



2017 공모

나트룸줄이기
우수보육프로그램



경기도북부육아종합지원센터
GYEONGGIDONORTH SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE



CONTENTS

01 육아종합지원센터 소개

- 연혁 3
- 센터현황 4
- 비전&미션 5
- 어린이집지원 6
- 가정양육지원 7
- 역점사업 9
- 정보지원 10

02.나트룸줄이기 우수보육프로그램

- 사업개요 12
- 경기도지사상
 - 최우수상 13
 - 시립 미리내어린이집
 - 우수상 53
 - 시립 숲속아이어린이집
 - 장려상 93
 - 연천 아이파크어린이집
- 육아종합지원센터상
 - 입 선 141
 - 키즈빌리지어린이집

튼튼한 육아지원으로
신나는 아이와 더불어 행복한 가정을 이루어 갑니다

“튼튼한 보육, 신나는 아이, 행복한 가정” 성장하는 경기도

안녕하십니까?

경기도북부 육아종합지원센터입니다.

경기도는 영유아의 건전한 성장과 복지를 위해 경기도 북부지역의 영유아, 부모, 보육교직원의 다양한 보육요구를 수렴하여 양질의 보육프로그램과 보육 환경을 제공하는 경기도북부육아종합지원센터를 운영하고 있습니다.

경기도북부육아종합지원센터는 영유아의 권리 존중을 위하여 다양한 방법의 육아지원사업을 실시하고 있습니다.

영유아의 **생존권** 존중을 위한 사업으로 어린이집의 건강, 영양, 안전영역을 컨설팅하고 영유아들의 바른 식생활을 위한 찾아가는 저염·저당 급식 컨설팅을 실행하고 있습니다.

영유아의 **발달권** 존중을 위한 사업으로 찾아가는 장난감나라, 찾아가는 육아상담, 아이사랑 육아사랑방 운영 등 영유아의 행복한 놀이 환경을 지원하고 있습니다.

또한, 영유아의 발달에 대한 이해를 돕기 위한 다양한 부모교육과 보육교직원 인성교육을 체계적으로 실시하여 부모와 보육 교직원의 역량강화를 위한 사업을 시행하고 있습니다.

영유아의 **보호권** 존중을 위한 사업으로 취약 보육 지원 사업, 시간제 보육, 평가인증 컨설팅 등을 통해 경기도 북부지역의 어린이집들이 신뢰보육을 실천할 수 있도록 지원하고 있습니다. 또한, 아동학대 예방교육, 대체교사 지원사업으로 안전한 보육 환경을 조성하기 위한 사업을 시행하고 있습니다.

영유아의 **참여권** 존중을 위한 사업으로 열린 어린이집 운영을 위한 컨설팅 사업인 부모품나누미 어린이집 사업을 시행하고 있습니다.

부모품나누미 어린이집을 통해 영유아의 생각과 마음이 부모를 통해 교사에게 전달되거나 또는 교사를 통해 부모에게 전달되어 영유아가 마음껏 행복함을 누릴 수 있는 가정과 어린이집이 되도록 지원하고 있습니다.

경기도북부육아종합지원센터는 영유아의 인권을 존중하는 튼튼한 육아지원으로 신나는 아이와 더불어 행복한 가정을 이룰 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

경기도북부육아종합지원센터장
장은미

2008

2월 사회복지법인 경기사랑 위탁 초대 박은미 센터장 취임
경기도북부보육정보센터 개소 (의정부2동 427-43)

5월 아이사랑장난감도서관 오픈

2009

6월 아이사랑장난감도서관 이동식 서비스 오픈

2010

10월 경기도북부보육정보센터 “찾아가는 육아상담 실시”

12월 사회복지법인 경기사랑 경기도북부보육정보센터 재위탁

9월 경기도북부보육정보센터 이전 (의정부시 의정부동 512-4)

2011

2012

4월 경기도북부보육정보센터 “아이사랑 육아사랑방 개소”

4월 남양주시 “아이맘카페 개소”

2013

12월 “경기도북부육아종합지원센터” 명칭변경
사회복지법인 경기사랑 경기도북부육아종합지원센터 재위탁

2014

3월 보육교직원 복지증진 사업 실시

8월 제 2대 장은미 센터장 취임

2015

2016

1월 부모품나누미(열린어린이집)사업 실시

12월 보건복지부 - 육아종합지원센터 평가 우수상 수상

1월 영유아 인성예절교육 사업실시

2017

10월 사회복지공동모금회 장난감구입지원 사업선정



센터현황



설립 : 2008년 2월

설립주체 :  Global Inspiration
세계속의 경기도

운영체 :  영유아와 함께하는 보육전문법인
사회복지법인 경기사랑

시설규모 990㎡

직원현황 센터장 외 16명



사무실



소회의실



교육실

경기도북부
육아종합
지원센터

아이사랑
육아
사랑방



체험실



놀이실



장난감대여



치료실



인성예절원



예절교육실



체험실

영유아
인성예절
체험실

미션

튼튼한 보육
신나는 아이
행복한 가정
성장하는 경기도

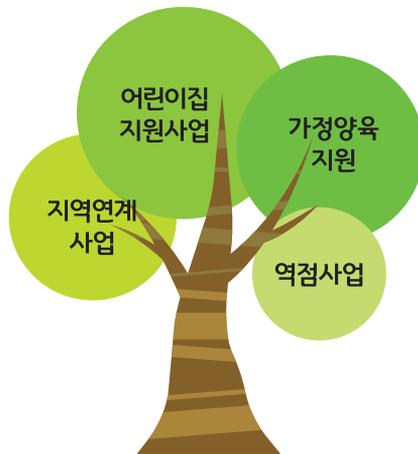
주요사업

경기북부지역 양육환경의
질적 변화를 선도하는
육아종합지원센터

발전목표

튼튼한 육아지원으로
신나는 아이, 행복한 가정,
성장하는 지역사회를
이루어 갑니다.

전략과제



어린이집지원

튼튼한 보육

1. 어린이집 컨설팅
2. 보육교직원 교육
3. 보육교직원 상담
4. 대체교사 지원사업

가정양육지원

신나는 아이, 행복한 가정

1. 양육상담사업
2. 아동치료프로그램
(언어/미술/놀이치료)
3. 부모교육
4. 가정양육지원 행사
5. 시간제보육
6. 부모자녀참여 프로그램
7. 장난감대여

지역사회연계지원

성장하는 경기도

1. 경기도형 보육컨설팅
2. 부모모니터링단
3. 시군구육아종합지원
센터 협력사업

역점사업

특성화사업

1. 인성보육지원사업
 - 인성예절체험실
 - 보육교사인성교육
 - 부모인성교육
 - 프로그램 개발 및 보급
 - 찾아가는 인성교육
2. 보육교직원 행복증진
 - 보육교직원 동아리
 - 보육교직원 캠프

어린이집 지원

어린이집 컨설팅



평가인증컨설팅

어린이집의 원활한 평가인증 진행을 위해 컨설팅을 제공합니다.



재무회계컨설팅

어린이집의 투명하고 안정적인 운영을 위해 컨설팅을 제공합니다.



보육과정컨설팅

보육교직원의 전문성 향상을 위해 표준보육과정에 대한 심화 과정을 통해 컨설팅을 제공합니다.



열린어린이집컨설팅

어린이집을 개방하여 부모와 지역사회의 참여로 건강한 양육 환경을 조성하고 가족의 행복증진을 위한 컨설팅을 제공합니다.



급식지원컨설팅

영유아의 제1성장기의 건강과 위생을 위하여 효율적이고 안전한 먹거리를 제공할 수 있도록 정보를 제공합니다.

보육교직원교육



표준/누리과정 교육

국가수준의 표준/누리보육과정을 통하여 영유아가 민주적인 시민으로 성장할 수 있도록 기초능력을 향상시키며 교사의 전문성을 향상을 위해 정보를 제공합니다.



보육교직원 의무교육

보육교직원의 각종의무교육을 다양한 교육을 통하여 제공합니다.



보육교직원 인성교육

보육교직원을 대상으로 인성함양 교육을 통한 인성교육정보를 제공합니다.



취약보육지원 교육

시간연장, 다문화, 장애아통합 및 전담 어린이집등을 위한 특별교육을 통하여 맞춤형 보육서비스 정보를 제공합니다.



보육교직원 워크숍

교직원의 경력과 직종별 특수성에 맞추어 맞춤형 교육을 지원하여 교직원의 전문성 향상과 원활한 어린이집 운영에 도움을 지원합니다.

보육교직원 상담



집단상담

보육교직원의 직무스트레스 해소와 정서적 어려움을 상담을 통하여 완화시켜 건강한 생활과 업무 효율을 증진 시키는 프로그램을 제공합니다.



개별상담

어린이집 일상생활에서 보육과정운영시 어려움을 겪는 교직원에게 1대1 개별상담을 지원하는 스트레스 완화 프로그램입니다.



온라인 상담

어린이집 생활에 있어 다양한 사례나 어려운 문제를 수시로 접근하여 문제해결 및 소통을 할 수 있도록 인터넷 온라인상담 서비스를 제공합니다.

대체교사 지원



보건복지부 지원

어린이집 보육교직원의 연차나 개인사정으로 인한 공백을 최소화하고 교직원의 복지증진을 위하여 보건복지부에서 보육교사 대체인력을 지원합니다.



경기도 지원

어린이집 보육교직원의 연차나 개인사정으로 인한 공백을 최소화하고 교직원의 복지증진을 위하여 경기도에서 보육교사 대체인력을 지원합니다.

가정양육 지원

행복한 가정



양육상담

육아로 고민하는 가정을 위하여 전문상담사의 대면서비스를 진행합니다.



아동치료

심리, 정서적 어려움을 갖은 아동에게 놀이, 미술, 언어 치료를 제공합니다.



부모교육

영유아발달이해를 돕고 건강한 양육태도를 기르는 육아정보를 지원합니다.



부모자녀참여프로그램

부모-자녀 애착관계 증진을 돕고, 영유아의 건강한 발달을 위한 프로그램을 제공합니다.

튼튼한 보육



시간제보육

어린이집을 이용하지 않는 0~36개월의 영아를 위한 예약제 보육서비스 프로그램을 지원합니다.



장난감 대여

영유아 발달에 적합한 다양한 놀잇감을 사전예약제로 대여하는 서비스 지원입니다.



놀이실 운영

영유아 발달에 적합한 놀잇감으로 구성하여 마련한 놀이체험실을 제공합니다.

신나는 아이



가정의 달 행사

영유아기 자녀를 둔 가정에 발달에 적합한 문화행사 프로그램을 통하여 부모자녀 애착관계증진 기회를 제공합니다.



찾아가는 행사

영유아 발달에 적합한 문화공원이 소외된 지역으로 찾아가 보육서비스를 뒷받침하는 지원행사입니다.



대규모 가족참여 행사

경기북부지역의 영유아를 둔 가정의 가족참여 프로그램으로 양질의 다양한 체험프로그램입니다.



크리스마스 행사

부모-자녀 애착관계 증진을 돕고, 영유아의 건강한 발달을 위한 가족참여 프로그램을 제공합니다.



지역사회연계지원

경기도형 보육컨설팅



부모모니터링단



육아종합지원센터간 협력



아이 러브 맘 카페 연계



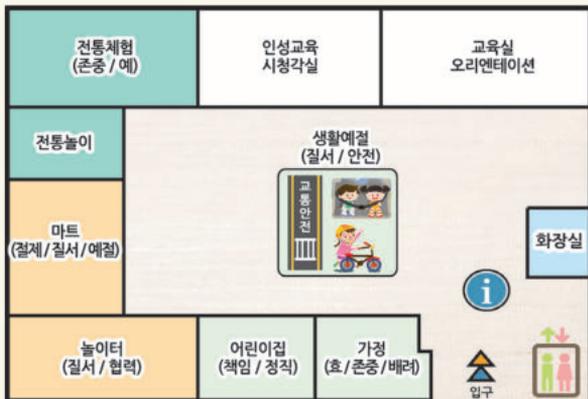
대체 교사 지원사업



시간제 보육사업



영유아 인성예절 체험실



영유아 인성예절 체험실은 놀이를 통하여 일관성 있는 기본생활습관을 생활화하여 바른인성과 올바른 가치관을 형성하고 더불어 우리문화에 대한 자긍심을 갖을 수 있도록 인성예절을 체험하는 배움의 공간입니다.

보육교사 행복증진사업 “나도 V.I.P”

Vision(비전), I(나-교사), Passion(열정)

어서와! 힐링은 처음이지?



“나도 V.I.P” 행복증진 프로그램은 보육교사 동아리, 캠프, 콘서트를 통하여 직무만족도를 높임으로써 건강하고 행복한 보육을 실천하는데 효율성을 높이며 더불어 아동학대 예방 및 보육의 질적 수준을 향상시키는 사업입니다.

보육정보지원

연구물



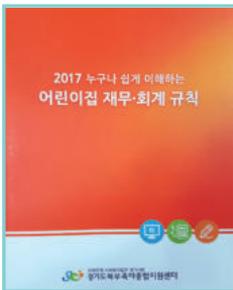
우수보육프로그램
(열린어린이집/복지증진)



우수보육프로그램
(나트름놀이)



평가인증가이드북



재무회계 가이드북



놀이를 부탁해



보육공감

온라인



경기도북부
육아종합지원센터



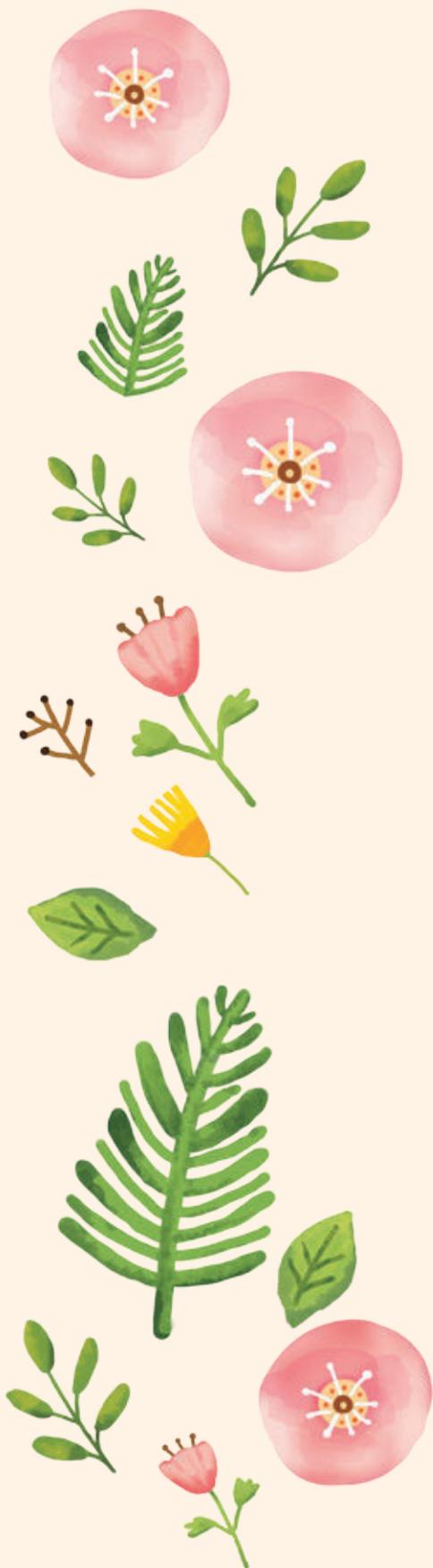
영유아
인성예절체험실



아이사랑 육아사랑



facebook



나트룸줄이기 우수보육프로그램

○ 사업개요 12

○ 경기도지사상

- 최우수상 13

시립 미리내어린이집

- 우수상 53

시립 숲속아이어린이집

- 장려상 93

연천 아이파크어린이집

○ 육아종합지원센터상

- 입 선 141

키즈빌리지어린이집

나트륨 섭취 줄이Go, 건강 올리 Go

나트륨 줄이기사업은 우리국민의 나트륨 섭취량이 세계보건기구(WHO)의 권장섭취량보다 2배 이상 높고, 나트륨과잉 섭취로 인한 고혈압 등 만성질환자가 증가함에 따라 이를 미연에 방지하고자 실시하고 있으며, 어린시절 입맛이 평생건강의 기초가 되는 중요한 시기인 만큼 어린이를 대상으로 확대 실시함으로써 올바른 식생활 교육을 형성하여 보급하는데 기여한다.

나트륨줄이기 추진현황



나트륨줄이기사업 훈격 및 포상인원

○도지사상 3

- 최우수 1
- 우수 1
- 장려상 1

○육아종합지원센터상 1

- 입 선 1

A watercolor illustration of a young girl with brown hair, wearing a blue dress, reaching up towards a branch of pink cherry blossoms. A small squirrel is perched on the branch next to her. The background is white with scattered pink petals and green leaves.

최우수상

“줄이면 건강해진당”

▣ 원 명 : 시립 미리내어린이집

▣ 원 장 명 : 이현자 원장님

▣ 프로그램 담당교사 :

[담당교사] 김미옥, 박현희

[참여교사] 김경미, 이미영, 이민주, 정윤지, 정연주

[조 리 사] 김유진

1. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

영·유아들의 뇌는 6세경에 어른의 약 90%까지 성장하는 시기이며 식습관이 고정되는 시기로 이시기에 형성된 식습관은 이후 청소년기와 성인기에 이르기 까지 건강을 좌우하는 중요한 지표가 된다. 일반적으로 6세 정도에 형성된 건강상태가 성인까지 지속되는 경향이 있다고 보고되고 있다.

과도한 당과 나트륨 섭취, 가공식품의 남용, 외식횟수의 증가 등 잘못된 식습관의 문제는 성장기 영·유아들의 신체 발달과 건강에 치명적일 수밖에 없다.

올바른 식습관이 비만과 질병의 위험을 크게 낮출 수 있음은 다양한 매체를 통해 접할 수 있다. 하지만 영·유아들이 의식하지 못하고 즐겨먹었던 간식, 먹거리들 속 많은 양의 설탕과 소금의 섭취를 줄여보려는 노력은 부족했던 게 사실이다. 적절한 시기에 올바른 식습관 지도가 어린 영·유아시기부터 이루어져야 한다는 중요성과 함께 올바른 식습관 인식 및 프로그램이 필요하다.

이를 위하여 가장 효과적인 방법으로 영·유아를 둘러싼 환경을 고려한 체계적인 교육, 가정과의 연계활동을 통해 “설탕과 소금의 섭취를 조금이라도 줄여보는 작은 노력”을 실행하고자 이 프로그램을 개발하게 되었다.

이 프로그램을 통해 영·유아들뿐 아니라 영·유아를 지도하는 교사, 가정에서 영·유아들의 식단을 책임지는 부모님들의 인식 변화를 기본 목적으로 하며, 그 세부 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 일상생활 속에서 영유아들이 건강한 식품(저염, 저당) 접해보고 건강한 먹거리에 대한 기본 지식을 습득하며, 바른 식생활 습관을 형성할 수 있도록 돕는다.
- 둘째, 올바른 식생활 교육(인식교육, 채소·과일 먹기, 물 마시기, 신체 운동)을 통해 당과 나트륨 섭취 줄이기, 몸 속 나트륨 빼기 활동이 함께 제시되어 건강한 습관을 갖도록 돕는다.
- 셋째, 당과 나트륨의 섭취를 조금씩 줄여볼 수 있는 바른 식생활 정보를 제공함으로써 어린이집과 함께 가정에서도 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 돕는다.

2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

인간 생애주기 중 다른 어느 시기보다 급속한 성장과 발달이 진행되는 미취학 아동은 적절한 영양소 공급이 요구되는 중요한 시기이다. 일반적으로 인간의 식습관은 유아기에 형성되며 이 시기의 식습관은 유아의 영양 상태에 직접적인 영향을 주게 되므로 미취학 아동의 식습관 형성이 매우 중요하다. 미취학 아동기의 영양 불균형은 유아의 건강 문제를 야기할 뿐만 아니라, 유아의 성장 발달을 지연시키며, 뇌 발달과 중추 신경계 발달을 저해하고, 사회성 발달과 정서 발달에 문제를 가져온다. 즉, 유아의 식습관으로 결정된 영양 상태는 유아의 신체, 인지, 사회, 정서 발달을 이룰 수 있는 기초가 될 뿐 아니라 평생의 건강과 삶의 질에도 크게 영향을 미치므로 유아기의 영양은 매우 중요한 의미를 갖는다.

유아대상 영양교육 실태 조사에 의하면 대부분의 영양교육이 외부기관으로부터 실시되고 있으며, 응답자의 95%가 외부기관으로부터 받는 영양교육이 필요하다고 하였고 적절한 영양교육의 횟수는 45.5%의 응답자가 연 4회의 영양교육이 적절하다고 응답하였다. 이 결과는 유아대상 영양교육의 상당수가 외부기관에 의존하고 있어 영양교육을 받을 수 있는 기회가 적다는 것을 나타낸다. 또한 적절하다고 생각하는 영양교육의 횟수는 연 4회로 유아 대상 영양교육의 필요성을 높게 인지하고 있으나 실제 영양교육 실시 횟수는 대부분 1-2회로 수요보다 부족하다는 것을 알 수 있다.

또한 유아교사 300명을 대상으로 유아교육기관에서의 영양교육 실태를 조사한 바에 따르면 유아의 영양과 건강을 위해 전반적이고 포괄적인 내용을 다루기보다는 영양교육의 내용이 제한적이었으며, 실시방법에 있어서도 정기적이고 체계적인 교육이 이루어지기 보다는 급·간식 시간에 음식을 먹는 식습관과 관련된, 일상생활 속에서 지켜야 할 단편적인 습관 중심의 교육이 이루어지고 있었다. 이는 유아기 영양교육이 중요하다는 인식에도 불구하고, 유아영양교육이 아직 체계적으로 확립되어 있지 않음을 보여주는 것으로 유아교육기관에서 효과적으로 사용할 수 있는 영양교육 프로그램 개발이 필요하다는 것을 알 수 있다.

미취학 아동의 적절한 영양 섭취와 올바른 영양 지식을 바탕으로 한 식습관 형성은 가족 구성원과의 가정생활, 학교생활, 대중매체에 의해 영향을 받으며 그 중 어머니의 영양에 대한 식습관, 영양지식 등이 직접적인 영향을 미친다. 즉 학령전기 아동 건강은 아동, 어머니, 환경적 특성의 상호작용의 결과이고, 아동 건강에 미치는 요인 중 어머니의 양육이 아동 건강에 영향을 미치는 가장 중요한 요인이다.

그러므로 영·유아기의 좋은 식습관을 형성하기 위해서는 교사와 부모 모두가 세심한 주의를 기울여야 하며, 영양교육 프로그램을 가정과 연계시켜 고안할 필요가 있다.

※ 참고논문 : 사회인지이론에 근거한 미취학 아동의 식습관 형성 프로그램 개발 및 효과 (신윤희 외 6, 2015)

II. 본론

1. 프로그램 내용

1) 활동주제

- 저당, 저염을 바탕으로 조금씩 줄여보는 경험을 가질 수 있도록 가장 필요성을 느꼈던 기본적인 6가지 주제 선정, 6개월간 프로그램 진행
- ※ 설탕·소금을 No! Never!가 아닌 조금만!! 이라는 슬로건을 가진다.

줄이면 건강해진당 (저당)	줄이면 건강해져염 (저염)	채소과일 먹기	올바른 식습관 가지기	올바른 물 습관 가지기	올바른 운동 습관 가지기
----------------------	----------------------	------------	-------------------	--------------------	---------------------

2) 활동기간

- 3월 사전준비 기간
- 4월~9월 프로그램 운영<6개월>
- 10월 프로그램 평가

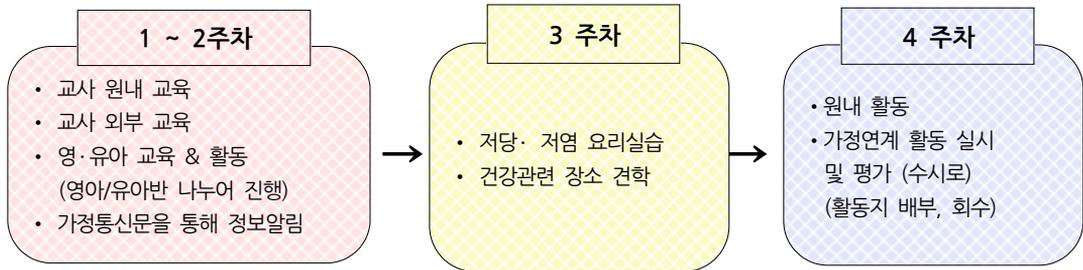
3) 활동대상 :

- 시립미래내 어린이집 영·유아 / 교사 대상 / 학부모

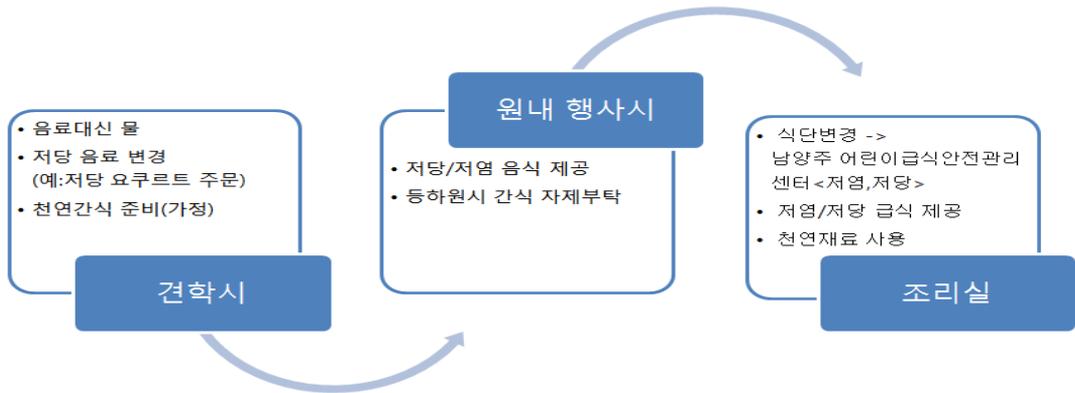
영아	유아	교사	학부모
22명	34명	10명	형제·자매 총 43가정 부모님

4) 활동방법 :

- 매 월 주제는 변경되며 아래와 같이 프로그램이 진행된다.



- 저당/저염 관련 원내 행사관련 간식제공 및 조리식 식단 변경



- 프로그램의 사전활동 준비 및 가정과의 소통을 위한 준비사항

활동방법	활동내용
가정과의 소통방법	<p>① 현관에 프로그램만을 위한 건강 게시판 제작</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ 등·하원시 부모님들에게 가장 잘 볼 수 있는 장소 선정 후, 영·유아들의 활동 내용, 주제, 사진 게시/ 부모님과 영유아들의 지속적 관심 유도. <p>② 주제에 따른 가정통신문 배부 & 정보 제공 소책자 & 팸플릿</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 바른 식생활 인식의 변화를 위한 프로그램 실행에 대한 안내를 목적으로 각 주제에 맞는 가정통신문 배부 ■ 필요한 정보 쉽게 제작하여 팸플릿 등이나 책자 제공

활동방법 **활동내용**

캠페인송 & 배지

- ① 건강에 대한 메시지를 쉽고 효과적으로 전달하기 위한 캠페인송
[미래내 건강송 6개월간 모든 활동시 도입, 마무리 단계에 적용]

① 미래내 건강송
(곡: "배구리 통쟁이")
원작: 신곡

우~ 리~ 는 미~리~내~어~린~이~ 낚~ 날~ 라~ 게~ 잘~ 먹~어요~

설탕~ 줄~이고~ 소금~ 줄~이고~ 채~ 소~과~ 일~ 좋~아~하~요~

과~ 자~ 싫~어~ 과~ 일~ 좋~아~ 사~탕~ 싫~어~ 채~소~ 좋~아~

물~ 많~이~ 먹~고~ 운~동~도~하~는~ 우~ 리~ 들~은~ 미~리~내~어~린~이~

(곡: 배구리 통쟁이)

■ 건강송 가사 (올챙이 송 가사)
우리는 미래내 어린이
건강하게 잘 먹어요 ♪
설탕 줄이고 소금 줄이고
채소 과일 좋아해요
과자 싫어 과일 좋아
사탕 싫어 채소 좋아
물 많이 먹고 운동도 하는
우리는 미래내 어린이

- * 확장활동!!! 노래를 의식적으로 익힐 수 있도록 건강송 주말동안 5번 불러보기
안내 (수첩에 부착) 주말미션!!
- * 부모님의 관심유도를 위한 학부모참여 수업시 건강송 Quiz! 등, 활용

- ② 캠페인 메시지 전달 배지 만들어 달기

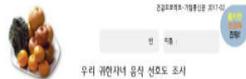


- 가방에 배지를 만들어 부착하고 가방을 열고 닫을 때 우리의 약속 지속적 관심 유도

- * 우리 귀한아이 음식 선호도 조사서 가정배부
부모님이 우리 아이에 대한 식습관 설문조사를 바탕으로 프로그램 실행시 가장 높게 나타난 부분에 조금 더 중점을 맞추도록 한다.

