똥 썩 썩 방 귀 똥 인 형 극 관 람	①<똥썩썩 방귀똥> 인형극에 대해 소개한다. ②<똥썩썩 방귀똥> 인형극을 관람한다. ③<똥썩썩 방귀똥> 인형극 내용을 회상한다. ④<똥썩썩 방귀똥> 울동을 배운다. ⑤<똥썩썩 방귀똥> 인형극을 보고 느낀점에 대해 이야기나눈다. ⑥ 인바디 건강검진을 한다.	
		
	<똥썩썩 방귀똥> 인형극 관람	<똥썩썩 방귀똥> 울동 배우기
		
인바디 측정에 대해 이야기나누기	인바디 측정	
활동평가	<ul style="list-style-type: none"> - 구리시 급식 지원 센터와 연계하여 유아들의 몸과 마음을 건강하게 할 수 있는 방법에 대해 다양한 방법으로 체험활동을 하니 유아들이 건강한 음식을 먹어야 하는 이유와 건강하게 생활하며 좋은 점에 대해 쉽고 즐겁게 이해할 수 있었다. - 유아들이 먹기 싫어하는 우유를 유아들이 좋아하는 캐릭터로 쉽게 내용을 풀어서 설명하여 유아들이 즐겁게 하루 2잔 우유 마시기를 약속하며 마무리할 수 있었다. - 원아들이 인형극을 통해 건강한 음식을 골고루 먹어야 하는 이유에 대해 이해하였고, 음식에 따라 나오는 똥의 종류가 다르다는 내용이 어려웠지만 쉽게 인형극으로 풀어서 설명하여 원아들이 인형극을 관람하는 태도도 좋았다. 	



<p>활동명</p>	<p>가정 연계 활동</p>	
<p>목표</p>	<p>가정과 연계 활동하여 가정에서도 바른 먹거리, 우리 먹거리로 건강한 요리방법인 저염 저당, 천연식품으로 식습관을 형성할 수 있도록 돕는다.</p>	
<p>활동대상</p>	<p>시립 딸기원 어린이집 학부모</p>	
<p>활동내용</p>	 <p>감자수확 후 가정활동 연계지</p>	 <p>배추수확 후 가정활동 연계지</p>
<p>활동내용</p>	 <p>저염,저당에 대한 가정통신문 배부</p>	 <p>저염,저당 요리방법 소책자 배부</p>
<p>활동평가</p>	<p>- 원에서 감자, 배추등을 수확하여 수확물을 가정활동 연계지를 함께 보내 가정에서도 원에서 했던 활동들을 확장 활동하니 원아들과 학부모들의 만족도도 높았다. 또, 지속적으로 우리 먹거리와 건강한 요리방법을 안내 할 수 있도록 가정통신문과 소책자를 배부하니 가정서도 안내 된 내용에 따라 식사를 하여 건강한 몸과 마음을 형성할 수 있었다.</p>	



활동명	지역사회연계 교직원 연수 및 학부모 참여 활동 및 원내 활동	
목표	건강한 먹거리의 중요성에 대해 알려 저염, 저당, 천연식재료로 식단을 구성하여 시립딸기원 어린이집 원아의 건강을 고려하여 실천한다.	
활동대상	시립 딸기원 어린이집 교직원 , 가정 연계	
활동내용		
	염도 측정	어린이집 건강한 먹거리를 위해 학부모와 토론
		
원장,교사,조리사 등 교직원 저염,저염식 원외 연수	어린이집 건강·영양교육 이수증	
활동평가		
	영유아들을 위한 건강한 식습관에 관한 연수 이수증 및 수료증	
활동평가	- 원내외연수를 통해 원아들을 위해 건강하게 식단을 제공할 수 있는 방법에 대해 알려, 그 방법들을 실제로 실천하니 원아들이 건강한 식습관을 형성할 수 있었으며, 교사 개개인도 건강한 식습관을 형성할 수 있었다.	



Ⅲ. 활동평가

생태유아교육의 일환으로 직접 재배한 채소와 토종 식재료를 준비하여 저염, 저당, 몸에 해로운 식품 첨가물 먹지 않기 실천 영양교육을 위해 요리활동을 하였다.

간장, 된장과 고추장 만들기 요리활동을 하며 영·유아들이 식재료 선택의 중요성을 인식하게 되었으며 스스로 호기심을 가지고 활동 하였으며 자신이 만든 된장 고추장으로 만든 음식이라고 자부심을 가지며 골고루 잘 먹는 효과가 있었다.

고추장을 이용한 요리활동을 해보고 싶다는 유아들의 의견이 있어 저염 고추장, 된장을 활용한 요리활동 계획을 세우게 될 정도로 참여도가 높아졌다.

딸기원 어린이집 식단 준비에 있어 염도계로 측정 하는 것을 알려주었다. 이에 유아들도 측정하고 싶다고 하여 요리활동에 염도기로 염도측정하며 맛을 보도록 하였다. 직접 측정하며 짠맛과 싱거운 맛을 알고 짠맛이 좋지 않은 이유에 대하여 인지 할수 있게 되었다.

저당 실천 음식을 먹기 위하여 사과로 설탕을 만들며 선행과정으로 천연식품과 저당음식을 먹어야 하는 이유를 이야기 나누어 본 뒤 사과를 관찰하고 맛보고 자르고 말려 직접 갈아 천연 사과 설탕을 만들어보며 설탕이 된 모습에 흥미를 가졌으며 음식에 단맛이 날 때 사과 설탕을 넣었냐고 질문하기도 하며 자신이 만든 것에 관심과 자부심을 가지며 과학적 사고와 바른 식습관을 가져보는 계기가 될 수 있었다.