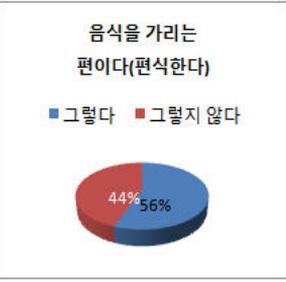
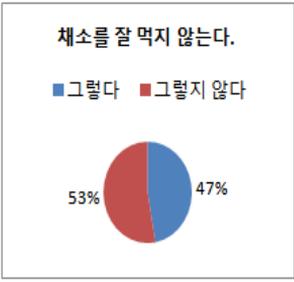
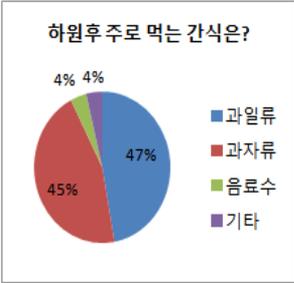
부모님이 인식하는 식습관 사전 조사서

■ [선호도 조사결과]



우리 귀한아이 음식 선호도 조사서

질문	답	비율
1. 아이 가장 좋아하는 음식은 무엇입니까?	김, 순, 닭	
2. 아이 가장 싫어하는 음식은 무엇입니까?	김치, 닭, 순, 닭	
3. 아이 가장 좋아하는 과일/채소는 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
4. 아이 가장 좋아하는 음료는 무엇입니까?	물, 우유, 사과주스, 바나나주스	
5. 아이 가장 좋아하는 간식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
6. 아이 가장 좋아하는 음식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
7. 아이 가장 좋아하는 음료는 무엇입니까?	물, 우유, 사과주스, 바나나주스	
8. 아이 가장 좋아하는 간식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
9. 아이 가장 좋아하는 음식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
10. 아이 가장 좋아하는 음료는 무엇입니까?	물, 우유, 사과주스, 바나나주스	
11. 아이 가장 좋아하는 간식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
12. 아이 가장 좋아하는 음식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
13. 아이 가장 좋아하는 음료는 무엇입니까?	물, 우유, 사과주스, 바나나주스	
14. 아이 가장 좋아하는 간식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
15. 아이 가장 좋아하는 음식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
16. 아이 가장 좋아하는 음료는 무엇입니까?	물, 우유, 사과주스, 바나나주스	
17. 아이 가장 좋아하는 간식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
18. 아이 가장 좋아하는 음식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	
19. 아이 가장 좋아하는 음료는 무엇입니까?	물, 우유, 사과주스, 바나나주스	
20. 아이 가장 좋아하는 간식은 무엇입니까?	사과, 바나나, 사과, 바나나	



5) 프로그램 연간

2017년 올바른 식습관 인식 활동 계획안

올바른
건강해
진단!

활동목표

조금 더 좋은 설탕, 소금은 없으며, 가장 좋은 건 줄이는 것으로 설탕과, 소금을 주제로 긍정적인 인식개선과 함께 어린이집은 영·유아들에게 바른 식습관의 중요성 교육 및 활동제공, 가정에서는 어린이집과 활동 연계를 통해 영·유아들이 어린시기부터 올바른 식습관 지도의 중요성을 부모님 이 함께 인식해 볼 수 있는 경험 및 활동을 제공한다.

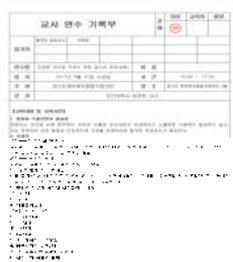
▶ 화요일은 건강Day!!

주 제	4월		5월		6월	
	즐이면 건강해진당(저당)		즐이면 건강해저염(저염)		채소 과일을 먹어요	
1주	당에 대해 알아요 <식품표시확인>		나트륨에 대해 알아요 <식품표시확인>		과일과 채소를 알아보아요 '텃밭채소관찰하기'	
2주	단 음식을 줄여요 *실제 과일우유와 가공우유 알기 <식품표시 찾아오기(당)>		싱겁게 먹어요 나트륨 영양표시찾아오기		오색 과일과 채소가 있어요 * 건강 주스 체험	
3주	저당·저염 요리실습 "과일청"		저당·저염 요리실습 저염 쌈장 + 상추		저당·저염 요리실습 "건강 주스 만들기"	
4 주	원내 행사	학부모참여수업(저당.저염 요리활동) 원예활동:텃밭가꾸기 채소심기(상추,방울토마토)			텃밭 수확하기 토마토 프로젝트(유아)	
	가정 연계	건강한 간식먹기 & 건강송 부르기	*일주일만 싱겁게 정해진 소금만큼 살아보기		채소, 과일 먹으면 칭찬스티커붙이기	
주 제	7월		8월		9월	
	올바른 식습관을 가져요		올바른 물 먹는 습관을 가져요		건강한 운동 습관을 가져요	
1주	편식에 대해 알아요		우리 몸은 물이 필요해요 <유아: 미각테스트>		운동은 왜 필요할까? '피켓 함께 만들기'	
2주	* 오늘 먹는 우리 식단표는? 식단표에 관심가지기		2주간 동안 정해진 시간에 물 4잔 마시기 [우영차 1잔 + 물 3잔]		2주간 총 4회 전체 영·유아 모여 걷기	
3주	저당·저염 요리실습 "비빔밥을 만들어요"				저당·저염 요리실습 "천연 과일 젤리"	
4 주	원내 행사	[이심점심] '동생반 식사 도우미'	+ 부모님께 우영차를 대접해요(등원시간)		미리내 20분 걷기 <2주간 총 4회>	
	가정 연계	우리 가족만의 식사예절 & 비법	하루 3잔 물마시기		일주일동안 건강한 운동을 실천해 보아요	

2. 프로그램 세부 활동 내용

1) 전문화된 교육 참여 및 나트륨 줄이기 실천 어린이집 신청

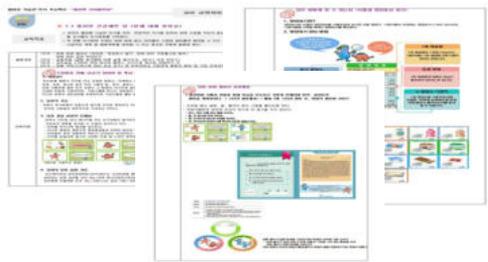
목표 : 전문적인 지식을 교육을 통해 얻고, 얻은 지식을 건강한 식습관 프로그램에 적용시킬 수 있도록 한다.

교육일시	주제	참여 교직원	연수 기록부
2017년 3월 8일	어린이 저당 식문화 형성 " 함께 즐겨 봅시다!" 주최 : 남양주 어린이급식 안전관리센터	이현자 원장 김미옥 교사 박현희 교사	
2017년 4월 14일	2017년 저나트륨& 저당 줄이기 '건강한 아이로 키우기 위한 급식과 영양교육 1' 주최 : 경기도 북부육아종합지원센터	이현자 원장 김미옥 교사	
	급식지원컨설팅 신청 & "나트륨 줄이기" 협약		
2017년 5월 31일	'건강한 아이로 키우기 위한 급식과 영양 교육 2.' 주최 : 경기도 북부육아종합지원센터	이현자 원장 박현희 교사	
2017년 7월 20일	'어린이 저당 식문화 형성 함께 즐겨 봅시다! 영양특강' 주최 : 남양주 어린이급식 안전관리센터	이현자 원장 김미옥 교사 김유진 조리사	

* 프로그램담당 교사만 프로그램에 참여하는 경우가 많아, 교육 받은 후, 회의시간 통해 전달연수 실시

2) 교사의 인식변화를 위한 교사 교육 및 회의

- 목표 : - 전문적인 지식을 교육을 통해 얻는다.
 - 알게 된 지식을 건강한 식습관 프로그램에 적용시킬 수 있도록 한다.

교사교육	주제	교육 & 회의 내용
2017년 3월 27일	<p>[외부교육 후]</p> <p>전달연수 “저당·저염 식생활 프로그램” 진행을 위한 교사교육 & 교사회의</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 3월 8일 외부 교육 자료 교사 전달연수 4월부터 진행될 식습관인식 프로젝트에 대한 취지 설명 등 프로그램 공유 <p>당</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016년 4월 7일, 식품의약품안전처에서 [제1차 당류 저감 총합계획]을 발표하였다. 발표 내용에 의하면 당류의 과잉 섭취는 국민 건강을 위협하고 과도한 사회비용을 야기할 수 있고, 우리 국민의 가공식품을 통한 당류 섭취량이 증가 하고 있어 단계적 관리가 필요하다고 한다. 우리 국민의 평균 당류 섭취량은 섭취기준 이내이지만 증가 추세이며 일부 부 계층(어린이, 청소년, 청년층)의 가공식품을 통한 당류 섭취량은 기준을 초과한다고 밝혔다. 가공식품 중 당류 주요 공급식품은 음료류이며 음료류를 통한 당류 섭취비율은 증가추세에 있다고 한다. 3~5세 어린이의 가공식품을 통한 당류 섭취량이 34.7g/일 연령의 10.5%으로 세계보건기구(WHO) 섭취권고기준인 1일 연령의 10%를 초과했으며 정정 첨가하는 추세라고 한다. 가공식품을 통한 당류 섭취량은 가공식품(음료수, 설탕 및 기타 당류, 빵·과자·떡볶이, 가공우유 및 발효유, 아이스크림 및 빙과류, 양파, 드레싱 및 초·마시름, 김치류 및 절임식품, 젤리, 초콜릿, 알, 젤리) 등 주류 중 첨가되는 설탕, 꿀, 사탕 물 등의 당류를 의미합니다. <p>나트륨</p> <ul style="list-style-type: none"> 현재 우리나라의 1일 소금 섭취량은 약 12g정도이며, 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만, 매우 적은 양으로도 1일 소금 섭취량을 5g으로 줄이는 것이 바람직합니다. 미각이 형성되는 시기는 만 4세 까지로 이때 굳어진 짜게 먹는 습관은 나이가 들면서 짠맛에 대한 기호도가 높아지게 됩니다. 따라서 유아기 자녀를 둔 부모를 대상으로 부모의 입맛에 맞춰줄까 하지 말아야 한다는 메시지를 전달해야 합니다. 아이들은 소금을 넣지 않아도 맛있게 음식을 먹을 수 있기 때문입니다. 1~2세의 나트륨 증분 섭취량은 700mg이며, 3~5세의 경우는 900mg이기 때문에 유아기 자녀의 나트륨 섭취가 중요함을 강조합니다.
2017년 3월 31일	<p>• ‘당에 대해 알아오’</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 당이란? 무엇이며 당류 섭취 줄이기를 위한 실천행동 논의 원내행사 텃밭가꾸기 활동 회의 <p>교육자료 :</p> 
4월 20일	<p>소금(나트륨에 대해 알아오)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 나트륨에 대해 알기. <p>교사교육자료 : 나트륨을 출입시다 . 출처: 식품의약품 안전처 자료</p> 

* 모든 주제는 저당/저염을 기본으로 이루어짐으로 사전교육은 당과 나트륨 교육이 이루어졌으며, 매주 화요일 진행되는 교사회의에서 다음 프로그램에 대한 논의가 수시로 이루어지며 교사들간 의사소통이 이루어지도록 한다.

3) 각 주제에 맞는 활동 프로그램 제시, 확장활동, 주제와 연계된 프로그램 제공 및 가정연계 실시

(1) 주제에 대한 활동 프로그램

주제	활동내역	견학 [식습관 관련]
<p>줄이면 건강해진당 (저당)</p>	<p>[영어] 설탕에 대해 알아요 [유아] 영양표시를 알아요 [실험관찰] 가공유와 비교하기 [원내 저당/저염 활동] 텃밭 만들기 [저염/저당 요리실습] 저당 딸기청 만들기 [가정연계] 일주일동안 건강한 먹거리 실천하기</p>	
<p>줄이면 건강해저염 (저염)</p>	<p>[영어] 소금에 대해 알아요 [유아] 나트륨에 대해 알고 실험관찰 해요 [저염/저당 요리실습] 저염 건강쌈장 만들기 [가정연계] 오늘 저녁밥상 5g으로 실천해 보아요</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 건강뮤지컬
<p>채소과일을 먹어요</p>	<p>[영·유아] 바른주스(쿠킹클래스) [실험관찰] 채소도 맛이 있어요 <오색채소가 있어요> [가정연계] 하루에 2번이상 채소를 먹고 스티커 활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ [방문교육] 위생교육 ■ 농업기술센터 (농업테마전시실)
<p>올바른 식습관을 가져요</p>	<p>[교사] 올바른 식사지도를 위한 계획 [영·유아] 편식하지 않아요 [원내활동안] 골고루 맛있게 '비빔밥 만들기' [가정연계] 가정에서 식사예절을 정하고, 우리가족만의 비빔밥을 만들어 보아요</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 어린이 식품 안전 체험관
<p>올바른 물 습관을 가져요</p>	<p>[영·유아] 우리 몸은 물이 필요해요 [원내활동안] 정해진 시간에 물을 마셔요 [가정연계] 올바른 물 습관을 가져요 엄마에게 따뜻한 우유차를 대접해요</p>	
<p>올바른 운동 습관을 가져요</p>	<p>[영·유아 활동] 미리내 20분 걷기(총 4회) [저염/저당 요리실습] 천연과일젤리 만들기 [가정연계] 일주일간 건강한 운동을 실천해 보아요</p>	

- 연령별 수준에 맞게 영아/유아 별도 활동, 반별 활동으로 진행
- 오감으로 체험할 수 있는 활동 및 견학 실시.
- 가정에서도 주제에 맞는 연계활동 제시

(2) 프로그램 활동안

당-#1. 영아 활동계획안

당

나트륨

채소과일

식습관

물

운동

생활주제	당에 대해 알아오	활동날짜	2017년 4월 4일 화요일
활동명	설탕에 대해 알아오		
목표	설탕에 관심을 가지고 오감으로 탐색한다. 기본생활영역, 신체운동영역>감각과 신체인식하기>감각적 자극에 반응하기 설탕의 해로움에 대해 알 수 있다. 기본생활영역, 신체운동영역>건강하게 생활하기>바르게 먹기		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) 총 22명		
준비물	각설탕, 설탕이 많이 들어간 과자의 포장지(초콜렛, 과자, 음료수 등), 그림자료		
활동방법	<사전준비> 가정에서 먹은 과자나 음료수 간식의 포장지를 가져올 수 있도록 안내한다. [탐색영역에 비치/ 흥미를 보이는 영아들과 소그룹 또는 개인으로 상호작용한다.] <ul style="list-style-type: none"> ■ 설탕이 많이 들어간 과자와 음료수의 포장지를 보여준다. -이게 뭐까? 이걸 먹어본 적 있니? 이런 음식을 좋아하니? -이 음식들 속에는 달콤한 맛을 내는 설탕이 많이 들어있어요. ■ 그럼 설탕이 뭐까? (각설탕을 보여주며 호기심을 유발한다.) -이걸 먹어 본 적 있니? -(조금씩 맛을 본다.)어떤 맛이 나지? -설탕은 아주 달콤한 맛이 나요. 이런 설탕이 초콜렛과 과자에는 많이 들어있어요. -근데 설탕이 많이 들어간 초콜렛을 00이처럼 많이 먹으면 어떻게 될까? -(이가 썩은 그림을 보여주며) 00이의 이가 썩었네. -이가 썩는 이유에 대해 이야기 한다.(충치균이 설탕을 좋아해서 이가 잘 썩는다.) ■ 설탕을 먹으면 이가 썩는데요. - (설탕이 많이 들어간 음식의 사진을 보여주며)그럼 설탕이 많이 들어간 이런 음식을 먹으면 어떻게 될까? 이가 썩어요. 눈이 나빠져요. 뼈가 약해져서 키가 안커요. 똥똥해 저요. 등 - 그럼 설탕이 많이 들어간 음식 대신 무엇을 먹어야 할까? <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> (과일과 채소의 사진을 보여준다.) <ul style="list-style-type: none"> ■ 설탕이 들어간 간식은 많이 먹지 않기로 약속해 본다. ■ “미리내 어린이 건강송”을 부르면서 마무리 한다. 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 제품 포장지에 영양표시 중 “당류”를 함께 확인해 본다.(만2세반) ■ 설탕이 많이 들어간 음식을 먹은 후에는 양치를 깨끗이 해야 한다는 이야기를 나누고 올바른 양치법에 대해 알아본다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> ■ 설탕을 맛볼 때 너무 많이 먹어보지 않도록 한다. ■ 이가 썩은 그림을 게시해 두고 자주 이야기 나눈다. 		
활동평가	설탕의 해로움에 대해 쉽게 설명할 수 있는 방법을 찾다가 영아들이 평소 좋아하는 과자 봉지를 이용하니 효과가 좋았다. 확장활동으로 바른 양치법에 대해 이야기 할 때에도 영아들의 자신의 경험을 이야기 하는 등 참여도가 높았다. 하지만 아직 영아들이라 영양표시를 읽을 수 없어 당류를 확인하는 것이 어려워 조금 아쉬웠다. 이런 부분들에 대해서는 부모님과 연계해 통해 엄마와 함께 장을 보면서 실생활에서 익힐 수 있으면 더욱 좋을 것 같다는 생각이 들었다.		
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">* 이가 썩어요!! 바르게 양치하기</p>		

당-#2 유아 활동계획안

당

나트륨

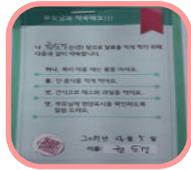
채소과일

식습관

물

운동



생활주제	당에 대해 알아요 = 줄이면 건강해진 당!	활동날짜	2017년 4월 4일
활동명	영양표시를 알아요		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 당에 대해 알아보고, 당을 많이 먹었을 때 우리 몸의 변화를 알아본다. - 식품 영양표시(당)를 배워본다. 당이 적은 음식을 선택할 수 있다. - 식품 속에 당(설탕)이 얼마나 들었는지 확인해 보고, 당이 적은 음식을 선택 할 수 있다. 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활 하기		
활동대상	만 3세~ 만 4세 (유아반) 34명		
준비물	- 당에 대한 그림자료, 영양표시 그림자료, 각설탕, 사전준비 : 과자봉지		
활동방법	<p><사전준비> 주말에 먹었던 과자봉지 가져올 수 있도록 안내하기.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 우리가 먹는 음식(간식) 그림 자료를 보며 이야기를 나눈다<과자봉지> - (각 그림을 보며) 어떤 맛이었는지 생각을 나누어 본다. • 달다는 것은 당이라는 것을 이야기 하고 당에 대해 알아본다. - 당이란 무엇일까? ※ 당은 정상적인 식사를 통해 섭취됨으로 세끼를 고박고박 먹으면 섭취된다. - 설탕을 많이 먹으면 어떻게 될까? • 식품 포장에 영양표시가 있음을 알고 영양표시에 관심을 갖는다. - 영양표시가 무엇인지 알아본다. - 건강에 좋은 식품이라고 믿고 무조건 많이 먹어도 된다고 생각했던 식품 중에도 당류함량이 높은 식품이 있어 당류 섭취를 조절 할 수 있도록 도움을 준다. - 같은 종류의 식품이라도 당이 적은 것을 골라볼 수 있도록 이야기 해 본다. - 단맛을 즐겨 먹는 식품의 당류 함량을 확인하여 과잉 섭취하지 않도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> • 당 줄이기 위한 실천장 작성하기 & 건강송 - 당이 적은 음식 선택하기 생활 속에서 매일 실천하기. - 단 음식이 먹고 싶을 때는 어떻게 할 것인지 이야기 나누며 약속하고 건강송 배우기 <ul style="list-style-type: none"> • 당에 가정통신문 부모님께 전달 연수해 보기 * 함께 배워본 내용을 가정통신문으로 제작하여 유아들이 부모님께 언어전달연수 하며 가정연계 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> • [실험관찰] - 주말동안 가정에서 먹은 과자봉지로 각 설탕 수 세어보기 - 과자 포장지에서 당을 찾아보기 (각 설탕 수 알아보기) 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> * 아직 수 개념이 형성되지 않은 유아도 이해할 수 있도록 영양표시 각설탕 그림을 제시하여 이해를 돕는다. * 식품은 부모님이 구입하게 되므로 영양표시 보기에 대한 실천을 부모님과 함께 하도록 지도 한다. 		
활동평가	당 과 영양표시라는 단어가 많이 생소했고 언어적이해가 시작되고 있는 시기라 이해부분에서 어떻게 접근해야 할지 고민도 많았다. 만 3세와 만 4세 교육이 따로 이루어지며 똑같은 주제와 내용이지만 좋아하는 간식으로 접근 했을 때 집중도는 높았고 호기심있게 교사에게 집중하기도 할 수도 있었지만 유아들에게 다소 어려운 용어들은 좀 더 쉽게 접근해 볼 필요도 있겠다.		
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>만3세반 “설탕을 먹었을 때는..</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>만 4세반 또 우리가 먹은 과자에 설탕은”</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>가정연계: 영유아와 부모님이 함께 약속해요 -서약서</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		

당-#3. 실험관찰 활동안

당

나트륨

채소과일

식습관

물

운동

생활주제	줄이면 건강해진 당!!	활동날짜	2017년 4월 11일
활동명	실험관찰 - 설탕 첨가량에 따른 실제 딸기우유, 바나나 우유 맛보기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 시판되는 과일맛 우유에는 설탕이 얼마나 들어있는지 알아보고 미각활동에 참여해 본다. - 기본생활영역, 신체운동영역>감각과 신체인식하기>감각적 자극에 반응하기 - 자연탐구영역>탐구하는 태도 기르기>탐구과정 즐기기 - 설탕이 전혀 들어있지 않은 천연우유와 가공우유의 맛을 비교해 본다. - 신체운동, 건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~4세 (유아반) (총 56명)		
준비물	시판 딸기우유, 바나나우유, 과일(딸기, 바나나), 시음용 플라스틱 컵, 믹서기(핸드 블렌더)		
활동방법	<p>* 영아<만1세, 만 2세> / 유아 <만3세, 4세> 각 반 교실에서 활동이 이루어질 수 있도록 사전에 재료를 준비할 수 있도록 함. [영아반은 소그룹으로 여러번 진행됨]</p> <p>도입</p> <ul style="list-style-type: none"> • 지난 주에 활동했던 내용 다시 이야기 나누어 보며 영·유아들의 생각 모으기. - 우리들의 실천 약속에 대해 이야기 나누어 보기 - 우리들의 건강송 불러보며 생각을 모아보기. <p>[유아반] 달콩이와 맑음이의 모험 동화 시청 [출처: 식품의약품안전처]</p> <p>전개</p> <ul style="list-style-type: none"> • 우리가 자주 먹는 딸기우유, 바나나 우유에는 설탕이 얼마나 들어있는지 알아본다. - 딸기우유 와 바나나에는 설탕이 얼마나 들어있을까? • 자연식품 딸기와 바나나를 우유를 시음해 보고 차이를 알아본다. - 딸기와 바나나를 우유에 넣고 같이보고 가공우유와 천연과일 우유를 비교 시음해 본다. • 각 영유아들마다의 느낌 이야기 나누어 본다. - 맛이 어떠니, 어떤 게 더 맛이 있었니? - 어떤 맛이 더 건강한 맛 일까? <p>마무리</p> <ul style="list-style-type: none"> • 당 줄이기 위한 실천 - “조금만 먹기” “부모님께 당이 조금만 든 음식 말씀드리기” - 건강송 다시 불러보며 활동을 마무리 한다. <p>* 함께 배워본 내용을 현관 게시판에 함께 게시해 두도록 한다.</p>		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> * 영아와 유아의 수업 방식을 다르게 진행, 수준에 맞게 활동이 조금씩 달리함. * 믹서기(핸드블렌더) 사용시 안전에 주의가 특별히 필요하고 기계음에 놀라는 영유아들이 없도록 사전에 소리가 날 것을 알리도록 함. * 가정에서는 부모님과 함께 사용하는 도구임 알리는 안전지도도 이루어지도록 함. 		
활동평가	가공우유로 시음하고 난 후라, 생과일로 만든 우유를 잘 먹을 수 있을지 다소 의문이 들었다. 하지만 가공우유에 들어있는 설탕을 각설탕 개수로 제시하여 준 후, 생과일을 우유에 직접 갈아 제공하자 시음해 보는 영아들마다의 맛 표현은 달랐지만 건강한 음식에 대해 더 긍정적인 평가를 해 주었다.		
활동사진	 <p>가공우유 설탕함량은 생과일우유 만들기 가공우유&생과일우유 시음 건강게시판 게시</p>		

당-#4 . 어린이집 원내 저당/저염활동

※ 학부모 참여활동

당
나트륨
채소과일
식습관
물
운동

생활주제	원예활동/텃밭 가꾸기	활동날짜	2017년 4월 5일
활동명	우리 아이만의 텃밭 가꾸기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 식목일에 대해 알아보고, 직접 채소를 심어보는 활동에 참여해 본다. 자연탐구영역>과학적 탐구하기>주변 자연에 관심가지기 - 직접 채소를 키워보는 활동을 통해 채소에 대한 관심과 좋은 선호도를 지속적으로 가져본다. 자연탐구영역>과학적 탐구하기>생명체와 자연환경 알아보기 		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~4세 (유아반) 총 56명 대상		
준비물	나무화단 5개, 적색화분38개, 토마토, 상추 모종, 바질, 팬지 꽃,미세먼지 대비용 마스크 작은페트병(조리개 뚜껑), 개별이름표(색막대) /유아반은 개별 적색화분(상추4+토마토3)		
활동방법	<p>* *사전준비: 지하창고에서 나무화단, 흙 가져오기(5일 아침 8시 30분)</p> <p>도입 1. 식목일에 대해 영유아들과 이야기 나눈다. 2. 우리가 심는 채소와 모종에 대해 이야기를 나눈다. 3. 모종 심는 방법을 알아본다</p> <p>전개 1. 운영위원회 어머니들의 도움을 받아 반별로 순차적으로 나와 활동하기 -> 비로 인해 관리사무실에서 천막 설치, 미세먼지로 인해 마스크 착용함. 2. 자신의 이름표를 꽂아주고, 모종에 긍정적인 말을 해본다.</p> <p>마무리 1. 화단을 깨끗하게 세척·정리 후 자료실(창고)에 보관한다. 2. 유아반은 활동사진을 관찰기록형태로 남겨 포트폴리오 자료로 사용한다. 3. 영유아들과 수시로 물을 주며 열매 맺기까지의 과정을 사진으로 남기며 활동한다. 4. 추후 수확물을 맛보거나 요리활동에 활용한다./ [유아반은 토마토 프로젝트 실시</p>		
유의점	- 4월 실외활동으로 미세먼지 농도 수시로 확인하여 마스크를 준비하도록 함.		
활동평가	<p>학부모운영위원회 부모님들의 도움으로 활동이 원활히 진행될 수 있었고, 영·유아들이 채소를 심어보고 키우는 과정에서 자연스러운 채소에 대한 경험을 가져 볼 수 있도록 가정연계활동으로 진행될 수 있었다. 유아반은 ‘우리 아이만의 작은 텃밭 가꾸기’로 개인마다의 하나의 텃밭이 이루어지며 주말동안이나 어린이집을 오고가며 지속적인 관심유도가 필요하여 보내드린 가정통신문 (유아개인용 텃밭 사진과 활동 내용 등)을 통해 주말동안 어린이집 개인텃밭에 오고가며 물을 주거나 관찰해 보는 시간, 또는 등원시 부모님과 텃밭에 들른 후 등원하는 모습들에서 부모들과 유아들의 호응도도 좋았던 것 같다.</p>		
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>모종심기</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>부모님참여</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>내이름 텃밭</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>“잘 자라라”</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>텃밭을 함께 등·하원시 가꾸어요 [가정통신문 배부]</p> </div> </div>		



당-#5

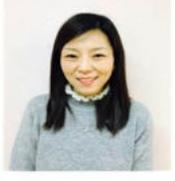
당 나트륨 채소과일 식습관 물 운동

‘학부모 참여수업’과 연계

올바른 식습관 인식에 대한 홍보와 교육의 시간 연계 실시!

생활주제	출이면 건강해진 당	활동날짜	2017년 4월 22일
활동명	저당 딸기청 만들기 (설탕 40% 줄인)		
목표	<p>제철 과일 딸기를 이용해 설탕을 줄인 저당 딸기청을 부모님과 함께 만들어 본다. 기본생활영역.신체운동영역>건강하게 생활하기>즐겁게 먹기 설탕이 들어가는 요리를 직접 해보며 요리에 쓰이는 설탕의 양을 체험해 본다. 자연탐구영역>탐구하는 태도 기르기>탐구과정 즐기기 요리활동을 통해 설탕 섭취량을 스스로 줄이고 통제할 수 있는 능력을 기른다. 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활 하기</p>		
활동대상	원전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물	딸기, 유기농설탕, 요거트 유리병, 조리도구(플라스틱 칼, 숟가락, 1회용 접시, 위생장갑등), 요리 순서도, 활용레시피북, 영유아 개인준비물(앞치마), 포장지, 만든 딸기청 + 요플레 2개씩		
활동방법	<p>[사전준비] - 시식용 딸기청을 미리 만들어 놓는다.(약 2키로) [이틀전] - 병을 닦아 소독해 놓는다. [하루 전] - 딸기를 씻어 놓는다. [당일 아침]</p> <p>◆ 요리활동을 소개한다. [2분] - 지난 2주 동안 원에서 활동한 저당,저염 프로그램에 대해 소개하고, 준비된 재료를 보면서 어떤 요리를 할지 알아본다. (활동 목표에 대해 설명한다.) - 요리활동에서 유기농 설탕을 선택한 이유에 대해 부모님들께 간단히 설명한다. (설탕의 원료인 사탕수수를 유기농으로 재배하고 화학 정제과정을 거치지 않아 무기질 등 영양분이 함유된 설탕)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>-요리 준비물- [1인당] 딸기250g, 설탕150g, 플레인 요거트, 플라스틱 칼, 위생장갑, 1회용 접시 및 그릇, 숟가락, 유리병, 핸드메이드 스티커, 쇼핑백 *딸기:설탕 비율 1 : 0.6 (보통 농축액은 원재료와 설탕을 1:1 비율로 담근다. 하지만 설탕 양을 원재료의 60% 즉, 1:0.6의 비율로 낮춰도 농축액을 만드는데 지장이 없다는 연구결과가 있다. 농축액을 만들 때 설탕을 줄이고, 마실때도 묽게 타서 마시는 것이 좋다.)</p> </div> <p>◆ 요리 순서도를 보면서 딸기청 요리방법 소개 [1분]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>- 딸기를 작게 자른다. - 자른 딸기와 설탕을 큰 그릇에 담아 설탕이 잘 녹도록 저어준다. - 설탕이 녹아 딸기와 잘 어우러지면 병에 담는다.</p> </div> <p>[원내 활동이 가정에서로 연계가 잘 될 수 있도록 부모님의 관심 유도] ◆ 부모님과 함께 건강송 불러보기 [2분] - 가정연계활동의 중요성 인식 건강송을 알고 제일 잘 불러주시는 부모님 두분께 “유기농 원당”500g을 선물로 제공</p>		



	<ul style="list-style-type: none"> ◆ <딸기청 만들기> 요리하기[10분] <ul style="list-style-type: none"> - 요리 순서에 맞추어 함께 요리하기 - 요리하면서 눈,코,귀,입,촉감(오감)으로 재료 탐색하기 ※부모님과 영유아들이 요리를 하는 동안 교사는 시식용 요거트를 준비한다. ◆ 요리를 마치고 시식하기[3분] <ul style="list-style-type: none"> - 요리를 마치고 미리 준비된 딸기청을 넣은 요거트를 시식해 본다. - 완성된 딸기청을 포장하여, 요거트를 2개 넣어 가져갈 수 있도록 한다. ◆ 시식후 정리하기[2분] <ul style="list-style-type: none"> - 사용한 도구를 정리하고 손씻기 - 딸기청 만들기 및 활용레시피 제공하며 만든 딸기청 냉장고에서 하루 정도 숙성 후 저당 요플레에 넣어서 먹을 수 있다.
<p>유의점</p>	<p>- 더 좋은 설탕이나 소금은 없으며 줄이는 목적으로 설탕을 정량 사용하거나 조금 더 줄일 수 있도록 한다.</p>
<p>활동평가</p>	<p>[부모님 평가내용] 딸기청 요리실습이 참 좋았던 것 같아요. 덕분에 ‘건강습’ 바로 다 암기 되었답니다. 집에서 과자, 요쿠르트 많이 단 간식을 줄이니 우유를 더 찾고 과일 떡도 잘 먹어요.프린트학습으로 끝나지 않고 실습에 가정연계 프로젝트까지 해주셔서 좋아요 -[김해은 모 외]</p> <p>부모님들이 제철과일을 이용한 요리라서 그런지 매우 좋아하는 모습이었다. 설탕 대신 유기농 원당을 준비한 것에 대해서도 부모님들께서 고개를 끄덕이시며 만족하는 표정이었다. 저당이 아닌 경우는 설탕이 얼마나 많이 들어갔던 것인지 놀라는 부모님들도 많이 있었다. 설탕을 이용한 요리를 직접 해 봄으로서 평소에 우리가 얼마나 설탕을 많이 섭취하고 있었는지 부모님들께서 직접 느낄 수 있는 시간이 된 것 같았다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="text-align: center;">저당요리 홍보 '프로젝트 홍보' 참여수업 시 - 부모님과 저당 딸기청 만들기</p>
<p>저당레시피 응모</p>	<p>주최: 남양주시 위생정책과 어린이급식지원팀 [나만의 저당레시피를 소개합니다]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: green;">나의 저당레시피를 소개합니다.</p> <p style="text-align: center;">저당 수제 딸기청을 넣은 요거트♪</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">서림 매리내어던어질 박현희 선생님</p>  </div> <div style="width: 65%; border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>재료</p> <p>올레인 요거트, 딸기 250g, 유기농원당 150g [과일 대 설탕의 비율을 1:0.6으로 만드다.] 유리병 500ml, 간단한 조리도구등</p> <p>조리순서</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 유리병을 멸균소독 해서 잘 말려준다. 2. 딸기를 씻어 물기가 없도록 잘 닦아준다. 3. 딸기를 먹기 좋은 크기로 잘라 물에 담고 유기농 원당과 함께 섞어준다. 4. 딸기가 잘 녹아 딸기과 아우러지만 유리병에 담아 아를정도 냉장고에 숙성한다. 5. 올레인 요거트에 완성된 딸기청을 담아 잘 섞어서 먹는다. <p>조리 시 주의사항!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 딸기의 양이 많아지지 않도록 무게를 정확히 잰다. 2. 저당으로 만든 과일청으로 저온에서 숙성하고 빠른 시간내에 먹는다. 3. 올레인 요거트를 고를 때 당이 첨가되어 있지 않은 제품으로 고른다. 4. 딸기청을 요거트에 첨가할 때 너무 많이 넣어 먹지 않도록 한다. </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">어린이급식 남양주시 안전관리센터</p> </div>



당-#6

생활주제	줄이면 건강해진 당	활동날짜	4월 17일 ~ 4월 30일
활동명	<ul style="list-style-type: none"> - 일주일동안 가정에서 건강한 먹거리 실천하기 - 가정에서 건강한 간식, 당이 적은 음식 장보기, 영양표시 확인하기 실천 인증샷!! 		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 설탕이 적게 들어있는 건강한 먹거리를 부모님과 가정에서 찾아본다. - 기본생활영역, 신체운동영역>건강하게 생활하기>즐겁게 먹기 - 가정연계를 통해 당이 적은 음식을 섭취를 돕고, 부모님들의 인식변화를 유도한다. - 신체운동, 건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 		
활동대상	원전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물	가정연계 활동지 '시립미리내 스티커'		
활동 후 부모님 평가	<p> * 어린이집에서 공부해온 내용을 너무나 잘 그리고 재미있어 하는 모습을 보니 기특하고 엄마도 즐겁더라고요. 요즘엔 같이 마트에 가면 종알, 종알, 뒤에 잘 보고 사야 돼~라며 성분표를 챙기는 채은이입니다. [이채은 모 외 26명] </p>		

● 당에 대한 프로그램을 마치며...[프로그램 평가]

몸에 익숙한 식습관을 바꾸는 건 어렵다. 하지만 작은 관심에서 시작하여 활동이 연계될 때 마다선생님 저 단것 조금 먹었어요하며 영유아가 자연스럽게 당이라는 것을 인식하는 모습들이 관찰되었다. 또한 학부모 참여수업 시 부모님들께 직접 당에 대해 홍보가 이루어질 수 있었고, 이를 통해 관심도 와 참여도가 높아졌다.

- 가정연계 가정통신문 & 정보자료 제공

당에 대한 가정통신문 가정으로 배부	감미료(설탕)에 대한 정보 제공	* 가정에서 실천 * 당을 줄이는 방법 책자 배부	당류줄인 레시피 북 <영유아들 간식&반찬>
	<p>설탕은 다 달라요..</p>		

소금-#1. 영아 활동계획안

당 나트륨 채소과일 식습관 물 운동



생활주제	나트륨에 대해 알아요	활동날짜	2017년 5월 16일
활동명	소금(나트륨)에 대해 알아요		
목표	소금을 탐색해 보고 맛을 본다. 기본생활영역, 신체운동영역>감각과 신체인식하기>감각적 자극에 반응하기 싱겁게 먹어야 하는 이유에 대해 안다. 기본생활영역, 신체운동영역>건강하게 생활하기>바르게 먹기		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) 총 22명		
준비물	소금, 동영상 자료, 미니북 만들기 활동지		
활동방법	[영아반은 소그룹/개인 활동으로 실제 소금가지고 이야기 나누기] ■ 소금을 제시해 주고 영아들이 만져 보고 맛을 본다. - 이게 뭐까? 이걸 먹어본 적 있지? - 이건 소금이라고 해요. -(조금씩 맛을 본다.)어떤 맛이 나지? - 소금은 짠맛이 나요. 엄마가 반찬을 해 주실 때 이런 소금을 넣어서 만들어요. - 소금은 우리가 꼭 먹어야 하지만 많이 먹을 경우에는 어떻게 될까? - 소금이 많이 들어간 음식을 먹으면 건강에 좋지 않은 것을 이야기 해 준다. [피노키오 동영상을 틀어주고 자유롭게 시청 후, 관심 갖는 영아와 이야기 나누기] ■ “싱겁게 먹게 된 피노키오” 동영상을 본다.		
			미니북
	(출처 : 싱겁게 먹기 센터 www.saltdown.com) - 우리 소금이 많이 들어간 음식을 먹은 피노키오가 어떻게 되었지? - 피노키오가 처음에는 어떤 음식을 많이 먹었지?(라면, 피자, 햄버거 등) - 라면이나 피자, 햄버거에는 소금이 많이 들어있어요. 이런 음식을 많이 먹은 피노키오는 코가 길어졌어요. 그럼 우리는 라면이나 피자, 햄버거는 얼마만큼 먹어야 할까? - 소금이 많이 들어간 인스턴트 음식을 적게 먹기로 약속해 본다. ■ “미리내 어린이 건강송”을 부르면서 마무리 해준다.		
확장활동	■ “싱겁게 먹어요” 미니북 만들기를 한다. [언어영역 제시] (자료출처 : “다같이 낚낚” 농림축산식품부 식생활 소비정책과, 식생활교육국민네트워크)		
유의점	■ 소금을 맛볼 때 너무 많이 먹어보지 않도록 한다.		
활동평가	영아들이 저당 교육의 효과로 과자나 인스턴트 음식에 대한 해로움은 잘 이해하는 것 같았다. 음식 속에는 설탕 뿐 아니라 소금도 많이 들어있으며, 소금을 많이 먹었을 때에도 설탕처럼 몸에 해롭다는 것에 대해 알 수 있는 시간이었다.		
활동사진	 <p>“이건 소금이야”</p>	 <p>“소금은 어떤맛 일까?”</p>	 <p>“싱겁게 먹어요”</p>

소금-#2. 유아 활동계획안

당 나트륨 채소과일 식습관 물 운동



생활주제	나트륨에 대해 알아오 = 줄이면 건강해져 옴!	활동날짜	5월 16일
활동명	나트륨에 대해 알고 실험관찰을 해요		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 나트륨에 대해 알아보고 나트륨을 많이 먹었을 때의 우리 몸에 대해 알아본다. 자연탐구영역>과학적 탐구하기>물체와 물질 알아보기 - 우리가 하루에 먹어야 할 나트륨의 양을 알아본다. 자연탐구영역>과학적 탐구하는 태도 기르기>호기심을 유지하고 확장하기 - 싱겁게 먹는 방법을 알아본다. 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 		
활동대상	만 3세~ 만 4세 (유아반) 총 34명		
준비물	동영상, 그림자료, 소금, 설탕, 물, 계량수저, 책자자료		
활동방법	<ul style="list-style-type: none"> • 사전경험 이야기 나누기 - 설탕에 대한 경험 이야기 나누어 본다. • 소금은 무엇일까? <ul style="list-style-type: none"> - 나트륨(소금)은 꼭 필요하다. < 쉽게 설명해 주기 > - 몸 속의 수분량을 적당하게 유지시켜 준다. - 신경이 신호를 잘 전달하도록 도와준다. - 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와준다. - 나트륨을 많이 먹으면 이런 질병이 생겨 우리 몸이 아파요 짜게 먹으면 몸이 똥똥 붓고 키가 크지 않을 수 있고 몸이 아플 수 있음을 안다. • 우리가 하루에 먹어야 할 소금은 얼마나 되는 지 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 하루에 먹어야 할 소금은 소금과 나트륨 = 소금 1g당 나트륨 400mg 나트륨 하루 충분 섭취량 = 영아(1~2세) : 700mg (2g) / 유아 (3 ~ 5세) : 900mg (3g) 12세 ~ 성인 : 2,000mg (5g) - 유아 하루 섭취에 해당하는 소금을 숟가락으로 보여준다. - 좋아하는 피자 한조각의 소금의 양은, 두 조각을 먹었을 때의 소금의 양을 알아본다. <p>[통통임금님의 변신 그림자료]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 소금이 많이 들어있는 음식은 무엇인지 이야기 나누어 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 나트륨이 많이 들어있는 음식 : 라면, 피자, 짬뽕, 햄버거, 감자튀김, 핫도그 등 - 나트륨이 적게 들어있는 음식 : 우유, 찐고구마, 오이, 당근, 사과 등 <p>[마무리] [나트륨 왕국 통통임금님의 변신 동화 듣기]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 음식을 싱겁게 먹는 방법에 대해 이야기 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 음식을 싱겁게 먹는 방법은 어떤 것이 있을까? <음식을 싱겁게 먹는 방법을 책으로 만들어 본다> • 나트륨에 대해 가정통신문 부모님께 전달 연수해 보기 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> • [실험관찰 및 미각테스트] [소금을 물에 녹여 하얀 소금이 녹아 물 처럼 보이지만 안에는 소금이 있음을 안다] - 물에 녹은 소금의 맛을 보고 짜다는 느낌을 느껴본다. 		
유의점	* 아직까지 수의 개념이나 질량의 개념을 잘 알지 못하는 시기로 전문적인 표현보다는 숟가락이나 양으로 설명해 줄 수 있도록 한다.		
활동평가	나트륨이라는 단어는 다소 어려운 단어이기는 하나 소금의 맛을 보거나 우리가 먹어야 할 소금의 양을 표현해 주며 활동이 진행되었고 관심을 보였다. 유아반만 확장해서 진행된 미각테스트는 게임으로 활동이 진행되었을 때 더 집중도가 높았던 것 같다.		
활동사진	<p>활동자료 보며 소금에 대해 알기 우리가 원래 먹어야 할 소금은 이만큼 싱겁게 먹기 책 만들기</p>		



요리실습(소금-#3)

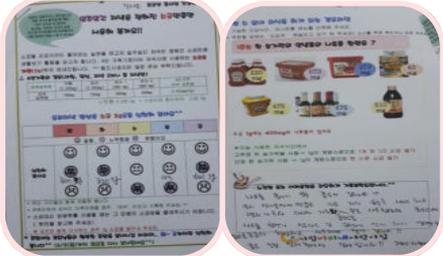
& 요리실습 후 가정에서 온가족이 저염쌈장과 우리가 텃밭에서 수확한 상추에 싸서 저녁먹기!!!



생활주제	줄이면 건강저염!	활동날짜	2017년 5월 23일
활동명	저염 건강쌈장 만들기		
목표	- 쌈장에 다양한 채소와 재료를 섞어 맛의 변화를 느껴본다. 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기		
활동대상	만 1세~ 만 4세 (원 전체 대상) / 각 반별로 진행 (총 56명)		
준비물	장 7kg, 파프리카 10개, 두부 14모, 견과류(아몬드1kg, 호두 300g), 시식용 오이15개, 유리병 56개, 조리도구(플라스틱 칼, 숟가락, 1회용 접시, 위생장갑등) 영유아 개인준비물(앞치마)		
활동방법	<p>[사전준비]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 텃밭에서 기른 상추를 수확한다. [이틀전] - 병을 닦아 소독해 놓는다. [하루 전] - 파프리카, 오이 세척 및 두부 준비 [당일 아침] <p>[활동내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 요리활동을 소개한다. - 지난 주 함께 활동한 저염 수업을 회상하고 이야기 나눈다. ◆ 요리순서 소개 파프리카를 잘게 자른다. → 두부를 숟가락으로 으갠다. → 두부와 파프리카, 견과류, 쌈장을 넣고 잘 섞는다. → 참기름과 통깨를 넣고 한 번 더 섞는다. → 병에 담는다. ◆ 시식하기 : 저염쌈장에 오이를 찍어 맛을 본다. ◆ 함께 건강송 불러보기 : - 건강송을 함께 부르고 마무리 한다. 		
확장활동	<p>※ 점심 식사 시간에 만든 쌈장을 배식하여 함께 식사를 해 본다. [식단에 고기가 제공되는 날! 요리실습을 연계하거나 식단을 사전에 변경하여 제공함] [점심 식단 : 현미밥, 맑은 순두부국, 돼지고기 수육, 직접 기른 상추와 저염쌈장, 깍두기]</p>		
활동평가	영아들이 평소에 잘 먹지 않던 오이나 파프리카도 요리활동을 통해 먹어 보는 모습을 보고 조금씩 변화를 실감할 수 있었다. 이번 요리를 계기로 각 가정에서도 조금 덜 짜게 먹는 것을 습관화 할 수 있도록 안내해 드리면 좋을 것 같다.		
교사평가	[기타 교사 평가] 저염 쌈장이라는 단어가 생소했는데 만들고 보니 두부가 들어가면서 짠맛을 줄이고 견과류가 들어가 담백하고 고소한맛이 첨가되어 맛있는 쌈장이 완성되었다. 만들었던 영아들도 거부감 없이 잘 먹었으며 점심에 유아반이 기른 상추쌈과 곁들여 먹어보는 기회까지 가져보아 특별한 경험이 되었던 것 같다.		
활동사진	<p>재료 소개 완성품, 상추 포장 우리는 쌈장 만드는 중!! "오늘 우리 저녁메뉴"</p>		
확장활동 사진	<p>* 오늘 식단에 배식된 수육을 우리가 키운 상추, 저염쌈장을 넣어 싸서 먹어요!! <전혀 맵지 않고 고소하고 맛있어요></p>		



소금-#4

생활주제	줄이면 건강해져 염~[저염]	활동날짜	5월 22일 ~ 5월25일
활동명	일주일간 '오늘 저녁밥상은 소금 5g으로 실천해 보아요'		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 대략 4인 가족 한끼 권장량 5g을 가지고 저녁을 준비해 본다. - 의식하지 못하게 얼마나 많은 소금의 섭취가 이루어지고 있었는지 느껴본다. 신체운동, 건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기		
활동대상	원 전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물	가정연계 활동지 4인가족 기준 [소금 5g * 5봉지 +1g,5g 계량스푼 가정으로 제공]* 미리내 총 43가정 각 가정 이름써서 배부 		
활동 후 부모님 평가	 <p>⊙ 나트륨 줄이기 운동 좋은거 같아요. 우리 아이들에게 만큼은 저도 거의 육수를 내거나 굴소스를 사용했는데 굴소스에 나트륨 함량이 많다니 놀랐네요. 알려줘서 감사합니다. [정다는 모 외 23명]</p>		

● 저염에 대한 프로그램을 마치며...[프로그램 평가]

소금과 나트륨의 차이점에 대해 영유아들이 이해하기에 어려움이 있었다. 또한 가정과의 연계활동에도 모든 음식에 소금만으로 맛을 내기 보다는 다양한 양념류가 포함되다 보니 어떻게 부모님들에게 안내해야 할지에 대한 고민도 많았다. 저염식은 가정에서 함께 연계되어야 할 부분들이 많은 것 같다. 조금 더 쉽게 실천할 수 있는 활동제안에 대한 고민도 지속적으로 필요하겠다.

■ 가정연계 가정통신문 & 정보자료 제공

<ul style="list-style-type: none"> * 가정에서 실천 * 싱겁게 먹어요 책자 배부 	우리가 흔히 먹는 라면의 나트륨 양은? '계시판'	나트륨에 대한 가정통신문 가정 배부 "나트륨에 대해 알고 영양표시를 알아오"
		

채소과일-#1. 영·유아 활동계획안

당 나트륨 **채소과일** 식습관 물 운동



생활주제	채소 과일을 먹어요 [방문교육]	활동날짜	6월 12일
활동명	바른주스 (쿠킹클래스)		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 계절과일과 신선 채소 원물의 모양과 맛을 탐색한다. 기본생활영역, 신체운동영역>감각과 신체인식하기>감각적 자극에 반응하기 - 첨가물을 넣지 않은 착즙주스를 만든 후 맛을 본다. 기본생활영역, 신체운동영역>건강하게 생활하기>즐겁게 먹기 신체운동, 건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~ 만 4세 [영유아 따로 체험] 총 56명		
준비물	계절과일과 채소(파인애플, 오렌지, 오이), 착즙기, 시음용 컵등 [팜아트홀릭 준비] , 원아 개인준비물 - 앞치마 / [비용] 원아 1인당 5,500원(부가세 포함)		
활동방법	<p>[활동내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 오늘 준비된 과일과 채소의 이름을 배운다. [파인애플, 오렌지, 오이] ◆ 과일과 채소를 탐색한다. <ul style="list-style-type: none"> - 과일과 채소의 모양과 맛을 다양한 기관을 통해 탐색한다. (눈으로 보기, 손으로 만져 보기, 맛보기 등) ◆ 착즙체험하기 <ul style="list-style-type: none"> - 착즙기에 과일과 채소를 넣어 착즙이 되는 과정을 관찰해 본다. - 많은 영양소가 포함되어 있는 과일 껍질을 먹을 수 있는 방법을 배운다. ◆ 바른 주스 시음하기 <ul style="list-style-type: none"> - 함께 착즙한 주스를 시음해 본다. - 먹기 불편한 채소도 주스로 만들면 맛있게 먹을 수 있음을 경험한다. 		
유의점	- 방문교육		
활동평가	신선한 과일과 채소가 함께 착즙되며 영유아들은 재미있어 하였고 평소 채소를 잘 먹지 않던 영유아들이 채소에 관심을 갖게 된 시간이 되었다. 처음에 오이를 탐색하며 먹어 보기를 거부하는 등 채소에 대한 거부감이 상당히 많았는데, 과일과 함께 주스로 만들어 먹으니 의외로 모든 영유아들이 맛있게 많이 마셨다. 주스로 만드는 과정에 직접 참여하여 스스로 만든 주스라는 생각이 들어서 그런지 더욱 맛있게 먹는 모습이였다. 다만 채소의 양이 과일에 비해 조금 적은 것이 아쉬웠다. 다음 요리활동을 준비할 때에는 채소의 비율을 더욱 늘려 보면 좋을 것 같다.		
활동사진			

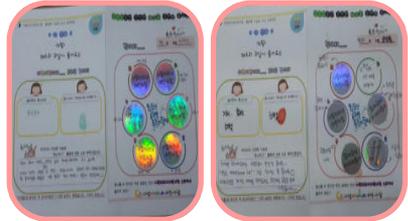
채소과일-#2. 실험관찰 활동안

당 나트륨 **채소과일** 식습관 물 운동

생활주제	채소 과일을 먹어요	활동날짜	6월 29일				
활동명	채소도 맛이 있어요 <오색채소가 있어요>						
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 평소 잘 먹지 않던 채소와 과일을 넣어 선호하지 않던 채소에 대해 관심을 가져 보고, 직접 만든 천연주스의 맛을 느껴본다. 신체운동,건강영역<건강하게 생활하기>바른 식생활하기 - 활동한 천연주스를 가정으로 가져가, 설탕 없는 건강한 주스에 대한 맛을 함께 느끼고 건강한 맛을 제공해 줄 수 있도록 안내한다. (가정연계활동) 						
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~4세 (유아반)						
준비물	주스 담을 지퍼백, 착즙기 2대(영아반, 유아반), 시식용 컵 과일채소 재료 영아반 : 레드주스 (토마토, 파인애플,당근, 양배추) 유아반 : 그린주스 (오이, 브로콜리, 사과, 오렌지)						
활동방법	<p>도입</p> <ul style="list-style-type: none"> • 미리내 건강 송 부르기 & 사전 경험 이야기 나누기. - (6/12) 방문 착즙체험을 했던 사전경험에 대해 이야기를 나누고, 가정에 배부된 채소 먹기 활동에 대한 영유아들의 관심도 확인 후, 격려 후, 채소에 대한 관심 갖도록 돕는다. <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th style="width:50%;">영아반</th> <th style="width:50%;">유아반</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> '레드주스' 채소: 당근,토마토,양배추 과일: 파인애플 </td> <td> '그린주스' 채소: 오이,브로콜리 과일:오렌지,사과 </td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> - 사전에 만들어 놓은 건강주스를 보여주며 맛을 본다. - 마트에서 사 먹는 주스와 맛이 어때? - 먹어 본 주스에는 어떤 과일과 채소가 들어갔을까? - 어떤 맛이 날까? 단 맛이 나는데 설탕이 들어갔을까? <p>전개 착즙기에서 나오는 채소나 과일의 색을 탐색하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 싫어하는 과일 좋아하는 과일 선택하여 착즙기에 넣어 본다. - [채소와 과일이 왜 좋은지 - 우리 몸속 나쁜 것을 빼 주기도 해요] <p>마무리 건강천연주스와 채소와 과일을 많이 먹으면 우리 몸이 건강해짐 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 우리 몸이 건강한 음식을 먹기 약속시간 갖기!!! - 채소도 몸에 좋고 맛있는 것임을 이야기 나누어 본다. 			영아반	유아반	'레드주스' 채소: 당근,토마토,양배추 과일: 파인애플	'그린주스' 채소: 오이,브로콜리 과일:오렌지,사과
영아반	유아반						
'레드주스' 채소: 당근,토마토,양배추 과일: 파인애플	'그린주스' 채소: 오이,브로콜리 과일:오렌지,사과						
확장활동 가정과연계	각 영아, 유아반에서 만든 천연주스 가정으로 보내 부모님도 함께 맛볼 수 있도록 한다 [일반 주스와, 설탕이 들어가지 않은 천연주스와 비교해 보기]						
유의점	<ul style="list-style-type: none"> * 생으로 먹는 과일과 채소의 세척에 더 신경써야 함. * 영아와 유아의 수업 방식을 다르게 진행되도록 하며 수준에 맞게 활동이 조금씩 달라짐. * 영아/유아마다의 선호하거나 비선호하는 과일이나 채소의 종류가 있어 가장 비선호하는 채소와 선호하는 과일을 섞어 주스 활동이 이루어지도록 함으로써 관심유도가 필요함. 						
활동평가	평소 잘 먹지 않던 채소와 과일로 물, 설탕 첨가없이 착즙을 하며 영유아들이 잘 먹을까? 걱정이 되었지만 '맛있어요' '더 주세요'하며 거부감 없이 활동에 참여하는 영유아들이었다. 개인일회용 팩에 담아 가정으로 보내 부모님들도 함께 맛 보며 시중에서 파는 것보다 달지는 않아도 맛있게 먹어보는 경험을 해 볼 수 있어 좋고 신기했다는 평가도 들을 수 있었다.						
활동사진	 <p style="text-align:center;"> 나는 채소를 골라요 "분명 채소가 들어갔는데" "빨간 주스 맛있어요" </p>						



채소과일-#3.

생활주제	채소 과일이 좋아요	활동날짜	6월 26일 ~6월30일
활동명	하루에 2번이상 채소를 먹고 스티커를 붙여요		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 채소에 대해 관심을 가지고, 조금이라도 먹어 보는 경험을 해 본다. - 신체운동, 건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 - 나트륨 배출을 돕는 채소와 과일을 소개하고, 가정에서도 섭취가 이루어 질 수 있도록 안내한다.(가정연계활동) 		
활동대상	원전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물	가정연계 활동지 - 시립미래내 스티커 6장 배부 		
활동 후 부모님 평가	<ul style="list-style-type: none"> ■ 영·유아가 좋아하고 싫어하는 음식 이야기 나누고 용기내요! 약속한 활동지 가정 배부 ■ 보내드린 활동지를 가지고 일주일동안 건강한 채소를 실천해 본다. [동기유도 미래내 홀로그램 스티커 6장 채소를 두 번이상 먹으면 스티커를 붙여주세요!!] <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>☞ 야채를 먹어야 한다는 사명감이 생긴 것 같아요. '오늘도 야채 먹어야 해?'하고 식사 전 꼭 먹네요. 이번 활동계기로 야채를 먹지라도 먹으려는 모습을 보여 기특 합니다. [윤정원 모 외 28명]</p> </div> 		

● 채소 과일에 대한 프로그램을 마치며...[프로그램 평가]

채소와 과일을 이용한 착즙체험을 통해 영유아들이 채소에 대한 거부감이 줄었다. 또한 생각했던 것 보다 착즙 주스가 훨씬 맛이 있어 영유아들도 좋아하였다.

방문 교육 뿐 아니라 추가로 원에서 자체 진행한 착즙체험을 통해 좀 더 다양한 채소와 과일을 접해 볼 수 있었다.