어린이집과 영유아 가정이 함께 저염 저당 해로운 식품첨가물 먹지 않기 교육 활동을 통해 건강한 식습관과 교육활동에 대한 중요성과 필요성을 인식함으로 함께 노력하게 되었다.

Ⅳ. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

저염, 저당식 프로그램을 계획하며, 원내 자체 연수와 북부육아종합지원센터, 구리 급식관리 지원센터 등의 지역사회 연계 연수를 통하여 보다 좋은 계획을 세우고 실행함에 많은 도움이 되었고 유익하였습니다. 영·유아들이 즐겁게 활동 할 수 있는 프로그램을 계획 및 실행하며 영유아들이 보다 더 건강한 먹거리를 먹고 식습관을 가질수 있음에 감사하였습니다.

영유아에게 질 높은 교육 프로그램과 식재료를 제공하기 위해서는 어린이집 원장과 교사, 조리사가 함께 스스로 교수 방법과 실천에 대해 연구하는 자세가 필요하며, 주어진 자원을 잘 활용하여 영유아에게 효과적으로 제공해야하며 꾸준히 실행하며 교직원 격려 등을 포함한 정서적 및 예산적 지원이 필요합니다.

또한 영유아들의 건강한 식습관 개선과 실천을 위하여 지역사회 및 가정과의 연계활동이 필요합니다. 영유아 가정에서도 함께 저당, 저염식, 해로운 식품첨가물 먹지 않기 실천 활동을 실행하고 부모님과 함께 시간을 보내며 저당, 저염 요리활동을 함께 해본다면 좀 더 효과적으로 접근할 수 있을 것으로 제안합니다.

2017년 영양교육 연간 프로그램 계획

시 기	활 동 내 용
3월	저염,저당 천연 고추장 만들기
4월	법씨 심기, 텃밭 채소, 감자 심기, 쑥요리활동, 저염 천연 된장 만들기 저염, 저당, 천연식 학부모 교육 및 세미나
5월	모내기, 조, 목화심기, 저당,저염,천연식품에 대해 알기(이야기 나누기)
6월	보리 수확, 콩심기-보리 연계요리활동 가정과의연계 - 가정에서 저당,저염,천연식품으로 어떤 음식 먹는지 활동지를 통해 이야기 나누기
7월	감자수확-원내 가정 연계활동, 우리 어린이집에서는 어떻게 저염, 저당, 천연식품 먹기 실천하는지 이야기 나누기, 염도계로 염도 측정하는 과학 활동
9월	벼수확, 김장채소 심기, -쌀요리활동
10월	저당 사과 설탕 만들기, 천연 요리당 '유자청 만들기'(저당활동)
11월	텃밭 김장거리 수확-김장 요리활동, 가정과의 연계 - 집에서 저염,저당, 천연식품으로 요리활동하기
12월	저염, 저당,천연식 캠페인(가정, 원과 연계), 저염 메주 담그기
2월	저염 간장 담그기



V. 참고문헌

남정혜 (2006). 중년 여성 대상 체중조절 프로그램이 체구성 및 혈액 지질 개선에 미치는 영향. 한국식품영양학회지, 19(1), 70-78.

덕성여자대학교 부속 유아교육연구소 (2001). 유아 영양과 요리활동. 창지사.

송태희, 곽현주, 우인애, 김용선, 이현옥 (2008). 유아교사를 위한 영유아 영양과 건강. 서울 : 교문사.

신은경 (2005). 어린이집 유아들의 영양 상태 및 영양 교육 프로그램 개발과 적용. 경북대학교 대학원 식품 영양학과 박사학위 논문.

이경신 (1997). 전통 식사 계승을 위한 식생활 교육 방안. 대한 지역사회 영양학회지, 6(5), 868-876.

전찬영 (2014). 영양교육과 운동 프로그램이 비만 중년여성의 신체조성에 미치는 영향. 한국 체육 대학교 사회체육대학원 석사학위 논문.

차민선 (2015). 수·해운계와 인문계 고등학생들의 식품 첨가물에 대한 인식 및 영양 교육의 실태. 부경 대학교 교육대학원 수산교육 전공 교육학석사학위 논문.

홍연홍 (2013). 요리활동을 중심으로 한 유아 영양 교육 프로그램 개발 및 효과

- 영양 지식과 식태도 및 식행동을 중심으로 배재대학교 대학원 유아교육과 박사학위 논문.

심사위원

우수보육프로그램

- 장은미 센터장 (경기도북부육아종합지원센터)
- 서예석 교 수 (동덕여자대학교 보육교사교육원)
- 서영미 교 수 (경북대학교 영유아보육과)

저염식프로그램 - 나트륨줄이기

- 장은미 센터장 (경기도북부육아종합지원센터)
- 이소영 교 수 (덕성여대 보육교사교육원)
- 장현미 영양사 (경기도북부육아종합지원센터 위촉 영양사)
- 홍성자 주무관 (경기도북부청사 보건위생담당관)

2016 경기도북부육아종합지원센터
우수보육프로그램, 나트륨 줄이기

발 행 일 2017년 2월
발행기관 경기도북부육아종합지원센터
발 행 인 장은미 센터장
주 소 경기도 의정부시 둔야로 9(의정부2동 512-4, 4층)
전 화 031) 876-5767~8
팩 스 031) 876-5769
홈페이지 <http://gyeongginorth.childcare.go.kr>

※ 본 책자의 저작권은 경기도북부육아종합지원센터에 있으며,
이의 무단 복제를 금합니다.