■ 가정연계 가정통신문 & 정보자료 제공

과일 채소 착즙에 대한 안내문 & 활동 가정통신문 배부
“텃밭에서 자란 채소 및 우리 몸 나트륨 배출 돕는 과일 채소 소개”



식습관-#1. 영·유아 활동계획안

당 나트륨 채소과일 **식습관** 물 운동

생활주제	올바른 식습관을 가져요	활동날짜	7월 11일																
활동명	편식하지 않아요																		
목표	내가 먹는 음식에 대해 관심을 갖고, 골고루 먹기로 약속해 본다. 기본생활영역.신체운동영역>건강하게 생활하기>즐겁게 먹기 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기																		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영어반) / 만 3세 ~ 만 4세																		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> • 7월 어린이집 식단표 • 7/11(화)요일 오늘 식단 그림자료 • 영·유아 수준에 맞는 동영상자료 • 시립미리내어린이집 음식선호도 조사자료 																		
활동방법	<p>※ [영어반은 동영상에 틀어주거나 탐색영역에 그림 등을 제시 후, 관심을 보일 때 이야기 나누기 활동으로 계획됨]</p> <p>도입 • 미리내 건강 송 부르기 & 사전 경험 이야기 나누기.</p> <table border="1"> <tr><td>1위</td><td>■ 새로운 음식에 대한 거부감이 있어요.</td></tr> <tr><td>2위</td><td>■ 채소를 잘 먹지 않아요.</td></tr> <tr><td>3위</td><td>■ 입에 물고 꼭꼭 씹지 않아요.</td></tr> <tr><td>4위</td><td>■ 한 가지 음식만 편식해요(밥만, 고기만, 반찬만)</td></tr> <tr><td>5위</td><td>■ 식사를 너무 빨리하거나 시간이 길어요.</td></tr> <tr><td>5위</td><td>■ 한 자리에서 먹지 않아요.</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - 설탕, 소금, 채소 많이 먹기에 대해 이야기를 나누며 자신의 경험 되돌아본다. - 건강한 음식을 먹을 때 건강하게 먹는 방법에 대해 이야기 나눈다. - 가정에서의 영유아들의 식습관 조사가 이루어진 결과를 가지고 짧게 이야기 나눈다. <table border="1"> <thead> <tr> <th>영어반</th> <th>유아반</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>  <p>어린이 먹거리 안전캠페인 "바른 먹거리 먹고 바르게 자라요"</p> </td> <td>  <p>식습관 - 골고루 먹어요 <편식에 대해 알아요></p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>전개 ① 편식과 식습관에 대한 동영상 보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음식을 골고루 먹지 않고 한 가지만 음식을 편식했을 때 나의 몸에 대해 이야기 나눈다. <p>② 어린이집 식단알기 <사전 가정통신문 배부 ></p> <p>"등원 전 식단표 보고 아이들과 이야기 나누고 등원하기"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집에서 제공되는 음식은 우리 몸이 힘을 내게, 튼튼하게 해 주는 음식이다. - 조리사님이 아침부터 우리 미리내 친구들이 건강하도록 만든 음식임을 이야기 나눈다. - 오늘 식단에 제공될 재료 사진을 제공하며 오늘 배식될 음식에 대한 기대감을 가져본다.  <p>마무리 약속하는 시간을 가져보고 다음 활동에 대해 이야기 나누기.</p>			1위	■ 새로운 음식에 대한 거부감이 있어요.	2위	■ 채소를 잘 먹지 않아요.	3위	■ 입에 물고 꼭꼭 씹지 않아요.	4위	■ 한 가지 음식만 편식해요(밥만, 고기만, 반찬만)	5위	■ 식사를 너무 빨리하거나 시간이 길어요.	5위	■ 한 자리에서 먹지 않아요.	영어반	유아반	 <p>어린이 먹거리 안전캠페인 "바른 먹거리 먹고 바르게 자라요"</p>	 <p>식습관 - 골고루 먹어요 <편식에 대해 알아요></p>
1위	■ 새로운 음식에 대한 거부감이 있어요.																		
2위	■ 채소를 잘 먹지 않아요.																		
3위	■ 입에 물고 꼭꼭 씹지 않아요.																		
4위	■ 한 가지 음식만 편식해요(밥만, 고기만, 반찬만)																		
5위	■ 식사를 너무 빨리하거나 시간이 길어요.																		
5위	■ 한 자리에서 먹지 않아요.																		
영어반	유아반																		
 <p>어린이 먹거리 안전캠페인 "바른 먹거리 먹고 바르게 자라요"</p>	 <p>식습관 - 골고루 먹어요 <편식에 대해 알아요></p>																		

<p>확장활동</p>	<p>* [유아반에서 영아반 식사 도우미 실천하기] 활동목표 : 자연스럽게 동생들의 식사시간에 도움을 주며 유아 스스로 자신의 모습을 생각해 보고 교사의 마음, 엄마의 마음을 이해해 보는 경험을 가져본다. [이심점심]</p>
<p>유의점</p>	<p>영아들마다의 알레르기 음식이 있는지 없는지 확인해야 함.</p>
<p>활동평가</p>	<p>오늘 식단에 대해 안내하며 식판에 그림자료를 제시해 주어 영유아들이 이해하기 쉬웠던 것 같다. 오늘 어린이집에서 제공 될 음식을 사전에 알려주어 영유아들이 관심을 갖고 점심시간을 맞이하고 교육하며 이야기 했던 것들은 약속을 지켜보려 하는 모습도 관찰되었다. 또한 형님반 도우미가 오자 평소 천천히 먹거나 잘 먹지 않던 영아들이 먹어보려는 시도도 관찰되는 긍정적인 모습도 보였다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>오늘의 식단은</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>교육후! 시금치 먹기!</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>* 유아의 식사지도 내용 “시금치 좋까?” 오빠가 도와줄까?”</p> </div> </div>

식습관-#2. 원내 활동안

당 나트륨 채소과일 **식습관** 물 운동

생활주제	올바른 식습관 가지기	활동날짜	7월 18일
활동명	골고루 맛있게 먹기 위한 -비빔밥을 만들어요		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 영·유아들과 어린이집에서 먹는 음식에 대해 알아보고 영양이 풍부한 비빔밥을 만들어 본다. (원내 음식을 활용 함) - 또래 친구들과 함께 비빔밥을 만든 후 즐겁게 먹어본다. 기본생활영역,신체운동영역>감각과 신체인식하기>감각적 자극에 반응하기 - 평소 잘 먹지 않던 음식을 먹어보는 경험을 가진다. 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~4세 (유아반)		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> - 7/21(금) 식단을 7/18(화) 식단과 변경하여 준비함. * 쌀밥, 콩나물국, 소고기(당면 제외), 푹 익힌 참나물무침, 깍두기 - 추가 준비물 : 계란후라이, 고추장 대신 양념장, 시금치, 참기름 / 큰 볼 4개 		
활동방법	<p>비빔밥이란? 밥에 각종 나물과 고추장, 그리고 기타 재료(계란 등)을 넣고 비벼서 만드는 요리다. 한국의 전통 음식이며, 간편하고 손쉽게 만들어 먹을 수 있다는 장점이 있다.</p> <p>* 각반별로 활동이 이루어지며, 각반 점심시간 10분정도 일찍 시작할 수 있도록 한다.</p> <p>도입 비빔밥에 대해 알아보고, 재료에 대해 소개한다. [각반 같은 자료 배부됨] - 오늘 우리 어린이집에서 점심 식단 음식 재료로 비빔밥을 만들어 보며 재료 소개가 이루어짐.</p>  <p>전개 실물로 제공된 음식 한 가지씩 맛 보고 비빔밥 만들기 - 실물로 준비된 재료를 맛 본 후, 큰 볼에 밥과 반찬 등을 넣고 비벼보기 - 함께 나누어 맛있게 먹어보기 [고추장을 넣어 먹지만 아직 매운것을 잘 먹지 못하는 영·유아들이므로 양념장으로 대체] 마무리 식사 후, 우리가 먹은 음식에 대해 느낌 나누기 - 비빔밥은 어떤 맛이었는지 이야기 나눈다.</p>		
유의점	각 반 담임이 진행하는 활동으로 각 반마다의 영·유아의 식습관을 고려하여 제공하기 영아반의 경우는 음식의 크기를 고려하여 제공하기		
활동평가	조리실에서 오늘 메뉴이외에 비빔밥에 들어갈 재료(시금치, 계란프라이, 양념장) 함께 제공하여 주어 활동하는데 어려움 없이 잘 이루어질 수 있었다. 평소 채소를 잘 먹지 않았던 영유아들이 함께 만들고 비비는 과정에서 음식에 대한 흥미가 생기면서 채소를 잘 먹지 않았던 영유아들도 거부감없이 비빔밥을 먹어 보며 호응이 좋았다.		
활동사진	 <p>친구랑 비벼요 맛있는 비빔밥 '엄마 도우미가 오셨어요'</p>		



식습관-#3.

생활주제	올바른 식습관을 가져요	활동날짜	7월 24일 ~7월28일
활동명	가정에서 식사예절을 정하고, 우리가족만의 비빔밥을 만들어 보아요		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 가정내 밥상머리 교육의 필요성을 알리고 함께 약속하는 시간을 가져본다. - 신체운동, 건강영역>건강하게 생활하기>바른 식생활하기 - 원에서 맛있게 먹었던 비빔밥 활동을 가족과 함께 계획해 본다. 		
활동대상	원전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물			
활동 후 부모님 평가	<p> * 재밌어 하면서 너무 잘 도와주니 진즉에 시켜볼 걸 했나봐요. [김해은 모 외 10명] ※ 가정연계활동이 긴 여름휴가기간이라 다소 활동시 회수의 어려움 있었음. </p>		

올바른 식습관에 대한 프로그램을 마치며...[프로그램 평가]

가정과 원에서의 식사 지도 시 어려움을 되짚어볼 수 있었다. 올바른 식습관 지도에 대한 계획을 실천하며 긍정적인 상호작용을 통해 올바르게 건강한 식습관을 가질 수 있도록 노력하였다. 미리 알아보았던 음식이 내 식판에 제시될 때 조금 더 관심을 보였고, 먹어 보려는 시도도 관찰되는 등 긍정적인 반응을 볼 수 있었다.

■ 가정연계 가정통신문 & 정보자료 제공

식습관 지도방법 & 가정통신문 배부

물-#2. 영·유아 원내 활동

당 나트륨 채소과일 식습관 **물** 운동

생활주제	올바른 물 습관을 가져요	활동날짜	<2주간> 8월 14일 ~ 8월 25일																										
활동명	정해진 시간에 물을 마셔요																												
목표	- 하루일과 중 정해진 시간에 물을 마셔보는 경험을 통해 물 마시는 습관을 기른다. 신체운동, 건강영역 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활 하기																												
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~ 만 4세																												
준비물	• 원아준비물 : 개인물통 어린이집 : 볶은 우영, 2주간 물 마시기 스티커판(개인)																												
활동방법	<p>* 원에서 정해진 시간에 물 마시기 생수 3잔 + 따뜻한 우영차 1잔</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>대표적인 우영차 효과</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 유속 저압과 콜레스테롤을 제거해 다이어트에 탁월하다. 2. 치석이 줄면서 치부결이고와치고치부 재생력을 순식간에 끌어 올린다. 3. 혈액순환이 좋아져 냉증을 개선하고 손발이 따뜻해진다. 4. 면역력이 좋아져 감기에 걸리지 않는다. <p>우영합질의 사포닌 성분은 아연을 예방한다. 우영합질의 리그닌 성분은 혈관을 청소 되도록 과산화물을 예방한다.</p> </div> <div style="width: 65%;"> <p>[우영차 효능] 각종비타민과 미네랄, 칼슘이 풍부하여 뼈를 튼튼하게 만들어 주는 효과가 있어서 성장기 어린이들의 골격형성과 중장년층 이상에서 발생하는 골다공증 예방에 도움!! 우영차효능 + 몸의 노폐물 배출을 위한 미리내 영유아들+ 교사들을 위한 약용 물 마시기 활동</p> </div> </div> <p>1. 우리 반의 하루 정해진 시간에 물 마시기 활동이 이루어진다. [건강송] 함께 부르며 격려하기. 따뜻한 우영차 + </p> <p>2. 시간에 맞게 물 마신 후, 개인 스티커 판 스티커를 붙여가며 강화를 제공하고 지속적으로 동기 유도한다. [각 반 물 마시는 시간 계획]</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>하루 4잔 마시기</th> <th>별찬(만1세)</th> <th>별하(만2세)</th> <th>별술(만3세)</th> <th>별술(만 4세)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>우영차 1잔</td> <td>9:30</td> <td>9:30</td> <td>9:30</td> <td>9:40</td> </tr> <tr> <td>물 1잔</td> <td>11:00</td> <td>11:30</td> <td>11:30</td> <td>11:40</td> </tr> <tr> <td>물 1잔</td> <td>12:00</td> <td>13:10</td> <td>13:10</td> <td>13:00</td> </tr> <tr> <td>물 1잔</td> <td>15:00</td> <td>16:00</td> <td>16:00</td> <td>15:00</td> </tr> </tbody> </table> 				하루 4잔 마시기	별찬(만1세)	별하(만2세)	별술(만3세)	별술(만 4세)	우영차 1잔	9:30	9:30	9:30	9:40	물 1잔	11:00	11:30	11:30	11:40	물 1잔	12:00	13:10	13:10	13:00	물 1잔	15:00	16:00	16:00	15:00
하루 4잔 마시기	별찬(만1세)	별하(만2세)	별술(만3세)	별술(만 4세)																									
우영차 1잔	9:30	9:30	9:30	9:40																									
물 1잔	11:00	11:30	11:30	11:40																									
물 1잔	12:00	13:10	13:10	13:00																									
물 1잔	15:00	16:00	16:00	15:00																									
유의점	* 평소 물을 잘 먹지 않거나 거부감을 보이던 물을 양을 조금씩 제공하며 점차 늘려간다. * 우영차의 향 때문에 마시기에 어려움을 보이던 물을 조금 더 희석해서 먹도록 한다.																												
반별평가	만 1세	물 먹는 횟수가 지날수록 평소 물을 잘 먹지 않았던 영아도 거부감 없이 먹거나 '더 줘' 또는 먼저 물을 달라고 하는 표현하는 긍정적인 모습 관찰 됨. 신체적으로 평소보다 쉬 양이 늘거나 변비증상도 완화되기도 하였다.																											
	만 2세	조금 힘들어하는 모습을 보였으나 3일 정도 지나자 물을 잘 먹지 않는 영아는 의식적으로 많이 먹을 수 있도록 해주니 화장실도 잘 가고 밥도 잘 먹게 된 것 같다.																											
	만 3세	물을 마신 후 스티커를 붙일 수 있도록 하는 보상으로 인해 조금이라도 도전하다보니 차츰 스스로 마셔보려고 하는 유아들이 늘어났다.																											
	만 4세	선생님들과 협의 후 우영차의 농도를 연하게 우려내어 준비해주니 훨씬 잘 먹었다. 평소 교사의 권유에도 물을 잘 마시지 않았던 유아들이 스스로 물을 따라 마시고 물을 마시는 친구들의 모습을 보고 따라서 먹어보며 유아 주도적 활동으로 이어져 효과적이었다.																											
활동사진	   <p style="text-align: center;">[친구들과 그리고 스스로 물 마셔요]</p>																												



물-#3

생활주제	올바른 물 습관을 가져요	활동날짜	8/28 ~9월2일
활동명	집에서 하루 3잔 이상 물 마시기		
목표	- 가정에서도 지속적으로 물 마시는 습관을 가진다. 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>건강한 일상생활 하기		
활동대상	원 전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물	가정연계 활동지 가정통신문		
활동 후 부모님 평가	<p>★ 많은 양은 아니지만 물 먹는 습관이 되어서 너무 좋았어요. 자기컵 들고 물 달라고 하고 주스 보단 물을 더 찾아서 좋았어요 [이서아 모 외 35명 평가]</p>		
활동목표	- 가정연계활동 주로 등원시 우영차를 부모님들께 제공하며 부모님과 영유아가 함께 물마시기 활동에 관심을 가지고 참여할 수 있는 계기를 제공한다.		
원내활동 확장 가정연계	<p>활동대상 : 학부모 전체 활동날짜 : 8월 30일 등원시 활동명 : 엄마에게 따뜻한 우영차를 대접해요</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 지난 한 주간 물마시기 활동하며 우영차를 마신 영유아들의 반응 등을 말씀드리며 부모님도 드셔볼 수 있도록 함. * 가정에서 물 마시기 활동은 잘 이루어지고 있는지 자연스럽게 활동참여 유도가 이루어짐. * 물이 아닌 차 종류는 선호도가 다르기 때문에 우영차의 농도를 진하거나 연한 것으로 준비함. * 아침에 제공하는 것으로 차갑지 않고 미지근한 정도로 제공함. 	
	<p>부모님들은 우영차를 보고 이거 뭐야?하며 반응하며 관심을 보였고 날씨가 추워지며 등원 시 따뜻한 우영차를 반갑게 받아주시는 부모님들이었다. 영유아들은 평소 먹던 우영차를 부모님께 전해주며 '나도 또 먹고 싶대'라고 표현하기도 했지만 평소 우영차를 잘 먹지 않던 영유아들의 부모님들도 같은 반응을 보이기도 해 평소 부모님의 식습관이 영유아들에게 많은 영향을 미치고 있다는 것을 새삼 느껴볼 수 있었던 것 같다.</p>		

● 올바른 물 습관에 대한 프로그램을 마치며...[프로그램 평가]

평소 물 양이 적었던 영유아들이 시간이 지나고 익숙해 지남에 따라 스스로 물을 찾아 마시는 모습이 관찰되었다. 수분보충이 잘 되니 소변양도 많아지는 신체적 변화들이 관찰되어 습관의 중요성을 느낄 수 있었다. 물 먹기는 일상 생활에서 쉽게 실천할 수 있는 활동으로 조금 더 참여도가 높았던 것 같다.

운동-#1. 영·유아 활동계획안 & 원내 활동 연계

생활주제	올바른 운동 습관을 가져요	활동날짜	9월 12일~ 9월 22일 <2주간>
활동명	미리내 함께 20분걷기 (총 4회)		
목표	- 함께 걷기 활동을 통해 운동의 중요성을 인식해 보고 즐겁게 걷기 활동에 참여해 본다. 기본생활영역,신체운동영역>신체활동에 참여하기>바깥에서 신체 움직이기 신체운동,건강영역>건강하게 생활하기>건강한 일상생활 하기 신체운동,건강영역>신체활동에 참여하기>바깥에서 신체활동 하기		
활동대상	만 1세~ 만 2세 (영아반) / 만 3세 ~ 만 4세		
준비물	 유아반 사전 피켓 제작 / - 각 영유아 개인 (모자, 운동화)		
활동방법	[9월 12일(화), 15(금), 19(화), 21일(목) 총 4회 시립미리내어린이 함께 걷기] ※ 미세먼지농도 확인 후, 일정은 변경될 수 있음 [사전준비]- 영·유아반 시간 조율 후 10:30 ~ 11:00 걷기 진행 걷기행사 코스 정하기 / 코스 사전답사 (3km) / 유아반 피켓 만들기 <div style="float: right; text-align: center;">  </div> <p>도입 [10:30~10:40] - 어린이집 앞 놀이터 공터에 집결 - 운동을 해야 하는 이유 간단히 이야기하기 - 간단한 스트레칭하며 준비운동하기</p> <p>전개 [10:40~ 11:00] 출발순서 : 별숲(만4세) -> 별숲(만3세) -> 별하 (만2세) -> 별찬(만 1세)로 - 2명씩 짝 정하여 손잡고 걷기 맨 앞 인솔교사, 걷는 옆길에 인솔교사 함께 배치하여 안전지도. ※ 연령이 어린반의 경우는 코스 중간쯤에서 별숲반(만4세) 형님반과 짝이 되어 걷기 진행.</p> <p>마무리 미리내건강송, 미리내 원가 부르며 행진, 어린이집 놀이터에 집결 숨쉬기 및 근육 풀어주며 스트레칭 활동 마무리</p>		

<p>확장활동</p>	<p>* 4차 회기에는 20분 미리내걷기 <각,반별 걷기로 진행> / 생수준비 [물마시기 활동과 연계]</p> 
<p>유의점</p>	<p>* 유아, 영아간의 걸음속도가 차이가 있으므로 분기점을 정하여 잠시 휴식할 수 있도록 배려 하며 영유아들간 거리 좁히며 자리 정돈할 수 있도록 한다. [미세먼지 수시로 확인]</p>
<p>활동평가</p>	<p>전체 원아가 맞춰서 걸어야하는 어려움이 있어 첫 회기는 힘든 모습으로 계획했던 코스를 변경 영유아들의 컨디션에 맞게 조절 하는게 가장 우선시 되었다. 하지만 회기를 거듭할수록 교사나 영·유아들도 조금씩 익숙해져 갔고 나름의 노하우(영유아간 짝공활동, 좋아하는 노래부르며 걷기 등)를 발휘하여 즐겁게 운동하는 경험을 가질 수 있었다. 조금 더 긴 시간을 가지고 진행해하며 코스 다양화, 자연에서 맨발로 걷기 숲 길 걷기등 프로그램 확장 및 반별활동도 좋을 것 같다.</p>
<p>활동사진</p>	 <p style="text-align: center;">운동후 단체컷 함께 걸어요 동생손잡고 걸어요</p>
<p>코스변경</p>	 <p>- 20분 걷기활동 왕복 코스로 대략 1.5km 활동이 가장 적당 하였음. (영·유아간 보폭 차이)</p> <p>(전체 원아 대상이 아닌 반별 걷기 시에는 유아반 3km 코스도 가능하였음.)</p>



운동-#2.

생활주제	건강함 운동 습관 가지기	활동날짜	9월 7일 (유아)/ 9월 8일 (영아)
활동명	천연과일젤리 만들기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 과일과 천연과일즙을 이용하여 좋아하는 간식을 만들어 본다. - 설탕이나 첨가물을 넣지 않은 젤리의 맛과 시판젤리의 맛이 어떻게 다른지 느껴본다. 기본생활영역,신체운동영역>감각과 신체인식하기>감각적 자극에 반응하기 신체운동,건강영역>신체 인식하기>감각능력 기르고 활용하기		
활동대상	만 1세~ 만 4세 (원 전체 대상) / 각 반별로 진행 (총 56명)		
준비물	판 젤라틴 120장(추가구매 50장), 과일즙(사과100ml X 150봉지, 포도100ml X 100봉지), 한천, 과일(천도복숭아, 파인애플, 블루베리, 바나나), 국자, 큰 볼이나 냄비, 젤리 모형틀, 투명컵, 개인용 접시 및 플라스틱 칼		
비용	①과일즙 -사과즙 39,500원 -포도즙 38,000원 ②포장재료 32,220원 ③판젤라틴 34,350원 ④젤리모형틀 24,000원 ⑤과일 약 70,000원 ⑥추가재료 -판젤라틴 50장 17,900원 「합계 : 약 255,970원」 [천연과일즙] [완성품]		
활동내용	[사전준비] -한천으로 만든 젤리와 젤라틴으로 만든 젤리를 만들어 두 가지를 비교한다. (두 가지 버전의 젤리를 제작하여 시식해 본 후 원아들이 좋아할 수 있는 식감을 찾는다.) - 요리 실습 후 영유아들이 먹을 수 있도록 모양틀을 이용한 모양젤리를 교사가 사전에 제작한다. - 파인애플을 손질하여 파인애플 조림으로 만들어 둔다.		
활동내용	[주의사항] -과일즙 1리터(젤라틴10장) 사용하며, 재료를 골고루 배분한다. -젤라틴은 반드시 찬물에 불려야 한다. -파인애플이나 키위의 경우에는 과일 속 효소가 젤라틴 분자들을 대사해 젤리를 액화시키기 때문에 생과일을 가열하여 효소를 변성시키는 전처리 과정이 반드시 필요하다. (복숭아에 알러지가 있는 영유아들을 위해 파인애플과 바나나를 추가로 준비함) [반 별 재료 배분 및 사용량] ※별찬반 : 사과즙 2리터, 젤라틴 20장, 과일(파인애플 반개, 복숭아 4개, 블루베리 적당량) ※별하반 : 사과즙 3리터, 젤라틴 30장, 과일(파인애플 반개, 복숭아 5개, 바나나, 블루베리 적당량) ※별술반 : 사과즙 4리터, 젤라틴 40장, 과일(파인애플 1개, 복숭아 10개, 블루베리 적당량) ※별송반 : 사과즙 4리터, 젤라틴 40장, 과일(파인애플 1개, 복숭아 10개, 블루베리 적당량) ※교사 사전요리 연구용 : 포도즙 4리터, 젤라틴 10장, 한천 ※영유아 시식 및 데코용 모양젤리 제작 : 포도즙 4리터, 젤라틴 30장		
활동평가	설탕을 가미 하지 않고도 자연의 맛으로 젤리를 만들어 맛볼 수 있어 굉장히 흥미롭고 신선한 시도였던 것 같다. 시판된 젤리보다 탄성이 높지는 않았지만 시판된 젤리에는 다양한 첨가물이 첨가되어 있으므로 우리 영유아들의 건강에도 좋은 천연젤리로 부모님들의 반응도 좋았다.		
활동사진	<p>[천연과일젤리 완성품] [과일자르고, 천연주스로 젤리 만들어요]</p>		
부모님 가정평가	<p>[집으로 돌아가 엄마랑 맛 보았어요]</p>		



운동-#3.

생활주제	올바른 운동 습관을 가져요	활동날짜	9월 25일 ~9월30일
활동명	일주일간 건강한 운동을 실천해 보아요		
목표	- 가정에서 부모님과 함께 운동을 실천해 본다. 신체운동,건강영역>신체활동에 참여하기>가발적으로 신체활동에 참여하기		
활동대상	원전체 대상 영유아/ 부모님		
준비물			
활동 후 부모님 평가	<p>⊕ 생각해 보니 평소에 운동을 전혀 안했네요. 밖에서는 같이 못했지만, 가정에서 아빠랑 뒹뒹기, 미끄럼 타기 등을 했어요. [김민후 모 외 10명 평가] * 명절기간으로 회수를 적었음</p>		

올바른 운동 습관에 대한 프로그램을 마치며....[프로그램 평가]

전체원아가 함께 걷는 것이 어렵기는 하였으나, 익숙해지기 시작하면서 즐겁게 운동에 참여하는 모습을 보였다. 하루 20분, 총 4회의 시간이 짧게 느껴졌다. 영유아들과 함께 하는 신체활동의 즐거움을 느낄 수 있었다.

■ 가정연계 가정통신문 & 정보자료 제공

올바른 물 운동습관을가져요 / 가정통신문 배부

III. 활동평가

■ 학부모 평가 [설문지 평가]-[일부 발췌]

<p>1. 가장 우리아이들과 활동하며 유익했다고 생각하는 주제는 무엇인가요?</p> <p>[응답 총원 32명, 복수 응답]</p>	<p>5. 프로젝트활동 기간 동안 우리 아이는 무엇이 달라졌을까요?</p> <p>[응답 총원 32명, 단수 응답]</p>
<p>6개월간 건강프로젝트가 가정과 연계되며 부모님들의 인식변화는?</p> <p>[응답 총원 32명, 단수 응답]</p>	<p>[설문지 배부]</p>

■ 유아 평가 [건강캠페인 그림그리기]

<p>[유아] 건강캠페인 그림그리기</p>	<p>동생과 손잡고 걸어요.. [만4세]</p>	<p>착즙주스 정말 맛있었어요 [만4세]</p>	<p>토마토먹고 키가 쑥쑥 커졌어요 [만 3세]</p>
---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

■ 활동평가

가정에서 쉽게 이루어질 수 있는 당 줄이기, 채소과일, 물 마시기 활동에 참여도가 가장 높았고 부모님마다 프로그램의 평가는 차이를 보였다. 모든 교육은 가정과 원에서 함께 이루어져야 한다는 응답으로 원에서 가정으로 연계 활동의 중요성을 알고, 이번 프로젝트를 기획하며 영·유아, 부모님이 조금이라도 건강의 중요성을 알고 인식해 볼 수 있는 취지였고 설문지 결과를 통해 식습관의 변화 & 인식변화가 조금은 이루어지지 않았나 싶다. 다양한 주제를 통한 인식을 가졌던 학부모님들과 설문지 결과를 활용하여 지속적인 올바른 식습관 교육이 이루어진다면 조금 더 건강한 우리 미래영·유아들이 건강한 삶이 실현되지 않을까 한다.

Ⅳ. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

- 가정연계활동은 오래기간을 정하지 않도록 하며, 가정연계활동 시 부모님들이 스트레스로 받아들인다면 긍정적인 결과로 이어지기 어렵고 다음활동에도 부모님의 참여도 많이 낮아진다고 볼 수 있으므로 쉬운 주제이면서도 재미있게 할 수 있는 주제 선정이 필요하다.
- 전체가 함께 할 수 있는 식습관 교육이지만 사전에 충분한 부모님의 의도와 영·유아의 니즈를 사전에 파악하여 프로그램을 선정한다면 조금 더 효과적인 프로그램이 운영될 수 있다.
- 가정과의 연계도 중요하지만 교사와의 협력은 프로그램의 성공과 직결되므로 교사들 간의 충분한 사전협의와 프로그램의 필요성에 대한 충분한 사전인식이 필요하다.
- 맞벌이의 증가로 부모에게 유아의 영양 및 식습관을 교육하는데 어려움을 겪고 있다. 그에 따라 영양교육이 가정에까지 연장되고 지속될 수 있도록 프로그램에 환경적 요인을 강화시킨 가정연계 활동을 적용하여 개발하는 것이 효과적임을 제안하고 있다.

2018년 연간프로그램 계획

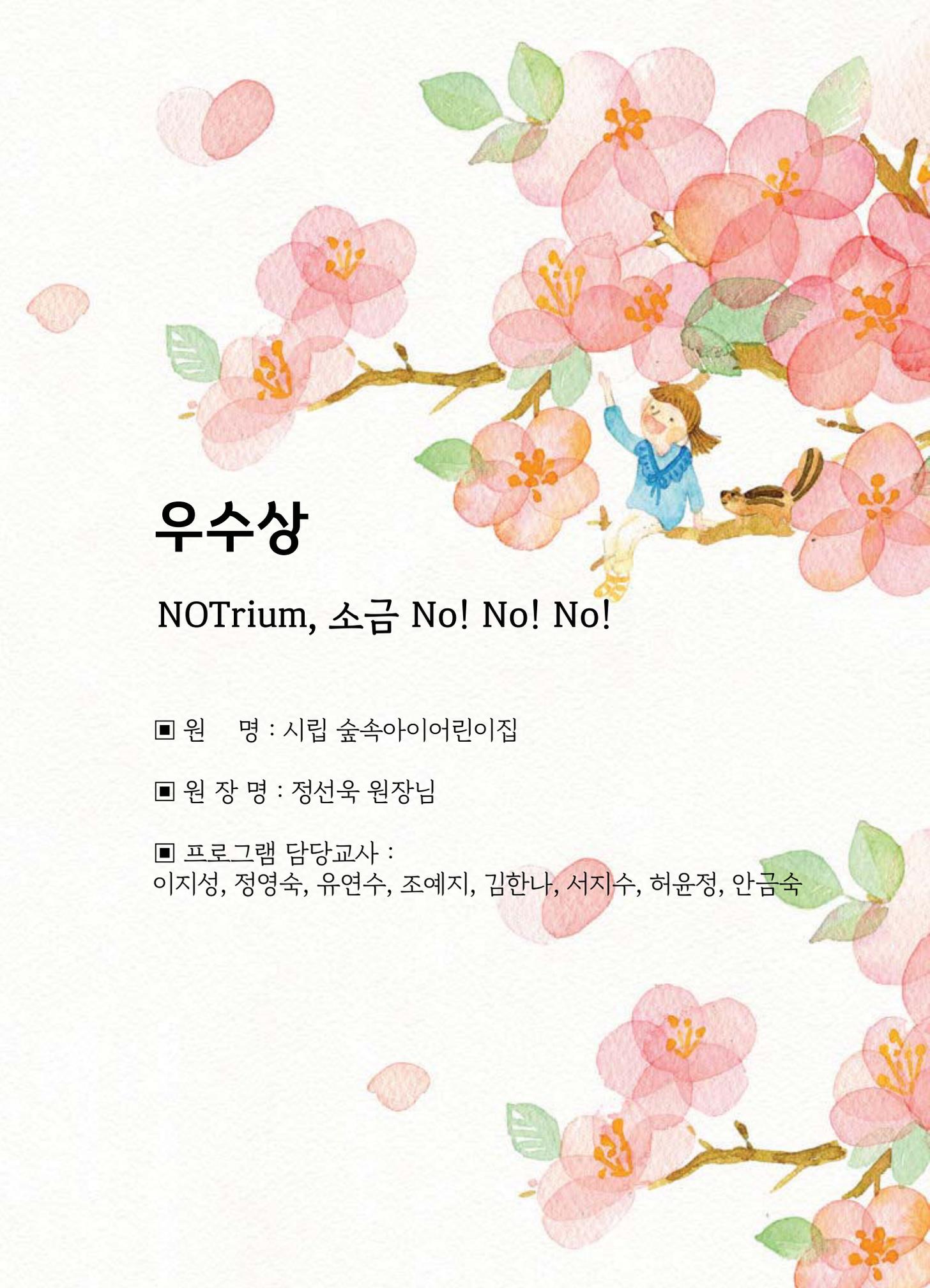
부모님들이 가장 선호하고 중요하게 생각하는 주제로 조금 더 확장된 활동을 제공함으로써 인식에서 일상생활도 식생활 변화를 유도한다.

※ 세부사항은 2017년도 학기 말 각반 교사들과 협의 후 가장 필요한 활동을 선정한다.

월	주제	원내활동	가정연계
3월	- 프로그램 준비	- 교사교육 - 교사 프로그램 개발	- 영유아 사전조사서
4월	- 설탕아~ 미안해! - 소금아~ 미안해!	- 미각테스트 - 설탕없는 간식 만들기	- 학부모 참여수업 설탕& 소금
5월		- 소금없는 간식 만들기 - 요리활동	- 나만의 레시피 요리대회
6월	- 채소야 우리 친하게 지내자!	- 텃밭 수확 - 채소오감 놀이	- 채소 가꾸기 프로젝트
7월		- 농촌체험 - 요리활동	[우리집 만의 텃밭만들기]
8월	- 음료수 No! 내 몸은 물이 더 좋대요	- 물은 소중해요 - 물이 없다면? - 아리수 견학	- 물 마시기 프로젝트
9월		- 요리활동	
10월	- 건강한 우리 몸!!	- 우리 몸을 움직여요 [걷기 활동]	- 운동 프로젝트 [출내기]
11월		- 튼튼 체육대회 - 요리활동	
12월	프로그램 마무리/ 설문	- 영유아들 평가	- 부모님 평가

V. 참고문헌

- 유아용 식생활교육 교재 ‘다같이 낚낚낚-교사용’ [농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크]
- 식품안전·영양교육 지도서 [어린이급식관리지원센터]
- 나트륨섭취를 줄입니다- 바람직한 소비자 되기 [식품의약품안전청]
- 덜 달게 더 맛있게 [맛있고 건강한 학교급식] [식품의약품 안전처]
- 유아 당류줄이기-교사용 지침서 [식품 의약품 안전처]
- Site: 식품안전 나라. 바른 식생활 정보 114, 싱겁게 먹기 센터 www.saltdown.com
- 사회인지이론에 근거한 미취학 아동의 식습관 형성 프로그램 개발 및 효과(신윤희 외 6, 2015)



우수상

NOTrium, 소금 No! No! No!

▣ 원 명 : 시립 숲속아이어린이집

▣ 원 장 명 : 정선욱 원장님

▣ 프로그램 담당교사 :

이지성, 정영숙, 유연수, 조예지, 김한나, 서지수, 허윤정, 안금숙

1. 서론

1. 프로그램 필요성 및 목적

현대사회는 사회적, 문화적, 경제적인 발달로 인해 생활양식이 점차 변화되고 있다. 여성근로자, 단독세대의 증가와 산업화에 따라 외식과 인스턴트식품 및 가공식품의 사용이 증가하면서 과거 전통 식생활 보다는 편이성과 간편성을 추구하는 식생활이 주류를 이루는 변화를 가져왔으며 다양한 문화의 경험이 보편화되면서 서구화된 식생활로 전환되고 있다. 가공식품 섭취의 증가로 가공식품에 함유된 나트륨뿐만 아니라 식품첨가물의 사용이 더해져 나트륨 섭취는 더 늘어나고 있다. 성장기 영유아의 경우 피자, 햄버거, 치킨 등의 패스트푸드를 섭취하는 횟수가 점차 늘어나 문제시 되고 있다. 이처럼 다양화 되고 있는 식생활 환경의 변화 속에서 안전한 먹거리와 식생활 전반에 관한 올바른 정보제공 및 교육의 필요성이 대두되고 있다.

국민건강조사에 따르면 우리나라의 취학 전 어린이(만 3~5세)의 일일 나트륨 섭취량은 2,039.1mg으로 성인의 목표 섭취량보다 많은 양의 나트륨을 섭취하여 어릴 때부터 짠 음식에 노출되고 있음을 알 수 있다. 나트륨의 섭취량은 유아기부터의 식습관과 문화에 의해 좌우되어 어릴 때 짠맛에 길들여져 익숙해지면 성인이 된 후에도 과도한 나트륨이 함유된 음식을 선호한다(김진남 외, 2013). 특히, 영유아의 경우 어른에 비해 신장 기능이 낮고 입맛이 형성되는 시기이기 때문에 최대한 자극적이지 않고 싱거운 저염식을 먹어야 한다.

영유아들은 누군가를 모방하려는 성향이 강해 가정에서 같이 지내는 부모의 영향을 가장 많이 받는다고 한다. 자녀들에게 식사를 제공하는 사람은 주로 부모이며 어떻게 조리할지 결정하기 때문에 부모의 태도 및 식습관은 자녀에게 많은 영향을 미친다(김예슬 외, 2015). 따라서 부모와 영유아 모두 건강한 식습관을 가질 수 있도록 부모를 대상으로 올바른 식습관 교육이 필요하다.

이에 본 어린이집에서는 놀이를 통해 나트륨에 대해 알아보는 소금 융합인재교육(STEAM)과 가정에서 실질적으로 실행할 수 있는 저염 레시피 가정연계활동을 계획하여 실행하였다. 소금 융합인재교육(STEAM)활동은 유아의 발달특성상 나트륨에 대한 직접적이고, 전문적인 지식을 전달하기에는 어려움이 있기 때문에 놀이를 통해 나트륨 성분에 대해 알아보고 나트륨에 대한 관심도를 높였다. 놀이 매체 선정에 있어 나트륨 성분이 40%를 이

루고 있는 소금을 주제로 놀이를 진행하였으며, 단순한 놀이가 아닌 융합인재교육(STEAM)은 소금을 과학적, 기술적, 공학적, 예술적, 수학적인 다양한 측면으로 접근해 볼 수 있는 프로그램으로 소금에 대한 단편적인 지식을 얻는 것이 아닌 나트륨에 대한 새로운 측면을 발견하고 호기심 유지 및 확장이 이루어 질 수 있도록 하였다.

또한, 어린이집에서 이루어진 나트륨에 대한 흥미를 바탕으로 가정연계활동을 통해 영유아의 올바른 식습관 형성을 위한 '저염'의 중요성에 대해 안내하고 실질적인 저염 레시피를 제공하였다. 저염 레시피를 활용하여 소금을 적게 사용하며 음식의 맛을 높일 수 있는 방법에 대해 함께 알아보고 지속적인 연계를 통해 가정에서 점진적으로 저염식을 실천해 나갈 수 있도록 돕고자 하였다.

2. 이론적 배경

1) 한국인의 나트륨 섭취

우리나라는 전통적으로 밥 중심의 식사를 하면서 밥을 먹기 위한 수단으로 소금이 다량 함유된 장류, 장아찌나 김치 등 나트륨 성분이 높은 음식을 섭취 해왔다.

한국인 사망원인 1~3위인 암, 신장질환, 내혈관 질환 모두 나트륨 섭취량과 관련이 있다는 것을 알 수 있다(김예슬 외, 2015).

나트륨 섭취가 질병의 원인이 되면서 현대인들 사이에서 나트륨 과잉섭취에 대한 심각성을 인지하고 나트륨의 섭취량이 줄이고자 하는 움직임이 있으며 국가적으로도 나트륨 줄이기 홍보에 적극적으로 나서고 있는 상황이다. 나트륨 줄이기에 관심이 높아지는 추세이기는 하나 여전히 1일 섭취권장량인 2,000mg보다는 훨씬 높은 수치를 보이고 있다. 이에 나트륨에 대한 올바른 인식을 심어주고, 점진적으로 실천할 수 있는 나트륨 저감화 프로그램을 개발하여 가정에서 저염식을 실천하도록 돕고자 한다.

2) 융합인재교육(STEAM)이란?

융합인재교육(STEAM)이란 Science(과학), Technology(기술), Engineering(공학), Mathematics(수학)에 Arts(예술)을 추가한 것으로 2001년부터 미국에서 사용되어 오던 STEM에서 시작되었으며, 우리나라에서는 세계적인 과학기술 인재를 양성하기 위한 추진으로 2011년 교육과학기술부에 의해 제안되었다. 이에 교육과학기술부에서는 STEAM을 융합인재교육이란 명칭으로 정하고, 융합적사고와 문제해결 능력을 배양하는 교육으로 정의하고 있다.

과학은 유아의 호기심을 일어나게 하는 근원이 되어 그들로부터 새로운 것을 발견한다는 점에서 본질적으로 창의성을 촉진시킨다. 융합교육은 유아의 흥미를 유발할 뿐만 아니라 발달수준에 적합하며 학습 효과를 극대화 시킬 수 있기 때문에 융합인재교육의 중요성이 강조되고 있고, 유아교육현장에서도 융합 형태의 활동이 필요하다(송인서 외, 2016). 문제해결 능력을 높이는 것이 궁극적 목표인 융합인재교육은 유아의 흥미와 이해를 이끌어내어 실생활에서도 문제해결 능력을 발휘할 수 있도록 돕는다.

II. 본론

1. 프로그램 내용

1) 활동 기간

2017년 3월부터 진행되는 프로그램으로 현재까지 운영되고 있으며, 2018년 2월까지 진행 예정이다. 2017년 3월부터는 관심 갖기의 단계로 저염 통신문을 통해 부모 인식 변화의 기간을 가졌으며, 본 활동은 6월부터 실시하였다.

2) 활동 대상

시립숲속아이어린이집 만 3세반을 대상을 중심으로 활동이 이루어 졌으며, 통신문을 비롯한 원 내 행사는 전체 연령을 대상으로 함께 참여하여 관심을 높였다.

3) 프로그램 연간 계획

소금을 적게 섭취하기 위한 단계를 세 가지로 분류하여 진행하였다. 소금에 대한 인지와 이해가 없는 유아들에게 소금에 흥미를 갖고 놀이에 참여하는 know 단계, 소금에 관심을 가진 유아들과 함께 놀이를 통해 소금의 성질을 알아보는 learn단계, 소금을 적게 먹어야 함을 알고 실천할 수 있는 no단계로 구성하여 진행하였다.

〈NOTrium, 소금 NO! NO! NO!〉

차시	단계	활동 내용	
1	kNow -소금 알아보기	어린이집	사라지고 나타나고
2		가정	생 감자칩
3		어린이집	나트륨 신호등
4		가정	우영 찹쌀 튀김
5		어린이집	밀가루를 만난 소금
6		가정	두부스틱
7	learN - 소금 배워보기	어린이집	솔트 도우
8		가정	고구마 카나페
9		가정	'맛있저염' 뷔페
10		지역사회	'맛있저염' 음식 나누기
11		어린이집	빛을 만난 소금
12		가정	단호박 샌드위치
13	No - 소금 줄여보기	어린이집	토마토 소금
14		가정	고구마 타락죽
15		부모참여	'남남 선생님'과 함께 하는 맛있저염 레시피
16		지역사회	나트륨 줄이기 캠페인
17		어린이집	나트륨 비켜!
18		가정	고구마 떡볶이
19		어린이집	빛나는 소금 별
20		가정	두부 시금치 무침

4) 활동방법

본 프로그램은 어린이집에서의 활동, 가정에서의 활동, 지역사회와의 연계활동으로 나뉘어 진행되었다. 어린이집에서는 유아들을 대상으로 융합인재교육(STEAM) 과 주 성분이 나트륨인 소금을 결합한 소금놀이로 진행되었으며, 가정에는 유아들이 직접 장을 봐서 가져간 식재료를 이용해 저염 간식을 만들어 볼 수 있도록 저염 레시피를 제공하였다. 또한 어린이 집과 가정과의 연계 활동을 토대로 지역사회에 저염을 알리며 나트륨 줄이기 활동을 폭넓게 경험할 수 있는 프로그램이다.

(1) '저염' 가정통신문

매 주 다양한 내용의 '나트륨 줄이기' 가정통신문을 통해 새로운 정보와 지식을 전달하였다.



(2) 가정식 염도 측정

가정에서 먹고 있는 국, 찌개, 조림 등 다양한 조리 형태의 음식을 어린이집으로 가져와 유아들이 직접 염도 측정을 진행하여 가정에서의 나트륨 섭취 정도를 알아보고, 프로그램이 진행됨에 따라 나트륨이 변화되는 정도를 알아보도록 하였다.



(3) 어린이집에서의 '저염' 실천

본 어린이집은 경기북부에서 선정한 나트륨 줄이기 실천 어린이집으로 2016년도에는 고양시에서 지정한 저염 급식 인증기관으로 선정되기도 하였다. 이에 지속적인 저염식을 실천함으로써 영유아들에게 저염 급식을 지원하고 있다.



2. 프로그램 내용

생활주제	〈kNow- 소금을 알아보기〉	
활동명	나트륨 신호등	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> · 소금을 탐색하며 관심을 갖는다. · 다양한 재료를 이용하여 나트륨 신호등을 만들 수 있다. · 음식 속에 들어 있는 나트륨 함량의 많고 적음을 안다. 	
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 자연탐구> 탐구하는 태도 기르기> 탐구과정 즐기기 · 자연탐구> 수학적 탐구하기> 기초적인 측정하기 · 신체운동·건강> 건강하게 생활하기> 바른 식생활 하기 	
STEAM 관련요소	S	· 소금의 촉감 느끼기
	T	· 파스텔로 색 가루 만들기
	E	· 소금에 색깔이 물드는 과정 탐색하기
	A	· 반구를 이용하여 신호등 만들기
	M	· 반구의 크기에 맞게 색소금 채우기
활동대상	만 3세	
활동자료	신호등사진, 굵은 소금, 파스텔, 반구, 목공용 본드, 가공식품과 자연식품의 사진	
활동방법		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사진 자료를 이용하여 신호등에 관심을 갖는다. <ul style="list-style-type: none"> - 신호등을 어디에서 본 적이 있니? - 신호등의 불빛은 어떤 것을 의미하는 걸까? 	
전개	<ol style="list-style-type: none"> 2. 활동 재료를 소개하고 재료를 탐색해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 쟁반에 놓인 것이 무엇일까? - 손으로 소금을 만져볼까? - 소금은 어디에 사용될까? 3. 파스텔 가루를 만들어 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 신호등처럼 색을 내기 위해서는 어떻게 해야 할까? - 파스텔로 어떻게 가루를 만들 수 있을까? 4. 소금에 색깔을 물들여 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 파스텔 가루에 소금을 섞어보면 어떻게 될까? 5. 반구에 소금을 채워 신호등을 만들어 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 빨강, 노랑, 초록으로 물든 소금을 반구에 담아 볼까? - 반구에 담은 소금이 흐르지 않으려면 어떻게 해야 할까? 	
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 6. 완성 된 신호등에 나트륨 함량 음식을 붙여 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 음식을 좋아하는지 이야기 해볼까? - 음식 속에 나트륨이 얼마나 들어 있을까? - 나트륨이 많이 들어 있는 음식은 신호등의 어떤 색에 붙여볼까? - 나트륨이 적게 든 음식을 알아보도록 하자 	
유의점	- 신호등을 만들 때 본드를 사용하므로 유아들이 안전하게 사용할 수 있도록 살핀다.	

생활주제	<kNow - 소금을 알아보기> 가족과 함께하는 맛있저염'
활동명	우렁 찹쌀 구이
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 우렁 찹쌀 구이에 필요한 재료에 관심을 갖는다. · 가족과 함께 저염 간식을 만들어 본다. · 가족과 함께 저염식을 실천 한다.
활동대상	만 3세 및 학부모
활동자료	우렁(3분의 2조각), 찹쌀가루(2분의 1컵), 식용유(8g/2분의 1큰 술) 유자청 소스 재료 : 유자청(1큰 술), 물(1큰 술)
나트륨 함량	일반 구이 나트륨 520mg 대비 63% 절감
활동방법	<p>1. 유아들과 함께 인근 마트에서 '우렁 찹쌀 구이'에 필요한 식재료를 구매하며, 재료를 탐색한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>2. 식재료를 조리해 필요한 양만큼 배분한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>3. 나눠진 식재료에 저염 간식 레시피를 첨부하고 유아들의 장바구니에 담는다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">우렁 찹쌀 구이 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 우렁은 껍질을 벗기자마자 4~5cm길이로 잘라 식초 물에 담가요. 2. 식초 물에서 꺼낸 우렁을 길이 오른 찹통에 약 5분 정도 쪄요. 3. 찐 우렁을 반으로 칼집을 낸 후 밀대로 밀어 납작하게 해줘요. 4. 우렁에 찹쌀가루를 앞뒤로 넉넉하게 묻혀요. 5. 팬에 식용유를 두른 후 약한 불에서 우렁을 노릇하게 구워요. 6. 완성된 우렁 찹쌀 구이에 유자청 소스를 만들어 함께 먹어요. </div> <p>4. 유아들은 식재료와 저염 레시피가 담긴 장바구니를 가정으로 가져간다.</p> <p>5. 주말 동안 가정에서 가족과 함께 저염 간식을 요리해 먹어본다.</p>

<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 마트를 방문하기 전 마트에서 지켜야 할 약속에 대해 알아보고 약속을 한 후 마트를 방문한다. - 마트에서 필요한 재료만 구매할 수 있도록 사전에 사야할 물건을 이야기 나눈다. - 재료의 신선도를 위해 가정으로 보내기 하루 전에 재료를 구매할 수 있도록 한다. - 후라이팬을 사용할 때에는 화상 사고에 유의하도록 한다.
<p>교사 평가</p>	<p>재료 중 우영을 본 유아들은 “나무로 음식을 만들어요?”라며 손질 전의 우영을 나무에 빗대어 표현하였다. 평소 조리된 우영만 보았던 유아들이 손질 전 재료의 모습을 탐색하면서 조리 전과 후를 비교해 생각해보고 이야기 할 수 있었다. 저염 간식 레시피를 통해 유아들이 평소 잘 먹지 않던 재료를 이용해 직접 조리하면서 재료에 친근감을 가지고 거부감을 조금 없앨 수 있는 계기가 된 것 같다.</p>
<p>학부모 평가</p>	<p>박하준 어머니 : 우영찰쌀구이 해봤어요~ 바삭하고 유자청 향기가 좋네요~ 근데..하준이는 맛이 별로라고 하네요ㅎㅎ몸에 좋은 간식인데..이런 간식도 좋아할 수 있었음 좋을듯해요~^^</p> <p>김소연 어머니 : 주말에 소연이랑 엄마랑 간식으로 "우영찰쌀구이"만들어봤어요~ 소연이는 요리한다고 좋아서 들뜬 기분으로 했어요~~ 유자청소스가 맛있어서 제가 가장 많이 찍어먹었어요ㅎㅎ 노릇노릇 구워야 더 맛있더라구요~~</p> <p>황지후 어머니 : 보내주신 재료로 우영 찹쌀 구이 만들어봤어요~ 조리 방법도 간단하고 지후도 즐거워해서 재밌게 만들어봤어요~</p> <p>처음 해보는 조리방법인데 우영이 생각보다 너무 맛있어서 남편하고 제가 더 맛있게 맛있었네요~^^* 재료에 레시피 까지 좋은 음식 먹게 해 주셔서 감사합니다~</p>
<p>활동사진</p>	

생활주제	<Know- 소금을 알아보기>	
활동명	밀가루를 만난 소금	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> · 소금과 밀가루의 특성에 대해 관심을 갖는다. · 소금과 밀가루를 섞어 모양 만들기 활동을 한다. · 소금과 밀가루가 섞이면서 생기는 변화를 안다. 	
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 자연탐구> 탐구하는 태도 기르기> 호기심을 유지하고 확장하기 · 자연탐구> 과학적 탐구하기> 기초적인 측정하기 · 자연탐구> 탐구하는 태도 기르기> 탐구과정 즐기기 	
STEAM 관련요소	S	· 소금과 밀가루 섞기
	T	· 모양 틀에 재료 담기
	E	· 소금과 밀가루의 응집력 알기
	A	· 다양한 모양 만들어 보기
	M	· 소금과 밀가루를 종이컵으로 세면서 담아보기
활동대상	만 3세	
활동자료	굵은 소금, 밀가루, 넓은 그릇, 종이컵, 모양 틀	
활동방법		
도입	<p>1. 소금과 밀가루를 탐색해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 소금과 밀가루의 맛과 향기는 어떨까? - 소금과 밀가루를 만지면 어떤 느낌이 날까? - 종이컵에 소금을 넣고 얹어 모양을 만들어 볼까? - 종이컵에 밀가루를 넣고 얹어 모양을 만들어 볼까? 	
전개	<p>2. 한 그릇에 두 재료를 담아본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종이컵을 이용해 큰 그릇에 소금과 밀가루를 한 번씩 담아볼 수 있을까? - 그릇에 담긴 재료를 손으로 섞으면 어떤 느낌이 날까? <p>3. 두 재료를 섞어 손으로 뭉쳐본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손으로 주물러보면 어떻게 될까? - 손으로 만든 모양을 친구들에게 보여주겠니? <p>4. 종이컵을 이용하여 두 재료의 응집력을 알아본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 종이컵에 섞은 두 재료를 담아볼까? - 종이컵을 얹어 모양이 나오게 해볼 수 있을까? - 모양이 더 잘나오게 하려면 어떻게 해야 할까? 	
마무리	<p>5. 소금과 밀가루가 섞었을 때의 변화에 대해 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 소금과 밀가루를 섞으니 어땠니? - 소금과 밀가루만 사용했을 때와 두 재료를 섞었을 때는 어떻게 다른 점이 있었니? 	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 밀가루가 날려 유아들의 입과 코 속에 들어 갈 수 있으므로 주의한다. 	

생활주제	〈learn - 소금을 배워보기〉 가족과 함께하는 맛있저염
활동명	두부 스틱
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 두부스티크에 필요한 재료에 관심을 갖는다. · 가족과 함께 저염 간식을 만들어 본다. · 가족과 함께 저염식을 실천 한다.
활동대상	만 3세 및 학부모
활동자료	부침용 두부 (75g /5분의1모), 밀가루(120g/1컵), 달걀(50g/1개), 황설탕(25g/2큰술), 식용유(8g, 2분의1큰술), 검은깨(1g 2분의1작은술), 소금(0.3g/ 8분의1작은술)
나트륨 함량	일반 스낵과자 나트륨 470g 대비 85% 절감
활동방법	<p>1. 유아들과 함께 인근 마트에서 '두부 스틱'에 필요한 식재료를 구매하며, 재료를 탐색한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>2. 식재료를 조리에 필요한 양만큼 배분한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>3. 나눠진 식재료에 저염 간식 레시피를 첨부하고 유아들의 장바구니에 담는다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">두부스티크 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 두부는 으개서 면포에 싼 후 꼭 짜서 물기를 제거해요. 2. 볼에 달걀과 황설탕을 잘 섞은 다음 두부를 넣어 살짝 반죽해요. 3. 반죽에 체 친 밀가루, 소금, 검은깨, 식용유 서너 방울을 넣어 반죽한 다음 냉장고에 넣어 30분 정도 숙성시켜요. 4. 숙성된 반죽을 덧밀가루를 뿌려가며 밀대로 밀어 길쭉하게 썰거나 얇게 밀어 스틱 모양으로 만들어요. 5. 팬을 달구어 식용유를 두르고 노릇하게 구워요. </div> <p>4. 유아들은 식재료와 저염 레시피가 담긴 장바구니를 가정으로 가져간다.</p> <p>5. 주말 동안 가정에서 가족과 함께 저염 간식을 요리해 먹어본다.</p>

<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 마트를 방문하기 전 마트에서 지켜야 할 약속에 대해 알아보고 약속을 한 후 마트를 방문한다. - 마트에서 필요한 재료만 구매할 수 있도록 사전에 사야할 물건을 이야기 나눈다. - 재료의 신선도를 위해 가정으로 보내기 하루 전에 재료를 구매할 수 있도록 한다. - 후라이팬을 사용할 때에는 화상 사고에 유의하도록 한다.
<p>교사 평가</p>	<p>평소 찌개나 국, 부침개로만 먹었던 두부를 이용해 과자를 만든다는 것에 유아들이 크게 흥미를 보이며 재료 구입에 적극적인 모습을 보이며 “엄마랑 빨리 만들어 보고 싶어요.”라며 저염 레시피에 대한 기대감을 보였다.</p> <p>재료 중 달걀의 경우 가정으로 가져가는 중 깨질 우려가 있어 달걀판에 넣어 안전하게 가져 갈 수 있도록 하였다.</p>
<p>학부모 평가</p>	<p>강성현 어머니 : 만드는 시간은 우리성현이 너무나 재밌게 만들었으나, 제가 반죽 비율이 잘못 됐는지 맛은 그닥 없더라구요ㅎㅎ 매주 재료까지 챙겨주시고 고생하셨습니다^^</p> <p>엄지우 어머니 : 레시피 보고 만들어서 잘 먹었습니다~ 제가 먹기에는 별로인데 지우는 생각보다 잘 먹더라고요. 어른 입맛과 아이들 입맛이 확실히 다르긴 한가봐요^^</p> <p>김건호 어머니 : 두부를 이용해서 이렇게 과자를 만들 수 있다는 것이 저 역시 신기하고 새로운 경험이었어요~. 건호도 만드는 과정을 너무 즐거워 해서 앞으로 집에서 자주 해먹어야겠어요~!</p>
<p>활동사진</p>	

생활주제	〈learn- 소금을 배워보기〉	
활동명	솔트 도우	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> · 소금과 밀가루를 탐색하며 관심을 갖는다. · 소금과 밀가루를 이용한 반죽 놀이에 즐겁게 참여한다. · 소근육을 조절하여 도예 작품을 구성 해 본다. 	
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 자연탐구> 탐구하는 태도 기르기> 탐구과정 즐기기 · 자연탐구> 수학적 탐구하기> 호기심을 유지하고 확장하기 · 예술경험> 예술적 표현하기> 미술활동으로 표현하기 	
STEAM 관련요소	S	· 가열 전과 후의 반죽 상태 비교하기
	T	· 오븐 바르게 사용하기
	E	· 반죽 이용하여 도예 작품 구성하기
	A	· 꾸미기 도구를 사용하여 도예 작품 꾸미기
	M	· 밀가루와 소금 2:1 비율 측정하여 합하기
활동대상	만 3세	
활동자료	밀가루, 고운소금, 물, 그릇, 오븐, 꾸미기 도구 (매직, 물감, 끈 등), 모양 틀	
활동방법		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교사가 착용한 목걸이를 보여주며 관심을 유도한다. <ul style="list-style-type: none"> - 선생님의 목걸이는 무엇으로 만들었을까? - 밀가루와 소금 반죽을 이용하여 만들어 볼까? 	
전개	<ol style="list-style-type: none"> 2. 활동 재료를 소개하며 이전의 경험을 회상한다. (‘소금과 밀가루가 만났어요’ 활동 후 실시되었다.) <ul style="list-style-type: none"> - 지난 활동처럼 밀가루와 소금을 섞어볼까? - 재료 양을 그릇에 똑같이 넣으려면 어떤 도구를 사용해야 할까? 3. 밀가루와 소금을 반죽하며 탐색한다. <ul style="list-style-type: none"> - 밀가루에 소금을 넣어 반죽하면 어떤 느낌일까? - 소금을 넣으면 맛은 어떨까? 4. 밀가루 반죽을 이용하여 도예 작품을 구성한다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 것을 만들어 보고 싶니? - 소금을 담을 그릇을 만들어 볼까? / 목걸이를 만들어 볼까? 5. 교사의 도움을 받아 오븐에 넣어 굽는다. <ul style="list-style-type: none"> - 오븐은 뜨거우니 조심해서 사용해 보도록 하자. - 함께 버튼을 눌러볼까? 	
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 6. 만들어진 도예 작품을 꾸며본다. <ul style="list-style-type: none"> - 매직을 이용하여 그림을 그려볼까? - 물감으로 함께 색칠해볼까? 7. 작품을 감상하고 전시하며 마무리한다. <ul style="list-style-type: none"> - 반죽일 때와 오븐에 구운 후의 촉감은 어떻게 다르니? - 교실에 두고 친구들의 것을 감상해보자 	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 오븐을 사용할 때 뜨거우므로 가까이 가지 않도록 주의한다. - 반죽의 두께에 따라 오븐에서 구워지는 시간이 다를 수 있으므로 굽는 시간을 조절한다. 	

생활주제	〈learnN - 소금을 배워보기〉 가족과 함께하는 맛있저염
활동명	고구마 카나페
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 고구마 카나페에 필요한 재료에 관심을 갖는다. · 가족과 함께 저염 간식을 만들어 본다. · 가족과 함께 저염식을 실천 한다.
활동대상	만 3세 및 학부모
활동자료	고구마(255g/2개), 방울토마토(100g/6개), 바나나(70g/1개), 올리고당(40g/2큰 술), 버터(13g/1큰 술)
나트륨 함량	일반 고구마조림 나트륨 601g 대비 90% 절감
활동방법	<p>1. 유아들과 함께 인근 마트에서 '고구마 카나페'에 필요한 식재료를 구매하며, 재료를 탐색한다.</p>  <p>2. 식재료를 조리해 필요한 양만큼 배분한다.</p>  <p>3. 나눠진 식재료에 저염 간식 레시피를 첨부하고 유아들의 장바구니에 담는다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">고구마 카나페 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 고구마는 껍질째 씻어서 0.5cm 두께로 둥글게 썰어요. 2. 팬을 살짝 달구어 버터를 녹이고 고구마를 앞뒤로 노릇하게 구워요. 3. 노릇하게 색이 나면 올리고당을 넣어 조리요. 4. 방울토마토는 꼭지를 떼고 0.3~0.4cm 두께로 둥글게 썰어요. 5. 바나나는 0.3~0.4cm 두께로 자른 다음 반으로 썰어요. 6. 접시에 고구마를 하나씩 담고 바나나, 방울토마토 순으로 올려요. </div> <p>4. 유아들은 식재료와 저염 레시피가 담긴 장바구니를 가정으로 가져간다.</p> <p>5. 주말 동안 가정에서 가족과 함께 저염 간식을 요리해 먹어본다.</p>

<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 마트를 방문하기 전 마트에서 지켜야 할 약속에 대해 알아보고 약속을 한 후 마트를 방문한다. - 마트에서 필요한 재료만 구매할 수 있도록 사전에 사야할 물건을 이야기 나눈다. - 재료의 신선도를 위해 가정으로 보내기 하루 전에 재료를 구매할 수 있도록 한다. - 가정에서 유아들과 함께 요리 시 칼을 사용하는 경우에는 안전하게 부모님의 도움을 받도록 한다.
<p>교사 평가</p>	<p>버터를 구입할 때 무염버터가 있음을 알려주고, 나트륨을 줄인 재료가 판매되고 있음을 유아들과 알아보며 지난 번 배웠던 나트륨 함량 알아보기 활동에 대해 떠올리며 일반 버터와 무염버터의 나트륨 성분 함량을 비교해 볼 수 있었다. 무염 버터 구입을 통해 저염의 중요성에 대해서 다시 한 번 생각해 볼 수 있는 계기가 되었다.</p>
<p>학부모 평가</p>	<p>강성현 어머니 : 주말 간식 만들기 활동사진입니다.^^ 우리성현이 함께 만들고 먹고 너무 좋아 합니다~~ 맛있게 잘 먹었습니다</p> <p>김건호 어머니 : 칼질을 직접 하려고 해서 도와주느라 과정 사진이 없네요~ 직접 만들어서 그런지 너무 좋아하면서 잘 먹더라구요~ 과자가 맛있어 이게 맛있어? 물어보니 이게 더 맛있더며 엄지 척~~좋은 시간이었어요.</p> <p>엄지우 어머니 : 요리 맛있게 만들어서 잘 먹었습니다~ 지우에게 소금 넣을까? 물어보니까 "아니야~ 넣으면 몸에 안좋아"라고 답하네요 ㅋㅋ</p>
<p>활동사진</p>	 <p>The activity photos show children engaged in a hands-on cooking project. The first photo shows a child carefully placing a tomato slice on a round, golden-brown base on a white plate. The second photo is a close-up of several finished snacks, each consisting of a round base topped with a slice of tomato and a slice of egg. The third photo shows a young girl smiling broadly while holding a plate of the finished snacks, with another child visible in the background.</p>

생활주제	〈learn - 소금을 배워보기〉 가족과 함께하는 '맛있저염'
활동명	저염 뷔페
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 저염식에 관심을 갖는다. · 또래들과 음식을 나누어 먹는 경험을 한다. · 음식을 먹고 맛에 대해 이야기 해본다.
활동대상	전체 연령
활동자료	각 가정에서 준비한 저염 음식, 테이블, 수저
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가정에서 가지고 온 음식에 대해 소개한다. 2. 친구들의 저염 음식에 관심 갖고 탐색해본다. 3. 음식을 나누어 먹는다. 4. 다 먹은 뒤 음식의 맛에 대한 이야기를 나눈다. 5. 저염 음식의 의미를 알아본다. 6. 투표를 통하여 선정된 네 가지 요리에는 소정의 시상식을 진행한다. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">고구마 떡볶이 레시피</p> <p>재료: 떡볶이 떡 200g, 고구마100g, 저지방우유250ml, 소금 약간, 식용유 1작은술</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 고구마를 찌거나 삶은 후 식혀서 우유와 함께 믹서기에 갈아 양념을 만든다. 2. 떡볶이 떡은 먹기 좋은 크기로 잘라준 후 식용유를 두른 팬에 볶아준다. 3. 떡이 볶아지면 양념과 소금을 넣고 볶아준다. </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">새우전 레시피</p> <p>재료: 손질된 새우, 달걀, 두부, 호박, 버섯, 양파, 당근, 부침가루</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 두부는 물기를 제거하고, 각종 채소들을 잘게 다져 준비한다. 2. 물기를 제거한 두부를 으개고, 으개진 두부에 다진 채소와 부침가루를 섞는다. 3. 동그랗게 모양을 만들고 부침가루를 살짝 묻혀 전 위에 새우를 올린다. 4. 만들어 놓은 전은 계란 푼 물을 묻혀 후라이팬에 구워준다. </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">시금치 두부 무침 레시피</p> <p>재료: 시금치, 간장, 소금, 마늘, 참기름, 연두부</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 시금치를 데친다. 2. 데친 시금치에 간장, 소금, 마늘, 참기름을 넣어 무친다. 3. 무쳐진 시금치 나물에 연두부를 으개어 버무린다. </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">가지 튀김 레시피</p> <p>재료: 가지 2~3개, 계란, 튀김가루, 빵가루</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가지를 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 썰어놓은 가지에 튀김가루, 계란 푼 물, 빵가루 순으로 노릇하게 튀긴다. 3. 키친타올을 사용하여 기름을 뺀다. 4. 필요 시 간장 등의 소스를 첨가한다. </div>

유의점	<p>먹을 수 있을 만큼의 음식을 덜어 먹을 수 있도록 한다.</p>
교사 평가	<p>사전에 저염 뷔페라는 것을 가정에 안내하고 관련 정보가 담긴 통신문을 배부하여 저염에 관심 갖고 저염식에 대해 연구할 수 있도록 하였다. 실행하기 전 까지는 부담스럽다는 반응이 주로 나타났으나 직접 저염 요리를 하고 나서는 의외로 간단했다고 말하며 인식이 변화됨이 관찰되었다. 영유아들도 친구의 음식을 나누어 먹는 것을 즐거워하며 저염에 관심 갖는 태도를 보였고, 가정에서의 저염 레시피는 공유하여 다른 가정에서도 실행해 볼 수 있도록 하였다.</p>
학부모 평가	<p>남지은 어머니 : 지은이가 고구마를 너무 좋아해서 고구마를 넣어서 하얀 떡볶이를 했는데 아이들이 좋아했다니 저도 기뻐요~ 저염뷔페 1등이라니~! 집에서 자주 해줘야겠어요^^</p> <p>이웅기 어머니 : 시금치 두부 무침은 우리 웅기가 정말 좋아하는 반찬 중 하나예요~ 두부가 들어가서 훨씬 덜 짜고 싱겁게 먹을 수 있어요. 다른 친구들도 맛있게 잘 먹었다니 다행이네요.</p> <p>황지후 어머니 : 별 기대 없이 보냈는데 좋아해주시니 감사해요~. 지후는 집에 와서 다른 친구들 음식도 맛있었다고 이야기 하더라고요~ 배워서 지후에게 해줘야겠어요.</p> <p>백서준 어머니 : 가지라서 다른 친구들이 잘 안먹을까봐 걱정했는데 다행이에요. 아이들도 좋아하고 어른들도 좋아할 쉬운 반찬 중에 하나랍니다~!</p>
활동사진	

생활주제	〈learN - 소금을 배워보기〉 지역사회와 함께하는 맛있저염
활동명	경로당 방문해 저염 음식 나누기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 저염 음식에 관심을 갖는다. · 저염에 대해 알고 언어로 표현할 수 있다. · 저염의 필요성을 지역 주민에게 알릴 수 있다.
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 신체운동·건강> 건강하게 생활하기> 바른 식생활 하기 · 의사소통> 말하기> 느낌, 생각, 경험 말하기 · 사회관계> 사회에 관심 갖기> 지역 사회에 관심 갖고 이해하기
활동대상	만 3세
활동자료	각 가정에서 준비한 저염 음식
활동방법	
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가정에서 가지고 온 음식에 대해 이야기를 나누어 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 00이는 어떤 음식을 가지고 왔니? - 친구들의 음식은 어떤 것이 있을까 2. 경로당에 방문하는 것을 안내한다. <ul style="list-style-type: none"> - 경로당에 계신 할머니, 할아버지께 음식을 나누어 드리면 어떨까? - 할머니, 할아버지께서는 어떤 음식을 좋아하실까?
전개	<ol style="list-style-type: none"> 3. 경로당을 방문한다. <ul style="list-style-type: none"> - 할머니, 할아버지께 공손하게 인사를 드리자 - 우리 소개를 해볼까? 4. 저염 음식에 대해 소개한 뒤 나누어 드린다. <ul style="list-style-type: none"> - 우리가 가지고 온 음식을 소개해 드려 볼까? - 소금이 덜 들어간 음식이라는 것을 이야기 해드리자 5. 인사를 드리고 어린이집으로 돌아온다.
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 6. 경로당을 방문한 것에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 할머니, 할아버지께 음식을 나누어 드리니 기분이 어땠니? - 할머니, 할아버지께서는 어떤 음식을 가장 좋아하셨니?
유의점	- 경로당에 갈 때에는 질서를 지켜 안전하게 이동하도록 한다.
교사 평가	유아들은 자신이 가정에서 가지고 온 음식에 대해 큰 자부심을 갖고 나눠 드린다는 것에 굉장히 기뻐하는 모습을 보였다. 특히 자신의 음식을 꼭 가지고 가겠다고 표현하는 등 나눔에 적극적인 태도를 보였다. 경로당에 갔을 때에는 예상보다 유아들이 다소 소란스럽게 행동하는 모습을 보이긴 하였으나, 이내 할머니 할아버지께 인사를 드릴 수 있었다. 유아들은 자신의 음식을 권하기도 하며 서툴지만 저염에 대해 소개할 수 있었고, 교실로 돌아와 나눠 드렸을 때의 감정을 언어로 자유롭게 표현하며 이야기를 나누었다.
지역주민 평가	<p>주민 1: 어린 아이들이 음식을 가지고 인사를 하러 찾아오니 정말 고맙습니다. 가지고 온 음식은 경로당에 두고 사람들과 나누어 먹으려고 합니다.</p> <p>주민 2: 어른들은 짠 음식을 좋아하고, 김치도 간을 세게 하는 편인데 아이들이 가지고 온 깍두기는 삼삼하니 맛이 참 좋습니다. 아이들이 건강에 신경 쓰며 소금에 대해 알고 있다고 하니 기뻐합니다.</p> <p>주민 3: 다섯 살 작은 아이들이 할머니 할아버지 준다고 오니까 참 예쁘네요. 우리 손자한테도 싱겁게 먹으라고 알려주어야겠습니다. 고맙습니다.</p>

활동사진



생활주제	<learn- 소금을 배워보기>	
활동명	빛을 만난 소금	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> · 라이트테이블 위의 소금에 관심 갖는다. · 라이트테이블 위의 소금으로 다양한 놀이를 경험한다. · 빛의 유무에 따른 소금의 변화를 안다. 	
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 자연탐구> 탐구하는 태도 기르기> 탐구과정 즐기기 · 자연탐구> 수학적 탐구하기> 기초적인 측정하기 · 자연탐구> 수학적 탐구하기> 공간과 도형의 기초개념 알아보기 	
STEAM 관련요소	S	· 조명을 켜고 꺼질 때와 켜고 있을 때의 소금의 변화 느껴보기
	T	· 다양한 도구를 사용하여 활동하기
	E	· 모양 틀을 이용하여 모양이나 무늬를 만들기
	A	· 소금 위에 그림 그려보기
	M	· 라이트테이블에 소금을 담으며 수 세어보기
활동대상	만 3세	
활동자료	라이트테이블, 고운 소금, 컵과 그릇, 모양찍기 틀, 아이스크림 막대, 조각 칼	
활동방법		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 라이트테이블을 소개한다. - 이 교구를 본 적이 있니? - 라이트테이블에 있는 스위치를 누르면 어떻게 될까? - 불을 켜면 어떤 변화가 생길까? 	
전개	<ol style="list-style-type: none"> 3. 라이트테이블을 이용한 활동을 소개한다. - 라이트테이블에 소금을 넣으려면 무엇이 필요할까? - 모양 찍기 틀과 다양한 모양의 조각칼로 무엇을 할 수 있을까? 4. 교실을 어둡게 하고 라이트테이블에서 활동을 해 본다. - 손으로 만져보니 어떤 느낌이 드니? - 모양 찍기 틀을 이용하여 소금 무늬를 만들어볼까? - 조각칼과 원하는 도구들을 사용해 그림을 그려볼까? - 소금을 넣고 싶은 양만큼 수를 세며 담아볼까? 5. 라이트테이블에 불을 켜 변화를 탐색한다. - 라이트테이블에 불을 켜니 어떤 변화가 생겼니? - 불이 켜진 라이트테이블 위의 소금을 만지니 어떤 느낌이드니? - 불이 켜진 라이트테이블 위에 모양 찍기 틀과 조각 칼을 사용해 보니 어때니? 	
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 6. 활동을 평가한다. - 라이트테이블에 불을 켜지 않았을 때와 불을 켜고 있을 때 어떤 느낌이었니? 	

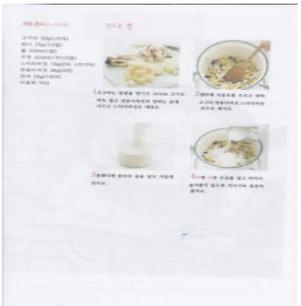
유의점	- 혼자서 하는 활동이므로 라이트테이블 위에서 소금을 충분히 탐색할 수 있도록 시간을 제공한다.		
활동평가 및 사진	S (과학)		<p>(Science - 조명을 켜고 꺼를 때와 꺼를 켜고 때의 소금의 변화 느껴보기)</p> <p>라이트테이블에 불을 켜면 소금이 많이 있는 곳과 그렇지 않은 곳의 명암이 생긴다는 것을 알았고 라이트테이블의 불을 켜고 꺼를 때 “소금이 더 부드러운 것 같아요” “소금놀이가 더 재미있어요” 라고 표현하였다.</p>
	T (기술)		<p>(Technology - 다양한 도구를 사용하여 활동하기)</p> <p>다양한 모양의 조각칼과 모양 찍기틀, 아이스크림막대 등을 제공해주니 유아들은 자유롭게 도구를 선택하여 다양한 표현을 하는 모습을 보였고 도구를 양 손에 잡고 요리를 하듯이 소금을 섞기도 하였다.</p>
	E (공학)		<p>(Engineering - 모양 틀을 이용하여 모양이나 무늬를 만들기)</p> <p>다양한 모양을 자유롭게 꾸미고 작은 그릇들에 소금을 담아 쌓아보는 등 구성놀이를 하는 모습을 보였다. 라이트테이블이 혼자서 활동할만한 크기여서 여럿이 함께 협력하여 공동작품을 만들어 볼 수 있는 기회를 주는 것도 좋을 것 같다.</p>
	A (예술)		<p>(Arts - 소금 위에 그림 그려보기)</p> <p>소금 위에 손가락이나 도구를 이용하여 자유롭게 그림으로 표현하다. 유아들은 그렸다 지웠다를 반복하면서도 지루해 하는 모습을 보이지 않았고, 활동결과물을 사진으로 찍어 게시해 주니 친구들이 활동한 것을 감상할 수 있어 좋았다.</p>
	M (수학)		<p>(Mathematics - 라이트테이블에 소금을 담으며 수 세어보기)</p> <p>유아들은 컵을 사용하며 라이트 테이블에 소금을 담아 보는 활동을 하였다. 유아들은 활동 중에 수를 세며, 소금이 더 필요하다고 느끼면 소금을 더 넣어 놀이를 즐기기 위한 소금의 양을 스스로 조절하는 모습도 보였다.</p>

생활주제	<p align="center">〈learn - 소금을 배워보기〉 가족과 함께하는 '맛있저엄'</p>
활동명	<p align="center">단호박 샌드위치</p>
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 단호박 샌드위치에 필요한 재료에 관심을 갖는다. · 가족과 함께 저염 간식을 만들어 본다. · 가족과 함께 저염식을 실천 한다.
활동대상	<p>만 3세 및 학부모</p>
활동자료	<p>단호박 샌드위치 : 식빵(100g/3장), 오이(13g/2cm 1토막), 양파(8g/1x2cm 1조각), 당근(8g/5x2x1cm 1조각), 단호박(75g/8분의 1개), 플레인 요거트(25g/1과 2분의 1큰 술), 황설탕(5g/2분의 1큰 술)</p>
나트륨 함량	<p>일반 달걀치즈 샌드위치 나트륨 970mg대비 75% 절감</p>
활동방법	<p>1. 유아들과 함께 인근 마트에서 '단호박 샌드위치'에 필요한 식재료를 구매하며, 재료를 탐색한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>2. 식재료를 조리하여 필요한 양만큼 배분한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>3. 나뉜 식재료에 저염 간식 레시피를 첨부하고 유아들의 장바구니에 담는다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p align="center">단호박 샌드위치 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단호박은 찌서 식혀요. 2. 오이, 당근, 양파는 얇게 채 썰어요. 3. 볼에 단호박을 으개서 넣고 얇게 썬 채소에 황설탕, 플레인 요거트를 넣고 버무려요. 4. 식빵을 1장 놓고 그 위에 버무린 재료를 올리고 식빵으로 덮어 먹기 좋게 썰어요. </div> <p>4. 유아들은 식재료와 저염 레시피가 담긴 장바구니를 가정으로 가져간다.</p> <p>5. 주말 동안 가정에서 가족과 함께 저염 간식을 요리해 먹어본다.</p>

<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 마트를 방문하기 전 마트에서 지켜야 할 약속에 대해 알아보고 약속을 한 후 마트를 방문한다. - 마트에서 필요한 재료만 구매할 수 있도록 사전에 사야할 물건을 이야기 나눈다. - 재료의 신선도를 위해 가정으로 보내기 하루 전에 재료를 구매할 수 있도록 한다. - 가정에서 유아들과 함께 요리 시 칼을 사용하는 경우에는 안전하게 부모님의 도움을 받도록 한다.
<p>교사 평가</p>	<p>가족과 함께하는 저염 간식 레시피 활동을 지속적으로 진행해 와서 그런지 재료를 사러 가는 순간부터 유아들은 이번에 가족과 함께 만들 저염 간식이 무엇일지 흥미를 보였다. 마트에서 재료를 구매할 때 소금이나 간장 등 나트륨 성분이 들어간 재료를 구입하지 않는다는 것을 통해서 처음에는 단순히 간식을 만들어 먹는다는 정도로 유아들이 이해했던 활동이 점차 차시가 진행됨에 따라 소금을 넣지 않은 간식임을 알고 어린이집에서 진행하고 있는 소금놀이 활동과 연계해서 생각할 수 있게 되었다.</p>
<p>학부모 평가</p>	<p>박하준 어머니 : 단호박 샌드위치 만들어 보았어요~^^ 야채가 들어가 영양간 식으로 좋은거 같아요~</p> <p>김소연 어머니 : 직접 친구들이 장봐온 재료로 요리활동을 하니, 소연이가 더 적극적인 자세로 참여해요 ㅎㅎ 직접 냉장고에서 재료를 꺼내어 엄마에게 전달해주면서 조수역할까지 재밌게 만들었구요~ 동생 소경이도 시식참여를 했어요~ 이번 간식은 더 맛있었어요^^식빵을 더 사와서 만들었습니다!</p> <p>전시현 어머니 : 재료준비가 번거롭긴 했지만 그래도 저염 간식으론 최고네요</p>
<p>활동사진</p>	

생활주제	〈No- 소금을 줄여보기〉	
활동명	토마토 소금	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> · 저염 식품에 관심을 갖는다. · 토마토 껍질을 이용하여 저염 소금을 만들 수 있다. · 일반 소금과 저염 소금의 염도 차이를 안다. 	
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 자연탐구> 탐구하는 태도 기르기> 탐구과정 즐기기 · 신체운동·건강> 건강하게 생활하기> 바른 생활하기 · 자연탐구> 수학적 탐구하기> 기초적인 측정하기 	
STEAM 관련요소	S	· 뜨거운 물에 데쳐 껍질 벗기기
	T	· 분쇄기 작동법을 알고 바르게 사용하기
	E	· 건조기의 역할에 대해 알기
	A	· 토마토 즙을 이용해 그림 그리기
	M	· 토마토 소금과 일반 소금의 염도 측정하여 비교하기
활동대상	만 3세	
활동자료	토마토, 접시, 건조기, 분쇄기, 굵은 천일염, 지퍼백, 붓, 도화지	
활동방법		
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 일반 소금과 토마토 소금을 탐색하며 비교해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 소금의 맛이 어떻게 다르니? - 붉은 색깔이 나는 소금에 들어있는 빨간 것은 무엇일까? 	
전개	<ol style="list-style-type: none"> 2. 토마토의 껍질과 과육을 탐색해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토의 껍질과 과육을 따로 먹어볼까? - 토마토의 껍질을 잘 벗기려면 어떻게 해야 할까? - 껍질은 어디에 사용할 수 있을까? 3. 토마토의 껍질을 분리하여 건조시켜본다. <ul style="list-style-type: none"> - 칼집을 낸 토마토에 뜨거운 물을 부으면 어떻게 될까? - 접시에 담아 준 토마토의 껍질을 벗겨 건조기에 담아볼까? 4. 껍질을 벗긴 토마토를 을 이용하여 그림을 그려본다. <ul style="list-style-type: none"> - 토마토를 지퍼백에 넣어 눌러볼까? - 붓을 이용하여 토마토 즙으로 그림을 그려볼까? 5. 건조된 토마토 껍질을 이용하여 토마토 소금 (저염소금)을 만들어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 소금과 건조된 토마토 껍질을 6:1 비율로 분쇄기에 넣어 갈아본다. - 토마토 소금의 맛과 향기가 어때니? 	
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 6. 토마토 소금과 일반 소금의 염도를 측정하여 비교해 본다. <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 소금의 염도가 적게 나올까? - 그래프로 그려서 비교해 볼까? 	

<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 토마토 껍질을 벗길 때 뜨거운 물을 사용하므로 조심하도록 한다. - 분쇄기를 사용할 때 소리가 크므로 유아들이 놀라지 않도록 한다, 		
<p>활동평가 및 사진</p>	<p>S (과학)</p>		<p>(Science - 뜨거운 물에 데쳐 껍질 벗기기) 뜨거운 물을 부은 토마토의 모양 변화를 관찰하고 껍질을 벗겨봄으로써 토마토와 뜨거운 물이 만났을 때 껍질이 쉽게 벗겨짐을 알 수 있었다.</p>
	<p>T (기술)</p>		<p>(Technology - 분쇄기 자동법을 알고 바르게 사용하기) 분쇄기를 바르고 안전하게 사용하는 방법에 대해 알아보고 교사의 도움을 받아 직접 사용해보며 분쇄기의 원리를 알고 새로운 방법으로 활동을 할 수 있었다.</p>
	<p>E (공학)</p>		<p>(Engineering - 건조기의 역할에 대해 알기) 건조에 대해 인식하지 못하는 유아들에게 식품 건조기를 보여주고 직접 사용해보며 식품을 말리는 건조기의 역할에 대해 알아볼 수 있었다. 건조 된 토마토 껍질을 탐색하며 “나뭇잎처럼 바삭바삭 해요”라고 촉감을 표현하였다.</p>
	<p>A (예술)</p>		<p>(Arts - 토마토 즙을 이용해 그림 그리기) 유아들이 평소 사용하던 물감과는 다른 토마토 즙의 붉은 색과 질감으로 인해 색깔에 관심을 가질 수 있었고 물감보다 더 흥미를 갖고 자유롭게 표현해 볼 수 있었다.</p>
	<p>M (수학)</p>		<p>(Mathematics - 토마토 소금과 일반 소금의 염도 측정하여 비교하기) 완성된 토마토 소금과 천일염의 염도를 측정해 보는 활동으로 토마토 소금의 염도가 천일염의 염도보다 낮다는 것을 확인하고 스스로 만든 토마토 소금을 소중하게 생각하는 모습을 보였다.</p>

생활주제	<No - 소금을 줄여보기> 가족과 함께하는 '맛있저염'
활동명	고구마 타락죽
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 고구마 타락죽에 필요한 재료에 관심을 갖는다. - 가족과 함께 저염 간식을 만들어 본다. - 가족과 함께 저염식을 실천 한다.
활동대상	만 3세 및 학부모
활동자료	고구마(50g/2분의 1개), 현미(75g/2분의 1컵), 우유(325ml/1컵), 느타리버섯(18g/2와 2분의 1가닥), 양송이버섯(38g/3개), 양파25g(6분의 1개), 식용유 약간
나트륨 함량	일반 감자죽 나트륨 379mg 대비 60% 절감
활동방법	<p>1. 유아들과 함께 인근 마트에서 '고구마 타락죽'에 필요한 식재료를 구매하며, 재료를 탐색한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>2. 식재료를 조리기에 필요한 양만큼 배분한다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>3. 나뉜 식재료에 저염 간식 레시피를 첨부하고 유아들의 장바구니에 담는다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">고구마 타락죽 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 고구마 껍질을 벗기고 1x1cm 크기로 깍둑 썰고 양송이버섯과 양파는 굵게 다지고 느타리버섯은 데쳐요. 2. 냄비에 식용유를 두르고 양파, 고구마, 양송이버섯, 느타리버섯 순으로 볶아요. 3. 블렌더에 현미와 물을 넣어 거칠게 갈아요. 4. 준비된 재료를 모두 넣은 그릇에 우유를 넣고 바닥이 눌러붙지 않도록 저어가며 충분히 끓여요. </div> <p>4. 유아들은 식재료와 저염 레시피가 담긴 장바구니를 가정으로 가져간다.</p> <p>5. 주말 동안 가정에서 가족과 함께 저염 간식을 요리해 먹어본다.</p>

<p>활동 시 유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 마트를 방문하기 전 마트에서 지켜야 할 약속에 대해 알아보고 약속을 한 후 마트를 방문한다. - 마트에서 필요한 재료만 구매할 수 있도록 사전에 사야할 물건을 이야기 나눈다. - 재료의 신선도를 위해 가정으로 보내기 하루 전에 재료를 구매할 수 있도록 한다. - 후라이팬을 사용할 때에는 화상 사고에 유의하도록 한다.
<p>교사 평가</p>	<p>지속적으로 마트에 방문하다 보니 사야 할 재료를 유아들이 먼저 발견할 경우 교사에게 이야기 해주며 적극적인 반응을 보였다. 이번 저염 간식에 들어가는 재료인 버섯을 사면서 버섯에도 여러 가지의 종류가 있고, 생김새도 다름을 알 수 있었다. 평소 버섯을 좋아하지 않는 유아들도 “버섯이 귀엽게 생겼어요.”라며 관심을 가지는 모습을 보였다. 유아들이 재료를 구입할 때 긍정적인 보였던 반응을 가정에 전달해 요리할 때 긍정적인 상호작용이 이루어질 수 있도록 안내하였다.</p>
<p>학부모 평가</p>	<p>전시현 어머니 : 제가 레시피 대로만 그대로 하다 보니 쌀을 불렸어야 하는거 같은데 그냥 해서 쌀을 죽으로 익히는데 한참 걸렸네요 ㅋ간이 안 되었어서 그런지 시현이는 몇 숟갈 먹더니 맛없다고 안먹네요 ㅠ.ㅠ</p> <p>박하준 어머니 : 여러 가지 야채가 들어간 죽이라 건강 만점이고 죽이라 보단 우유가 들어가 수프에 더 가까운 맛있는 거 같아요~ 하준은 두 그릇 똑딱ㅎ~! 너무 맛있다 하네요^^ 양을 두 배로 해서 가족들도 함께~ 모두 반응이 좋아요~*</p> <p>강은결 어머니 : 보내주신 재료로 끓이니 양이 정말 많네요 서툴어서 그런가 현미가 좀 먹기 불편하지만 잘만들어 먹었습니다^^역시나 은결이는 안먹네요ㅠㅠ</p>
<p>활동사진</p>	

생활주제	〈No - 소금을 줄여보기〉 남남선생님이 알려주는 맛있저염'
활동명	토마토 깎두기, 견과류 멸치볶음 만들기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 저염 레시피에 관심을 가진다. · 일반식과 저염식 요리의 차이를 맛을 통해 구분할 수 있다. · 실생활에서 저염식을 실천할 수 있다.
활동대상	만 1, 2, 3세 학부모
활동자료	<p>공통 : 도마, 칼, 주걱, 볼, 휴대용 가스버너, 키친타월, 일회용 장갑, 카메라</p> <p>토마토 깎두기 : 무(500g), 토마토(150g), 배(90g), 양파(60g), 대파(15g), 새우젓(25g), 간마늘(10g), 흰쌀밥(20g)</p> <p>견과류 멸치볶음 : 잔멸치(50g), 다진 견과류(50g), 콩기름(3g), 물엿(8g), 다진마늘(8g), 참깨 1t, 참기름 2분의 1t</p>
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 저염 요리활동에 필요한 조리도구들을 책상에 준비한다. 2. 견과류 멸치볶음에 필요한 재료를 소개하고, 재료를 나눠준다. 3. 견과류 멸치볶음을 저염으로 조리하기 위한 핵심 요소를 설명한다. (★ 조리 전 멸치를 물에 15분 정도 담가서 사용하면 염분이 빠진다.) 4. 남남선생님의 조리 순서를 따라 직접 따라서 조리 해본다. 5. 완성된 견과류 멸치볶음을 시식하고, 평소 먹던 견과류 멸치볶음과 어떻게 다른지 이야기 해본다. <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">견과류 멸치볶음 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 조리 전 멸치를 약 15분 정도 물에 담가둔다. 2. 염분이 빠진 멸치를 채반에 건져 놓는다. 3. 중불에 후라이팬을 예열시킨 뒤 기름 한 방울을 떨어뜨려 닦아준다. (Tip. 기름으로 닦음으로써 후라이팬이 하얗게 되는 것을 방지 할 수 있다.) 4. 물기가 빠진 멸치를 중불에서 볶다가 어느 정도 수분이 날아가면 약불로 볶는다. (약 4분 정도) 5. 볶은 멸치에 다진 견과류를 넣어 함께 볶은 후 불을 끈다. (약 1분) 6. 볶은 멸치와 견과류를 그릇에 덜어내고, 후라이팬을 닦는다. 7. 약불에서 남은 콩기름과 간 마늘을 볶아 마늘 기름을 만든다. 8. 마늘 기름에 볶아둔 멸치와 견과류를 넣고, 물엿, 참기름, 참깨를 함께 넣어 볶아준다. </div> <ol style="list-style-type: none"> 6. 견과류 멸치볶음에 사용되었던 조리도구들을 정리한다. 7. 토마토 깎두기에 필요한 재료를 소개하고, 재료를 나눠준다. 8. 토마토 깎두기를 저염으로 조리하기 위한 핵심 요소를 설명한다. (★ 고춧가루는 소량만 넣고 주로 토마토로 맛을 내고, 소금이 아닌 과일로 간을 한다.) 9. 남남선생님의 조리 순서를 따라 직접 따라서 조리 해본다. 10. 완성된 토마토 깎두기와 가정에서 가져온 김치를 염도 측정기를 통해 염도 차이를 확인하고 비교 해본다.

	<p style="text-align: center;">토마토 깍두기 레시피</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 배, 양파, 새우젓, 흰쌀밥, 토마토를 믹서기에 넣고 곱게 갈아준다. 2. 무를 1cm 크기로 깍둑 썰어 준비한다. 3. 대파를 송송 썰어준다. 4. 미리 갈아놓은 양념을 볼에 붓고, 고춧가루 1t를 넣어 골고루 섞어준다. 5. 준비된 양념에 무와 대파를 넣는다. 6. 양념과 함께 버무려준다. 7. 하루에서 이틀 정도 숙성시켜주면 완성! <p>11. 참석하지 못한 학부모를 위해 조리 과정을 촬영해 레시피와 함께 어린이 집 홈페이지에 게시 한다.</p>
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 사전에 조리도구들을 미리 준비해 조리 시에 불편함이 없도록 한다. - 조리 시 휴대용 가스버너와 칼을 사용할 때 안전에 주의할 수 있도록 한다.
<p>교사 평가</p>	<p>사전에 재료들을 미리 개량해서 준비 해놓은 덕분인지 조리하는 동안에 당황하지 않고 순서대로 순조롭게 진행할 수 있었다. 평소 가정에서 먹어왔던 반찬들의 맛과 비교하며 진행해서 그런지 참여해주신 학부모님들이 더욱 적극성을 보이며, 저염식에 대해서 관심을 가지는 모습을 보였다. 이번 요리 활동을 통해 저염식의 적정 염도를 학부모들에게 직접 느낄 수 있는 시간이 되었던 것 같다.</p>
<p>학부모 평가</p>	<p>어머니1 : 간단하면서 아이들이 먹기 좋은 반찬의 레시피라서 집에서 자주 활용할 수 있을 것 같습니다. 어머니2 : 같은 메뉴라도 아이들의 취향에 맞게 다양하게 레시피가 가능하다는 것^^ 아이들 반찬에 고민이 많았는데 이렇게 배울 수 있는 기회를 주셔서 감사합니다. 어머니3 : 멸치볶음 할 때 울리고당을 적게 넣어도 바삭거림과 고소함을 느낄 수 있어서 좋았어요. 토마토를 넣어서 깍두기를 배우고 싶었는데 배울 수 있어서 좋았습니다^^</p> <p>(* 평가 설문지가 익명으로 작성되었습니다.)</p>
<p>활동사진</p>	

생활주제	<No - 소금을 줄여보기> 지역사회와 함께하는 맛있저염
활동명	Know(알고), Learn(배우고), No(안돼요!) Not트름!
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 지역사회에 저염을 알려야 하는 이유에 대해 알아본다. · 저염 캠페인에 필요한 피켓을 제작 한다. · 지역사회에 저염이 필요한 이유를 알린다.
누리과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 사회관계 > 사회에 관심 갖기 > 지역사회에 관심 갖고 이해하기 · 예술경험 > 예술적 표현하기 > 미술활동으로 표현하기 · 의사소통 > 말하기 > 낱말과 문장으로 말하기
활동대상	만 3세, 지역 주민
활동자료	우드락, 색종이, 풀, 글자 아웃라인, 슬로건, 어깨띠, 저염 전단지 등
활동방법	
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들이 배우고 실천하고 있는 나트륨 줄이기를 누구에게 알리면 좋을지 이야기 해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 나트륨 줄이기를 누구와 함께하면 좋을까? - 우리 가족 외에 나트륨 줄이기를 실천해야 하는 사람들은 누구일까? 2. 나트륨 줄이기를 효과적으로 알리기 위해서는 어떻게 하면 좋을지 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> - 여러 사람에게 나트륨 줄이기를 알리려면 어떻게 하면 좋을까? - 나트륨 줄이기에 대해 알릴 때 어떤 것들이 필요할까?
전개	<ol style="list-style-type: none"> 3. 어떤 문구를 통해 나트륨 줄이기에 대해서 알리면 좋을지 이야기 해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 캠페인을 할 때 들고나갈 피켓에 어떤 문구를 넣으면 좋을까? (정해진 문구 : 나트륨을 줄이자!) 4. 정해진 문구에 모자이크 기법을 통해 캠페인에 필요한 피켓을 직접 제작해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 글자 모양 안에 색종이를 찢어서 붙여보자. - 빈틈이 보이지 않게 꼼꼼하게 붙여보자. 5. 유아들이 직접 제작한 피켓, 사전에 제작해 놓은 슬로건, 어깨띠를 착용하고, 어린이집 주변 아파트를 돌며 나트륨 줄이기 캠페인을 벌인다. <ul style="list-style-type: none"> - 어깨띠는 누가 해볼까? - 나트륨을 줄이자! 라고 외쳐볼까? 6. 길에서 만나는 어른에게 나트륨 줄이기 내용이 적힌 전단지를 전달한다.
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 7. 캠페인 후 느낀 점에 대해서 이야기 해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 동네 어른들에게 나트륨 줄이기를 알리니 어땠니?
유의점	<ul style="list-style-type: none"> - 캠페인을 할 때 안전하게 이동할 수 있도록 약속을 정해본다. - 소란을 피우거나 큰 소리로 소리를 지르지 않도록 유아들과 사전에 이야기를 한 후 캠페인을 한다.
교사 평가	<p>나트륨 줄이기를 ‘나와 ‘우리 가족’만 실천해야 한다고 생각했던 유아들이 이번 캠페인을 통해 우리 모두가 실천해야 하는 상황임을 인지 할 수 있었다. 다 함께 피켓을 만들고 캠페인을 벌이면서 캠페인이라는 개념보다 하나의 놀이 형식으로 즐겁게 참여 할 수 있었던 것 같다. 이번 캠페인을 통해 나트륨을 줄이는 것이 얼마나 중요한 일인지 알게 되고 지역사회에도 조금이나마 나트륨 줄이기에 대해서 알릴 수 있는 시간이었다.</p>

<p>지역주민 평가</p>	<p>주민 1 : 애기들이 이렇게 나눠주니까 안 받을 수가 없네요. 저 역시 짬 음식을 별로 안 좋아해서 평소에 저염으로 먹는 편인데 이번 기회에 더 많이 실천할 수 있도록 해야겠어요.</p> <p>주민 2 : 우리 집 음식이 대체적으로 짬 편인데 이 전단지를 보니까 저염으로 먹어야겠다는 생각이 드네요. 알면서도 지키지 못하고 있었는데 이제는 진짜 저염식으로 먹도록 노력해야겠어요.</p> <p>주민 3 : 아이들이 이렇게 좋은 일도 하고 너무 기특하네요. 아이들 덕분에 저염에 대해서 더 잘 알 수 있게 된 것 같아요.</p>
<p>활동사진</p>	

III. 활동 평가

1. 전반적 평가

1) 유아 측면

(1) 저염에 대한 관심 및 식습관 개선

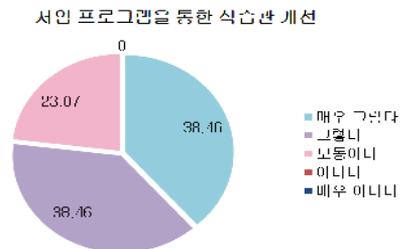
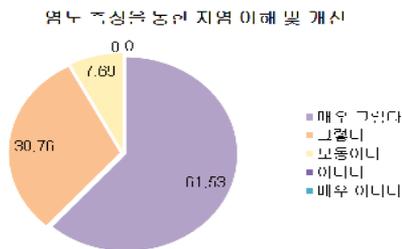
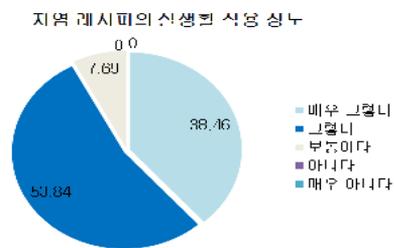
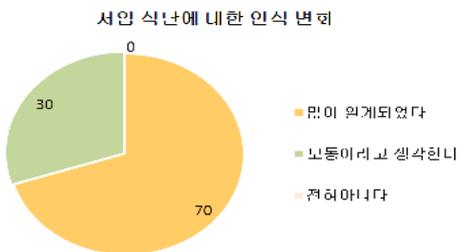
소금을 활용한 다양한 활동을 통해 소금의 성질에 대해 알아보고, 저염이란 무엇인가에 대해서 확장해서 관심을 가져 볼 수 있었다. 또한 유아들은 활동 내용을 가정에 전달하는 등 관심도가 증가한 변화가 관찰되었다.

특히, 프로그램을 진행하면서 저염에 관심을 가지기 시작한 유아들은 식사 시 “짠 음식은 몸에 안 좋아요.”, “이 음식은 저염이 아닌 것 같아요.”라는 반응을 보이며 저염의 필요성을 인지하고 실천하고자 하는 모습을 보였다.

2) 학부모 측면

(1) 저염에 대한 인식 개선

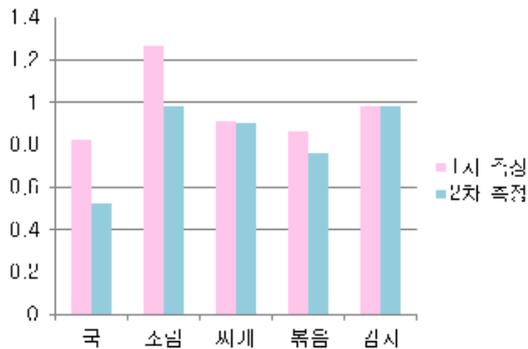
본 프로그램을 진행하면서 자녀들에게 올바른 식생활 습관을 길러주고, 편식습관이나 자극적인 입맛을 저염으로 개선하고자 하는 학부모들의 의지가 강하다는 특징을 보였으며, 인식 변화 및 개선 부분에서 높은 변화를 보였다.



(2) 가정에서의 저염 실천

저염의 중요성을 알지만 어떻게 다가가야 할지 몰랐던 학부모들은 차시마다 제공되는 저염 레시피를 통해 소금의 짠 맛 없이도 맛있게 요리하는 방법에 대해서 이해하고 습득하며 가정에서도 지속적으로 저염식을 실천할 수 있는 계기가 되었다.

저염 프로그램을 진행하며 실시된 가정에서 가져온 음식 별 염도 측정의 결과는 다음과 같다.



전체적으로 염도가 감소하는 모습을 보였으나 저장식품인 김치의 경우 염도 변화가 없었다. 이에 저염 김치 레시피를 공유하고 실천할 수 있도록 안내하였다.

3) 지역사회 측면

(1) 저염에 대한 긍정적 반응

아파트 단지 내에 어린이집이 있는 특성상 아파트 단지 주민들을 대상으로 저염의 중요성을 직접 알리는 지역사회연계 활동이 진행되었다. 유아들이 ‘나트륨 줄이기’ 캠페인을 벌이는 모습을 보면서 먼저 다가와 응원해 주시고, 실질적인 저염 실천방법을 교사에게 질문하는 등 저염을 실천하고자 하는 긍정적 반응을 보였다.

4) 교직원 측면

(1) 저염 교육의 필요성 인식 증가

유아들과 프로그램을 진행하면서 단순히 ‘덜 짜게 먹는 음식’의 개념이 아닌 나트륨을 줄이고 더 건강하게 먹을 수 있는 방법에 대해서 관심을 가지게 되었고, 이러한 고민을 가정과의 연계활동을 통해서 조금씩 풀어나가며 저염에 대한 관심도 및 저염 교육의 필요성 인식이 점차 증가되었다.

(2) 교수방법 실험 및 연구

STEAM을 접목시킨 소금 놀이를 진행하기 위해서 사전 실험이 꼭 필요로 하였고, 교사들의 시행착오를 바탕으로 유아들을 위한 프로그램을 계획할 수 있었다.

가정과의 연계활동 역시 참여성을 높이고 점진적 확장을 이룰 수 있는 프로그램을 진행하기 위해 지속적인 회의가 이어지며 연구하는 태도를 갖게 되었다.

(3) 조리사 평가

평소 영양 교육이나 연수를 통하여 저염 급식의 중요성을 알고 조리에 반영하고 있었으나, 유아들을 대상으로 직접적인 정보를 전달하는 것은 잘 이루어지지 않는다는 한계점이 있었다. 이 프로그램을 통하여 학부모를 대상으로 직접 정보를 공유하고 소통할 수 있었으며, 더불어 급 간식 조리 시 사용할 수 있는 대체 조미료나 조리 방법에 대해 연구하는 태도를 갖게 되었다.

Ⅳ. 향후 계획 및 제안

본 프로그램에서는 유아에게 소금을 이해하고 줄이는 일차적인 경험 제공에서부터 시작되었다. 이에 나아가 고추장, 된장 등 나트륨이 함량 된 발효식품을 이용한 음식을 줄이기 위한 방안 등 구체적인 저염 레시피의 개발 및 보급이 필요하다. 또한, 가정에서의 적극적인 참여 및 실천이 필요하다. 영유아기의 아동은 모방과 습득이 빠르기 때문에 가까운 성인의 행동 개선이 더욱 중요하다. 이에 식습관 개선을 위한 영양교육, 대체 레시피 공유 등 실질적으로 사용할 수 있는 방안들을 제공하여 식습관 형성 체계를 구축하고, 실행하여야 한다. 이를 위해서는 유아 성장 발달에 영향을 미치는 식습관과 구체적인 방안을 위한 교육 프로그램 개발이 지속적으로 연구되어야 할 것이다.

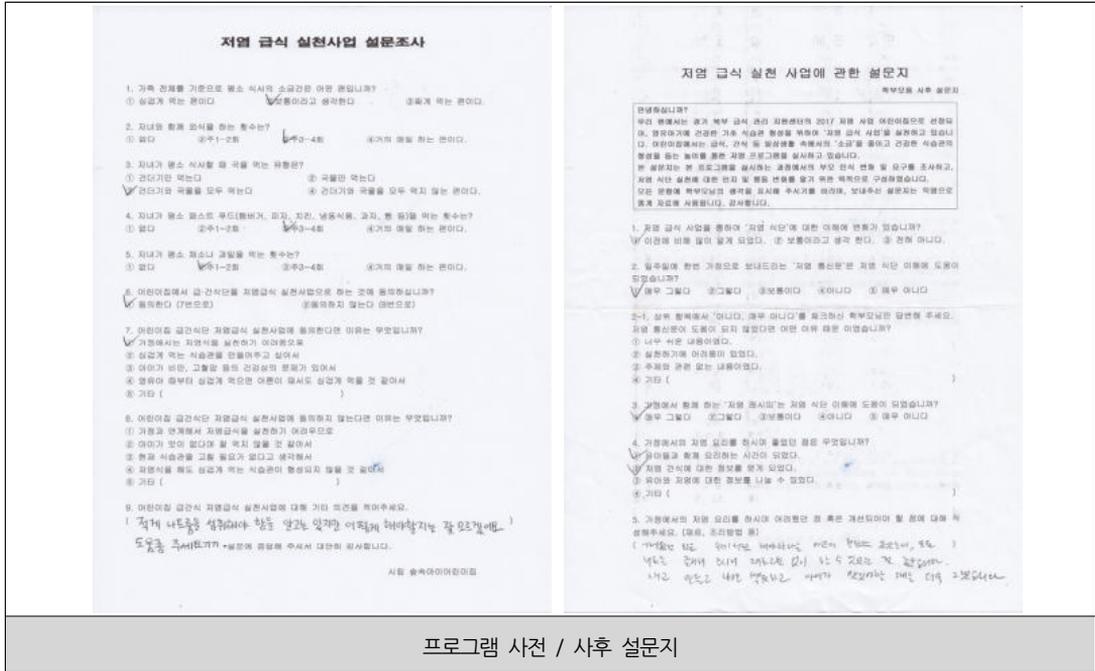
〈2018년도 연간 프로그램 계획〉

일정	주제	방법
3월	저염	<ul style="list-style-type: none"> - 3월 13일 (삼삼데이) 나트륨 줄이기 실천의 날 행사 - 통신문 배부를 통한 저염 관심 갖기 - 저염 사전 설문지 실행
4월	소금	- (가정과의 연계) 저염 레시피 요리
5월		- 염전 체험 / 저염 부모 교육 1차
6월	발효식품 된장	- 전통 음식 연구소 견학 (된장 만들기)
7월		- 저염 된장 담그기
8월		- (지역 사회 연계) 저염 레시피 전달 교육
9월		- 저염 학부모 참여수업 / (가정과의 연계) 저염 뷔페
10월	발효식품 고추장	- 전통 음식 연구소 견학 (고추장 만들기)
11월		- 저염 깍두기 담그기 / 저염 부모교육 2차
12월		- (가정과의 연계) 남남 선생님의 저염 김치 레시피 전달
1월	밥상 머리 교육	- 인성 예절원 견학
2월		<ul style="list-style-type: none"> - (지역 사회 연계) 급식 관리 지원센터-식생활 교육 - 부모 식습관 지도 교육 및 사후 설문지 실행

V. 참고문헌

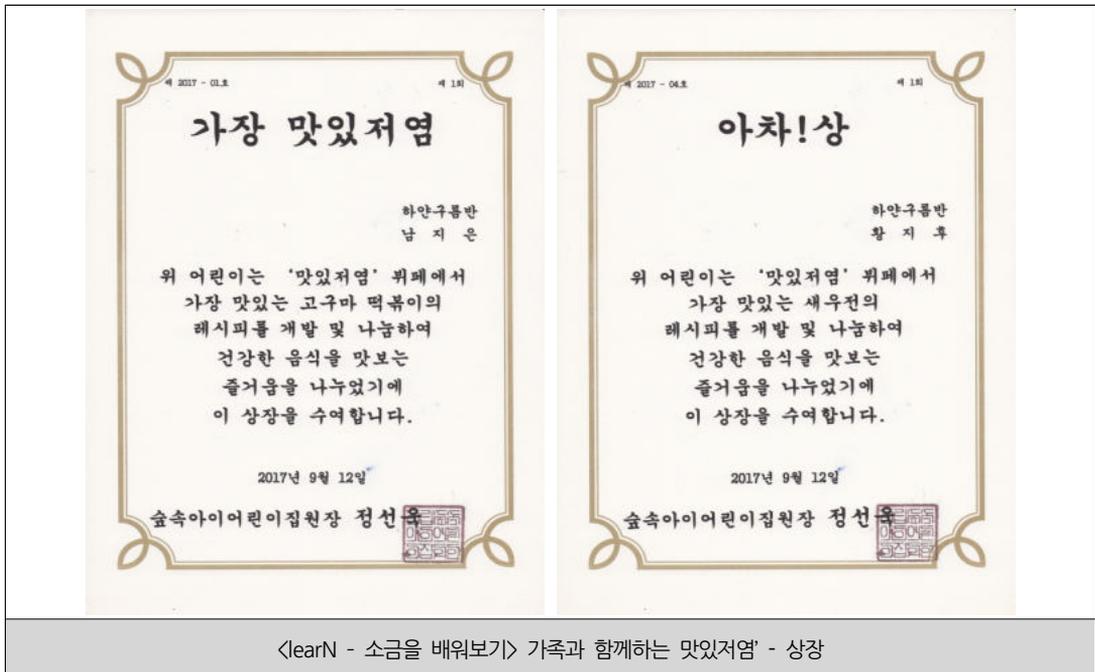
- 김예슬, 이흥미, 김정희(2015). 서울시 일부 학부모의 나트륨 관련 식행동 및 미취학 자녀의 식행동과의 관련성. 대한지역사회 영양학회지. 20(1). 11-20.
- 김진남, 박서연, 안소현, 김혜경(2013). 경기도지역 어린이집과 유치원 급식의 소금함량 및 유아 식사준비자의 나트륨 섭취관련 식태도 조사. 대한지역사회 영양학회지 18(5). 478-490.
- 나병진, 하상도(2009). 소금의 유효성 및 안전성. 식품과학과 산업, 42(2), 60-73.
- 남기선, 허계영, 김형숙인(2012). 저염밥상. 미호.
- 송인서, 김형재(2016). 과학 중심 융합인재교육(S-STEAM) 프로그램이 유아의 창의성 및 다중지능에 미치는 영향. 17(4). 361-372.
- 이수기, 윤은경(2016). STEAM(융합인재교육)활동이 유아의 과학과정기술과 문제해결력에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회. 747-759.

〈별첨 1〉



프로그램 사전 / 사후 설문지

〈별첨 2〉



〈learN - 소금을 배워보기〉 가족과 함께하는 맛있저엄 - 상장

A watercolor illustration of a young girl with brown hair, wearing a blue dress, reaching up towards a large branch of pink cherry blossoms. A small squirrel is perched on the branch next to her. The background is white with scattered pink petals and green leaves.

장려상

소소한 밥상

(소금) (적을소)

- ▣ 원 명 : 연천아이파크 어린이집
- ▣ 원 장 명 : 이미성 원장님
- ▣ 프로그램 담당교사 : 서미나, 김소영

1. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

1) 프로그램의 필요성

최근에 지나친 나트륨의 섭취가 건강에 안 좋은 영향을 미친다는 보도가 자주 등장하며 우리나라도 나트륨에 관한 관심이 증가하고 있다.

과다한 나트륨 섭취가 다양한 만성질환의 발병 가능성을 높이는 건강 위험 요인이 된다는 연구들이 계속 이루어졌다(He 등, 1999; Chobanian 등, 2000; Park 등, 2003; Tsugane 2005; Cohen 등, 2008; Brown 등, 2009). 이들 연구에 의하면 나트륨 과다 섭취의 주요한 역효과는 혈압상승으로써 나트륨의 과다 섭취가 혈액량을 증가시키고 나트륨 배설과 혈관수축에 관여하는 호르몬 분비를 증가시켜 혈압의 상승을 유발한다는 것이다. 특히 소금섭취와 고혈압의 관계를 규명하기 위한 다국적 연구에서는 높은 소금섭취량 그룹에서 낮은 소금섭취량 그룹에 비하여 고혈압 유발이 높게 조사된 바도 있다.

우리나라의 식생활에서 칼슘섭취는 부족하고 나트륨은 과잉섭취 하는 것으로 나타났다. 유아기는 식습관이 형성되는 중요한 시기이며, 이 때 형성된 식습관은 성인의 식습관에도 영향을 미친다. 유아기의 식습관은 가정에서의 식생활 경험뿐 아니라 보육시설에서의 식생활도 유아기 식습관에 큰 영향을 미치는데, 미국 소아과협회는 짠맛에 대한 기호도에 대해 선천적이라기보다는 후천적으로 많이 지배되고 어린 시절에 짠맛에 익숙해지면 평생 동안 짠맛을 좋아하게 되어 나트륨 섭취량이 증가할 것이므로 어린이의 음식을 짜게 하지 말 것을 권유하고 있다.(남희정, 2003 재인용)

이에 본 어린이집에서는 나트륨 줄이기 프로그램을 통해 영·유아의 식습관에 영향을 미치는 부모와 함께 저염에 대해 인식하고 이를 실천하도록 하여 영·유아에게 저염식 제공과 바람직한 식습관을 형성해 주도록 하여 어린이집은 물론, 가정으로까지 확대하여 보다 건강한 삶을 지향하도록 도와야 할 것이다.

2) 프로그램의 목적

성인의 식습관에 따라 영·유아에게도 나트륨이 들어간 음식에 쉽게 노출되기 때문에 어린이집 나트륨 줄이기 프로그램을 통해 영·유아들의 식습관 문제를 인식하고 저염 식습관을 기르고 실천을 할 수 있으며, 건강한 식습관을 형성하기 위한 것이다.

나트륨 줄이기 프로그램이라 하여 나트륨의 부정적인 인식보다는 소금의 다양한 쓰임을

알고 적절하게 이용할 수 있음을 인식할 수 있도록 돕고, 프로그램을 통해 영·유아는 물론 각 가정에서 올바른 식습관을 형성하여 건강한 삶을 유지할 수 있도록 하는데 목적이 있다.

2. 프로그램의 이론적 배경

나트륨의 과잉섭취는 신장 결석 및 골다공증의 위험을 증가시키는 요인으로 작용하는 것으로 보고되고 있다. (Cappuccio 등, 2000). 2008년 통계청은 암(폐암, 간암, 위암), 뇌혈관 질환, 심장질환이 한국인의 사망원인 1~3위로 발표하였다. 이는 모두 소금 섭취량과 관련성이 있는 것으로 알려져 있는 질환들이다. 우리나라 국민건강보험공단 자료에 따르면 고혈압 환자는 매년 7%씩 증가하여 2009년에는 529만명에 이르렀다는 점에서 나트륨 저감화는 국민건강문제에 중요한 영향을 미칠 수 있다 (김혜영 2011).

따라서 나트륨 과잉섭취와 고혈압 유병률 증가를 우리 국민의 건강을 위해 관리해야 하는 주요 문제로 주목되고 있고, 최근 국내에서 시도된 최초 나트륨 관련 인체대사 연구(Rhee 등, 2011)에서는 우리 국민 중 28%가 소금 민감성(salt sensitivity)을 지닌 것으로 밝힌 바 있으며, 정부, 지자체, 학계 및 산업체에서도 나트륨 섭취량을 줄이기 위한 방안 및 관련 건강증진전략을 마련하기 위한 논의를 시작하였다. (연미영, 이윤나, 김도휘, 이지연, 고은미, 남은정, 신혜형, 강백원, 김종욱, 허 석, 조혜영, 김초일, 2011).

우리나라의 식생활에서 남녀 모두 칼슘섭취는 부족하고 나트륨은 과잉섭취 하는 것으로 나타났다. 칼슘은 우리나라 식생활에서 가장 결핍되기 쉬운 영양소중의 하나로 2000년 이후 국민건강, 영양조사보고서에서 1세 이상 1일 평균 칼슘 섭취량에 대한 영양섭취기준에 대한 섭취비율 추이를 살펴보면 남자의 경우 2001년 75.6%, 2005년 82.7%, 2007년 72.0%, 여자의 경우 2001년 65.7%, 2005년 70.0%, 2007년 55.3%로 나타나 남,녀 모두 권장섭취량에 크게 미달하였으며, 남자보다 여자의 섭취량이 더욱 미달한 것으로 나타났다.

고나트륨 섭취는 신장에서의 칼슘배설에 영향을 주는 요인의 하나가 되고 있다. 그 이유는 신장에서 나트륨과 칼슘간의 transport mechanism이 매우 밀접하게 관련되어 있기 때문이다. (Wasler, 1961). 칼슘과 나트륨은 혈액의 주요 양이온으로 신장에서 재흡수전을 공유하고 있기 때문에 나트륨을 지나치게 섭취하면 소변의 나트륨 배설양이 증가하여 칼슘의 재흡수를 감소시켜 소변중 칼슘배설양을 증가시킨다. (Castenmiller 등, 1985; shortt & Flynn, 1990). 이렇게 소변중 칼슘배설양 증가는 골다공증, 고혈압 등의 질환과 관련될 수 있다는 연구결과들이 보고되고 있어, 소변중 칼슘배설양과 관련요인들의 관계를 다룬 연구들이 이루어지고 있다. (Parfitt, 1983; Devine 등, 1995; Quereda 등, 1996; Blackwood 등, 2001).

일반적으로 인간의 식습관은 유아기에 형성되며 유아의 식습관은 유아의 영양 상태에 직접적인 영향을 주므로 유아기의 식습관 형성은 매우 중요하다. 유아기의 식습관은 유아가 생활하는 주된 환경인 가정, 유아교육기관, 지역사회 안에서 경험하는 다양한 요인과 밀접한 관련이 있으며, 이러한 요인은 서로 역동적이고 복합적으로 작용한다. (김일옥, 최경순, 2008) 유아기는 음식에 대한 기호가 발달하면서 좋아하는 식품만을 가려 먹으려는 성향이 나타난다. 식습관이나 식품에 대한 기호는 만 5세 정도에 확립이 되며(Ferzer et al.,1985), 우리나라의 경우도 이미 5세 이전에 짜게 먹는 식습관이 형성된다고 보고된 바 있다. 특히, 최근에는 다양한 가공식품의 섭취 증가로 소금 섭취가 매우 높아지고 있다. 그러나 어릴 때 부터 자극적인 강한 맛에 대한 기호가 형성되면 성인이 된 후에도 짜고 향신료가 많이 들어 있는 음식을 선호하게 된다. 이렇게 짠 음식은 고혈압과 같은 성인병을 유발하는 원인으로 작용하기 때문에 영·유아기의 바람직한 식습관 지도가 필요하다.

II. 본론

1. 프로그램의 내용

1) 활동기간

프로그램은 2017년 8월부터 2017년 10월 현재까지 진행되고 있다.

2) 활동대상

연천아이파크어린이집에 재원하고 있는 만1세 ~ 만5세 총 47명의 영·유아와 교직원 10명이 나트륨 줄이기 프로그램에 참여하고 있다.

다음 표는 연천아이파크 어린이집의 영 유아 및 교직원의 현황표이다.

〈2017년 10월 기준〉

영아	유아	교직원
만 1세 4명	만 3세 10명	원 장 1명
만 2세 7명	만 4세 15명	교직원 9명
	만 5세 11명	조리사 1명

3) 프로그램 연간

소소한 밥상 프로그램 2017 연간 계획안

연령	월	생활주제	활동 명	목표
전체 연령	6	소소한 밥상 프로그램 알아보기		·저염 식단에 맞는 식사로 저염 식습관을 기른다. ·저염식의 의미를 알고, 싱겁게 먹기 위한 기본 실천사항들을 찾아 지킬 수 있다.
	7			
만 1세	8	소금이란 뭘까요?	반짝반짝 소금방 놀이	·소금의 질감을 느끼고 언어로 표현한다.
	9		소금을 관찰해요	·소금에 대해 알아보고 관찰한다.
	10	소금으로 놀이해요	색소금으로 그려요	·소금의 색을 변화시킬 수 있는 물질에 관심을 갖고 놀이한다.
	11		동화 '소금을 만드는 냇물'	·소금이 나오는 동화를 듣는다.
	12		소금을 점프해요	·소금 그림을 점프하며 신체활동한다.

연령	월	생활주제	활동 명	목표
	1	소금과 친해져요	동요 '싱겁게, 싱겁게'	· 노래에 맞춰 울동을 한다.
	2		소금으로 아이스크림 만들기	· 소금과 얼음을 만나 아이스크림을 만든다.
만2세	8	소금이란 뭘까요?	'싱겁게 먹기 송'노래를 들으며 악기를 연주해요	· 노래에 맞춰 자유롭게 악기를 연주해본다.
	9		좋은 음식 해로운 음식	· 퍼즐 조작을 통해 우리 몸에 좋은 음식과 나쁜 음식을 구분 할 수 있다.
	10	소금으로 놀이해요	소금방 놀이	· 소금의 질감을 느끼고 언어로 표현할 수 있다.
	11		소금마라카스 만들기	· 소금을 이용하여 마라카스를 만들어 놀이할 수 있다.
	12	소금과 친해져요	소금과 설탕비교하기	· 소금과 설탕의 같은 점과 다른 점에 대해 비교할 수 있다.
	1		소금 물감 그림	· 소금을 이용하여 물감놀이를 할 수 있다.
	2		동화-소금장수	· '소금장수'의 이야기를 듣고 소금의 성질에 대해 안다.
만3세	8	싱겁게 먹어야 해요	짜게 먹지 않아요.	· 소금이 무엇인지 알아보고, 소금이 과다 섭취되었을 때 우리 몸에 오는 변화에 대해 안다.
	9		소금을 줄여요.	· 소금과 나트륨의 관계에 대해 알아보며 소금, 나트륨의 이로운 점, 해로운 점에 대해 알 수 있다.
	10	궁금해요! 소금을 알아봐요	소금은 어떻게, 어디에서 만들어질까요?	· 동화 '소금이 온다'를 감상한 후 소금이 어떻게 우리에게 오게 되는지에 대해 알 수 있다.
	11		소금으로 그림을 그려요	· 소금의 생성원리, 구성성분, 역할에 대해 알아보며 소금의 장점을 이해할 수 있다.
	12	소금이 얼마나 많을까?	· 소금 과다섭취가 우리 건강에 미치는 영향을 이해하고 적정량 섭취의 필요성을 인식할 수 있다.	
	1	몸이 튼튼! 건강한 습관 실천하기	가장 짠 소금물은 어떤 것일까요?	· 소금의 양을 알고 활동을 통해 소금의 특성을 이해할 수 있다.
	2		영양성분표시에서 나트륨을 찾아요.	· 일상생활 속에서 접할 수 있는 식품의 영양성분표시를 알고, 나트륨이 적은 음식을 먹을 수 있다.
만 4세	8	싱겁게 먹어야 해요	소금을 줄여요	· 저염송 '소금을 줄여요'를 부르며 익힘으로 과도한 소금 섭취의 안 좋은 점을 알고 방지할 수 있다.

연령	월	생활주제	활동 명	목표
	9		국 없는 날, 김치 없는 날	· <국 없는 날>의 의미를 알고 실천해볼 수 있다.
	10		천연조미료 만들기	· 직접 만든 천연조미료를 사용해 가정에서 저염요리를 만들 수 있다.
	11		건강한 소금이야기	· 올바른 식습관을 위해 싱겁게 먹어야 하는 이유에 대해서 알아보며, 소금섭취를 줄이는 방법을 알고 실천할 수 있다.
	12	궁금해요! 소금을 알아봐요	소금을 이용한 아이스크림 만들기	· 소금과 얼음이 만나 어떤 변화를 일으키는지 알 수 있다.
	1		오이지 만들기	· 오이지를 만들어보며 삼투압현상을 알아볼 수 있다.
	2	몸이 튼튼! 건강한 습관 실천하기	싱겁게 먹기 포스터	· 싱겁게 먹는 것을 통한 건강함과 즐거움을 이해하고 '포스터'라는 전달매체를 통해 생각과 느낌을 그림으로 표현할 수 있다.
만 5세	8		나트륨과 건강	· 나트륨이 들어간 음식에 대해 알고 나트륨을 과잉 섭취할 시 건강에 좋지 않음을 한다.
	9	싱겁게 먹어야 해요	나트륨 건강하게 먹기	· 나트륨 과잉 섭취 시 몸에 나타나는 반응에 대해 안다.
	10		천연조미료 만들기	· 유아들이 직접 만든 천연조미료로 가정에서 부모님이 저염으로 요리 할 수 있다.
	11		소금과 설탕을 비교해요	· 소금의 특성에 관심을 갖고 소금과 설탕의 같은 점과 다른 점을 비교할 수 있다.
	12	궁금해요! 소금을 알아봐요	소금물 양치하기	· 소금으로 이를 닦으면 구강의 청결함을 경험할 수 있고 소금에 세척 기능이 있음을 안다.
	1		싱겁게 먹기송 개사하기	· 적당량의 소금을 섭취하여 건강한 식습관을 형성하고 정해진 노랫말을 넣어 노래 가사를 바꿔 불러본다.
	2	몸이 튼튼! 건강한 습관 실천하기	싱겁게 먹기 포스터	· '포스터'라는 전달 매체에 대해 알고 친구와 협력하여 생각과 느낌을 그림으로 표현할 수 있다.

※ 매 주 월요일 마다 승농으로 저염식단을 계획하여 저염식을 실천하고 있으며, 9월부터 '국 없는 날'을 시행하고 있음.

4) 활동방법



‘소소한 밥상’ 프로그램은 만 1세부터 만 5세까지 누리과정 및 표정보육과정에 근거하여 월 마다 정기적으로 교사가 다양한 영역활동의 수업 및 놀이를 계획하여 실행하고 있다. 영·유아의 ‘소소한 밥상’ 프로그램의 실질적인 이해를 돕기 위해, 월 2회 국 없는 날을 계획하여 실천 중이며, 매주 월요일의 국은 송농으로 대체하여 저염 식습관을 기를 수 있도록 돕고 있다.

2016년부터 현재까지 매주 2회 영·유아들에게 녹즙을 제공하고 있다. 녹즙 제공은 일반적으로 부족한 영양분을 효율적으로 섭취 및 흡수하기 위해 제공하였으며, ‘소소한 밥상’ 프로그램에 알맞게 녹즙은 나트륨 및 독소 배출에 도움을 준다.

또한, 영·유아의 바람직한 저염 식습관 및 활동 뿐 아니라, 영·유아에게 직접적인 영향을 미치는 가정과 연계하여 부모님들의 저염 식습관 중요성에 대해 이해를 도울 수 있도록 소소한 밥상 프로그램 월 행사를 준비하였다. 월 마다 가정에서 보내 온 국 및 어린이집에서 준비한 간이 되지 않은 국의 염도를 체크하여, 부모들의 입 간의 염도량을 체크하여 점차 저염 식습관을 기를 수 있는 동기가 되도록 하였다.

① 어린이집에서의 '소소한 밥상' 프로그램

목 표	<ul style="list-style-type: none"> * 영·유아에게 저염식을 제공함으로써 저염 식습관을 기르고 실천을 할 수 있으며, 건강한 식습관을 형성한다. * 나트륨 줄이기에 대한 다양한 활동 및 놀이를 통해 바람직한 식습관을 향상 시킨다.
-----	---

어린이집에서의 저염식 제공



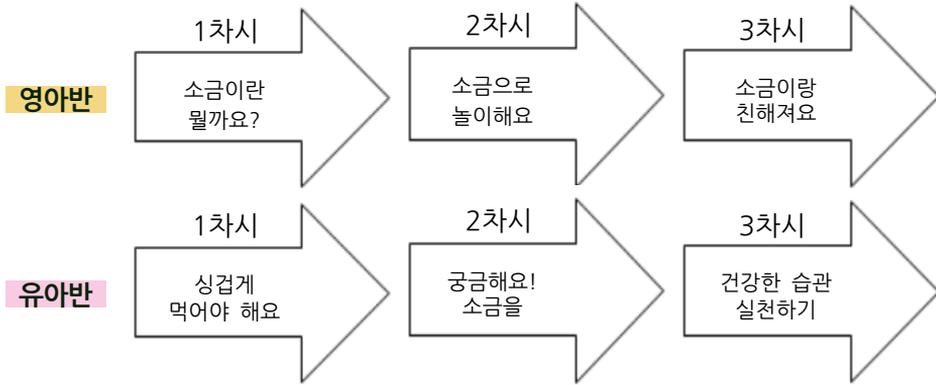
저염식 제공 식단표 (국 없는 날, 송충 먹기)

나트륨 줄이기 급식지원
일일 확인 점검표



조리된 음식의 염도체크 및 저염식 식사 제공

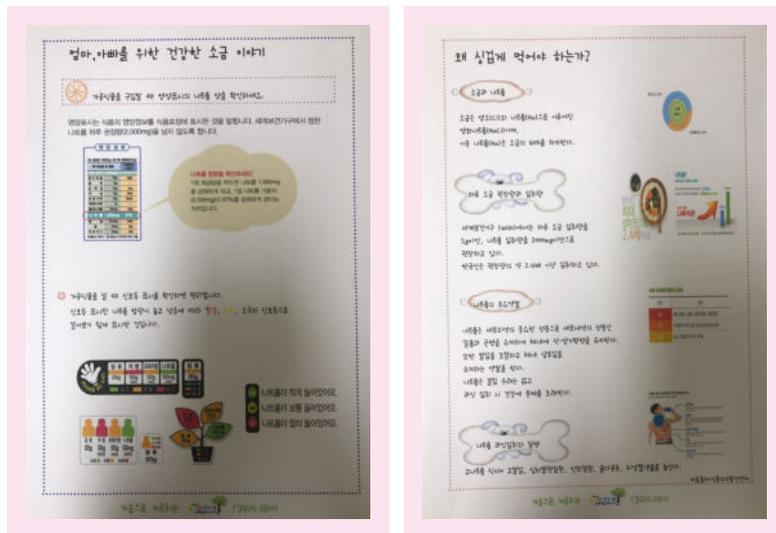
어린이집에서의 저염 놀이 및 교육 활동



생활주제를 토대로 영·유아에게 저염에 대해 놀이 및 교육활동을 제공함으로써 영유아들이 나트륨 줄이기의 필요성을 자연스럽게 인식하고 실천할 수 있도록 지도 및 격려를 해주고 있다.

② 가정연계를 통한 '소소한 밥상' 프로그램

부모교육 자료를 통한 부모교육

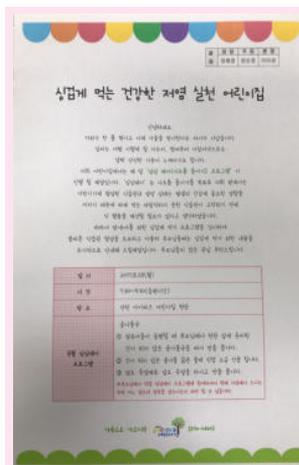


가정연계프로그램 연간 계획안

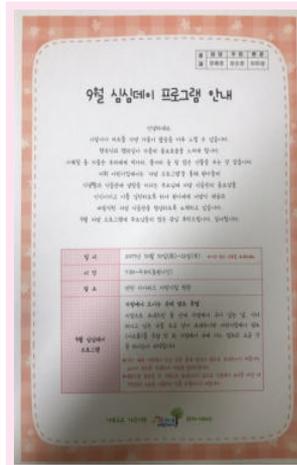
매 월 부모와 아이가 함께 할 수 있도록 가정연계프로그램을 계획하였다.

월	가정연계 프로그램명	목 표
8	콩나물국 간하기	· 부모님의 입간을 통해 염도측정을 하여 평소 요리할 때의 간을 알 수 있다.
9	가정에서 먹는 국	· 가정에서 보내 준 국을 염도계로 측정하여 가정에서 먹는 염도의 양을 안다.
10	천연조미료로 만든 가정에서 먹는 국	· 어린이집에서 원아가 만든 천연조미료를 이용하여 가정에서 국을 요리하여 염도계로 측정하여 염도의 양을 안다.
11	가정에서 먹는 국 / 과일칩 만들기	· 건조기를 이용하여 과일칩을 만들어 가정에서 맛을 볼 수 있도록 하며, 저염식 식습관을 기른다.
12	가정에서 먹는 국 / 부모와 함께 하는 건강한 겉절이 만들기	· 가정에서 담가온 김치의 염도측정을 한 뒤, 김치를 원아가 식사 시 먹어보며 저염을 실천할 수 있도록 돕는다.
1	가정에서 먹는 국 / 굴청 만들기	· 나트륨이 적은 자연 식품에 관심을 갖고 만들어 본 후 가정에서 가족과 함께 먹어본다.
2	가정에서 먹는 국 / 우리 가족이 좋아하는 음식의 나트륨은?	· 우리 가족이 좋아하는 음식 속에 들어있는 나트륨의 양과 소금의 양을 알아 본다.

가정연계 프로그램 ‘소소한 밥상’(심심데이)



콩나물국 간하기 안내문



가정에서 먹는 국 안내문



가정으로 보낸 국통, 계량스푼, 천연조미료,

가정연계 프로그램 '소소한 밥상'(심심데이) 계획안 및 염도 결과

활동 명	[가정연계프로그램] 소소한 밥상(심심데이) - 콩나물 국에 간하기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염에 대해 알 수 있으며, 저염식을 실천한다. ▶ 간이 되지 않은 콩나물국의 소금을 직접 넣어 염도 체크를 통해 가정에서 섭취하는 염도의 양을 알고 줄여보도록 한다. 		
대상	전체 학부모 및 원아		
활동자료	간이 되지 않은 콩나물국, 종이컵, 계량스푼, 염도계, 카메라, 볼펜, 염도체크 종이, 국자, 보온 통		
활동 명	활동 방법	활동 사진	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 원아 등원시간에 학부모님들께서는 입구에 놓인 간이 되지 않은 콩나물국 맛을 먼저 본다. 	  	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 계량스푼을 이용해 굵은 소금을 넣어 간을 하고 염도계를 이용해 염도 체크를 한다. ▶ 교사는 염도체크 후 염도 양을 적고, 평소에 섭취했던 나트륨의 정도를 알고 저염을 실천의 중요성에 대해 이야기를 나눈다. 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 참여 후 설문지를 나눠 드리며 심심데이 프로그램의 부족했던 점이나 보완해야할 점, 좋았던 점에 대해 이야기 나누며 마무리한다. 		
원장 이미성	행사계획 및 총괄	교사 양순정	행사 준비 및 안내
교사 서미나	행사 준비 및 안내	교사 김소영	행사 준비 및 안내
교사 양해정	행사 준비 및 안내	교사 이 슌	행사 준비 및 사진촬영
조리사 이경선	행사 준비		
평 가	<p>나트륨 줄이기를 실천하며 '소소한 밥상-심심데이'를 맞이해 등원하는 시간에 맞춰 간이 되지 않은 콩나물국을 준비해 소금을 계량스푼으로 넣고 간을 맞춰 염도 체크를 해보았음. 부모님들의 적극적인 도움으로 거의 모든 부모님들께서 참여해주셨으며, 평소 가정에서의 간의 세기를 알고 저염에 대해 알려드리며 지속적으로 가정에서도 연계하여 실천할 수 있도록 하였고, 설문지를 통해 다음번에 부족한 점은 보완하기로 하였음. 또한 참여해주신 분들께는 감사의 인사를 전하고 이번에 참여 해주시지 못한 부모님들께도 안내드리며 다음번의 참여를 기약하였음. 심심데이를 통해 저염에 한 걸음 더 다가가는 좋은 기회가 되었음.</p>		

활동 명	[가정연계프로그램] 소소한 밥상(심심데이) - 가정에서 먹는 국		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염에 대해 알고 저염식을 실천한다. ▶ 가정과 연계하여 가정에서 음식에 넣는 평소 염도의 양을 체크하는 기회를 갖는다. 		
대상	만 1세 ~ 5세 영유아		
활동자료	국통, 계량스푼, 염도계, 카메라, 볼펜, 염도체크 종이		
활동 명	활동 방법	활동 사진	
도 입	▶ 9월 29일에 미리 가정으로 국통과 계량스푼을 보내어 10월 12일까지 국통에 가정에서 먹는 국을 받는다.	 	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10월 12일까지 각 반에 오전 등원시간에 받은 국의 염도를 체크한다. ▶ 교사는 체크 후 염도량을 기입한다. 		
마무리	▶ 평소에 섭취했던 염도량을 알고 저염 실천을 권유한다.		
원장 이미성	행사계획 및 총괄	교사 양순정	행사준비 및 염도체크
교사 서미나	행사준비 및 염도체크	교사 김소영	행사준비 및 염도체크
교사 양해정	행사준비 및 염도체크	교사 이 솔	행사준비 및 염도체크
평가	<p>나트륨 줄이기를 실천하며 심심데이 다음으로 가정에 국통과 계량스푼을 보내 가정에서 평소에 먹는 국의 염도를 체크해보았음. 부모님들의 적극적인 참여로 가정에서 국통에 국을 담아 보내주셔서 받은 후 염도를 체크하였고, 평소에 가정의 염도를 정확하게 체크하고 저염으로 실천할 수 있는 계기가 되었던 것 같음. 각 가정으로 체크한 염도를 알려드리며 저염을 실천하실 수 있도록 알려드렸으며, 마지막에는 설문지를 통해 부모님들의 생각과 좀 더 보완할 점에 대해 알 수 있었음. 참여를 해주신 부모님들께 감사의 인사를 표하고 다음에도 적극적인 참여를 하실 수 있도록 지속적인 안내를 해야겠음.</p>		

[가정연계프로그램] '소소한 밥상' 심심데이 - 콩나물 국에 간하기 염도 측정 결과

날짜 : 2017. 8. 28

총 인원 현원 : 46명	40명 (형제자매포함 가정)		참가인원	30명 (참석률 75%)	
염 도	0.3% 이하	0.5% 이하	0.8% 이하 <기준>	1.0% 이하	1.0% 이상
인 원	3명	7명	16명	2명	2명
	김래원 어머니, 김채린 어머니, 김하준 어머니	김리원, 김주원 어머니 위하준, 위다인 어머니 최원준 어머니 정현우 어머니 이현지 어머니 박가현 어머니 서선우 어머니	정희원, 정희택 어머니 김우준, 김연서 어머니 박지안 어머니 김광현 어머니 안 솔 어머니 윤혜민 어머니 이시윤 어머니 송주아 어머니 김지민 어머니 이서진 어머니 한지민 어머니 문효준 어머니 이여울 어머니 전태영 어머니 정예준 어머니 장지훈 어머니	장다희, 장환희 어머니 최승희 어머니	송현승 어머니 박정아 어머니

연립이페어라운

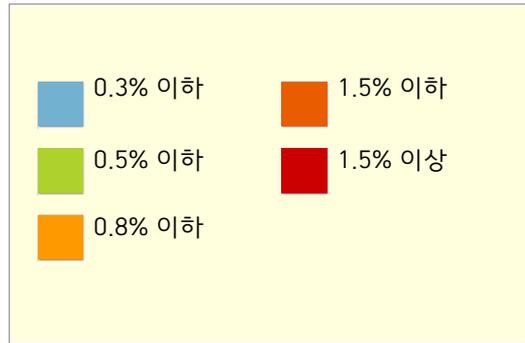
[가정연계프로그램] '소소한 밥상' 심심데이 - 가정에서 먹는 국 염도 측정 결과

날짜 : 2017. 10. 10 ~ 10. 12

총 인원 현원 : 47명	41가정 (형제자매포함 가정)		참가인원	35가정 참여 (참석률 87.5%)	
염 도	0.3% 이하	0.5% 이하	0.8% 이하 <기준>	1.5% 이하	1.5% 이상
인 원	2 가정	7 가정	12 가정	11 가정	3 가정
	장다희, 장환희 가정 정현우 가정	서선우 가정 윤혜민 가정 김하준 가정 이서진 가정 한지민 가정 김채린 가정 안 솔 가정	김우준, 김연서 가정 김윤솔 가정 정희원 가정 전현도 가정 박가현 가정 옥지훈 가정 이준석 가정 이여울 가정 정희택 가정 장지훈 가정 이재은 가정 김래원 가정	문승아, 문승찬 가정 위하준, 위다인 가정 이주원 가정 안유빈 가정 박정아 가정 전태영 가정 정예준 가정 문효준 가정 송주아 가정 송현승 가정 김광현 가정	김리원, 김주원 가정 최승희 가정 이현지 가정



‘공나무굴에 간하기’ 염도측정 그래프



‘가정에서 먹는 국’ 염도측정 그래프

③ 보육교직원을 위한 저염 교육



각 연령별 담임 교사들간의 저염교육을 통해 각 반 활동 및 놀이 프로그램에 대해 서로 피드백 하며, 영·유아의 연령별에 맞는 저염 교육 활동을 실시할 수 있었다.

2. 프로그램 세부 활동 내용

연령별 및 월별 저염 놀이 및 교육 활동

생활주제	소금이란 뭘까요?	연령	만 1세
활동명	반짝반짝 소금놀이		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금의 질감을 느끼고 언어로 표현한다. ▶ 소금에 대해 알아본다. 		
표준보육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 말하기>표정, 몸짓, 말소리로 말하기> 표정과 소리로 의사표현을 한다. ▶ 감각과 신체 인식하기> 감각 기관으로 탐색하기> 감각기관으로 주변 환경을 탐색한다. 		
활동자료	▶ 구운 소금, 넓은 비닐, 모종삽, 그릇이나 통, 소꿉놀이 도구		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	▶ 소금을 탐색하며 이야기 나눈다.		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금에 대해 이야기 나눈다. ▶ 소금을 만져보고 소금의 느낌을 언어로 표현한다. ▶ 소금을 도구를 이용하여 옮겨보며 그릇에 담아보며 관찰한다. ▶ 여러 가지 도구를 이용해 소꿉놀이를 한다. 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 영아와 함께 소금을 통에 담아 모은다. ▶ 소금을 만져본 느낌에 대해 언어로 표현한다. 		
유의사항	소금이 비닐 밖으로 나가지 않도록 주의해야 함.		
평가	<p>소금을 직접 만져보고 탐색해보는 활동을 놀이로 시도해보았음. 영아가 활동하기에 부드러운 천일염 구운 소금을 제시해주었더니 부드러운 촉감으로 소금으로 자유롭게 놀이하며 활동하였음. 언어 발달이 빠른 영아는 “부드러워”라고 표현하기도 하여 표현을 격려해주었음. 민감한 영아 피부에 닿지 않도록 주의하며 비닐을 펼치고 활동하였더니 비닐 밖으로 나가는 소금의 양은 적었으며 즐겁게 활동할 수 있었음. 소금을 적게 먹어야 한다는 것을 전달하는 것에 중점을 두기보다는 영아가 놀이를 통해 소금에 대해 알아볼 수 있는 시간이 되었음.</p>		

생활주제	소금이란 뭘까요?	연 령	만 1세
활동 명	소금을 관찰해요		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금에 대해 알아보고 관찰한다. ▶ 소금의 촉감을 느끼고 탐색한다. 		
표준보육과정 관련요소	▶ 탐구하는 태도 기르기> 탐색 시도하기> 주변의 사물에 대해 의도적인 탐색을 시도한다.		
활동자료	▶ 싱겁게 먹어요 동요, 굵은 소금, 그릇, 숟가락		
활 동 명	활 동 방 법	활 동 사 진	
도 입	▶ '싱겁게 먹어요' 동요를 들려준다.		
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 굵은 소금을 탐색하며 이야기 나눈다. ▶ 소금에 대해 이야기 나눈다. ▶ 소금을 만져보고 소금의 느낌을 언어로 표현한다. ▶ 소금을 그릇에 담아 돌보기, 색 돌보기 등 자유롭게 탐색한다. 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 관찰한 소금의 느낌을 언어로 표현한다. ▶ 친구들에게 전달해보며 역할놀이를 확장 활동한다. 		
유의사항	소금을 입에 넣는 영아는 없는지 주의하며 관찰한다.		
평 가	싱겁게 먹어요 동요를 들려주었더니 관심을 보이는 영아에게 굵은 소금을 제시해주었음. 소금을 활용한 지난 활동으로 소금을 직접 접했던 영아는 교사가 소금이라는 표현에 영아도 “소금”, “아이 짜”라며 소금의 맛을 언어로 표현하기도 하였음. 굵은 소금을 탐색하고 관찰하는 놀이를 하며 반짝 반짝 소금놀이를 통해 접했던 소금을 조금 더 나아가 탐색할 수 있는 도구를 이용해 관찰할 수 있는 시간이 되었음. 영아가 먹는 과자에 소금(나트륨)이 들어간 것을 알아보는 시간을 가져보는 것도 좋겠음.		

생활주제	소금이란 뭘까요?	연령	만 1세
활동명	색 소금으로 그려요		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금의 색을 변화시킬 수 있는 물질에 관심을 갖고 놀이한다. ▶ 변화된 색 소금으로 표현한다. 		
표준보육과정 관련요소	▶ 탐구하는 태도 기르기 > 반복적 탐색 즐기기 > 관심 있는 사물을 반복하여 주도적으로 탐색하기를 즐긴다.		
활동자료	싱겁게 먹어요 음원, 소금, 물감, 파스텔가루, 접시, 종이 등		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	▶ '싱겁게 먹어요' 동요를 들어본다.	  	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 굵은 소금을 탐색하며 이야기 나눈다. ▶ 물감과 파스텔 가루를 이용해 소금의 색을 변화시킨다. ▶ 변화된 색 소금을 이용해 자유롭게 그린다. 		
마무리	▶ 영아가 그린 색소금 그림의 느낌을 언어로 표현한다.		
유의사항	색소금 그리기를 하며 색소금을 입에 넣는 영아는 없는지 살핀다.		
평가	싱겁게 먹어요 동요를 반복적으로 들려주고 있고, 영아는 노래를 흥얼거리며 따라 하기도 하였음. 지난 활동에서 굵은 소금을 관찰했던 영아는 하얀 소금의 색이 다양한 색으로 변화되는 과정을 보며 흥미를 보였음. "우와", "예쁘다"라고 표현하는 영아의 표현을 격려해주었고, 소금을 이용해 그림을 그리며, 소근육 발달을 도왔고, 시각과 촉각을 이용한 새로운 경험의 시간이 되었음.		

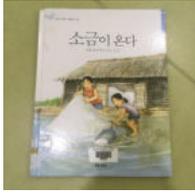
생활주제	소금이란 뭘까요?	연령	만 2세
활동명	'싱겁게 먹기 송'노래를 들으며 악기를 연주해요		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 영아가 노래에 관심을 보이면 상호작용을 나눈다. ▶ 노래에 맞춰 악기 연주하는 교사를 따라 해본다. 		
표준보육과정 관련요소	▶ 예술적 표현하기> 리듬 있는 소리와 노래로 표현하기> 신체, 사물, 리듬악기 등을 이용하여 간단한 리듬과 소리를 만든다.		
활동자료	▶ 싱겁게 먹기 센터 [http://www.saltdown.com/] 싱겁게 먹기 송		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색단계 '싱겁게 먹기 송' 노래를 틀어주어 영아가 자연스럽게 들도록 한다.		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 자율단계 영아가 노래에 관심을 보이면 상호작용을 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - '싱겁게 먹기 송' 노래가 들리네? - 이 노래를 들어본 적이 있어? - ○○가 이 노래를 무척 좋아하는구나~ <ul style="list-style-type: none"> ▶ 모방단계 노래에 맞춰 악기 연주하는 교사를 따라 해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 선생님이 가지고 있는 악기가 뭘까? - 오션 드럼이지~ 오션 드럼은 어떻게 연주하는 악기일까? - 천천히 두드리며 연주해볼까? - (노래 리듬에 맞춰 드럼을 두드리며) 쿵~짝! 쿵~짝! - ○○도 드럼을 두드리고 싶구나. - 이번엔 ○○가 연주해볼까? 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 반복단계 노래에 맞춰 자유롭게 악기를 연주해본다. <ul style="list-style-type: none"> - □□가 가장 좋아하는 악기는 뭐야? - 가장 좋아하는 악기를 골라 연주해보자~ - □□는 핸드벨을 골랐구나. - 노래를 들으며 핸드벨을 연주한다. - '싱겁게 먹기 송' 노래가 나오면 또 연주해보자! - 우와~ □□가 연주를 잘하는구나. 		
유의사항	영아가 악기를 너무 강하게 두드리거나 연주하지 않도록 주의한다.		
평가	영아가 노래에 관심을 보이며, 노래에 점차 흥미를 보였음. 영아가 노래를 들으며 자신이 좋아하는 악기를 흔들며 신체 표현하는 모습을 보였음. 또한, 노래 가사에 관심을 보이는 영아에게 노래가사를 말해주었더니 영아가 더욱 관심을 보이며 소그룹으로 저염식 이야기를 나눴음. 점심시간에 영아가 "짜게 안 먹고 싱겁게 먹을거예요"라고 말하자 다른 영아들도 고개를 끄덕이는 모습을 보였음.		

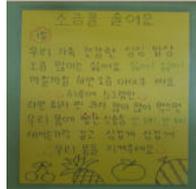
생활주제	소금이란 뭘까요?	연령	만 2세
활동명	좋은 음식 해로운 음식		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 퍼즐 조각을 통해 소근육을 발달시킨다. ▶ 퍼즐 조각을 통해 우리 몸에 좋은 음식과 나쁜 음식을 구분 할 수 있다. 		
표준보육과정 관련요소	▶ 탐구하는 태도 기르기 > 반복적 탐색 즐기기> 관심 있는 사물을 반복하여 주도적으로 탐색하기를 즐긴다.		
활동자료	▶ 싱겁게 먹기 센터 [http://www.saltdown.com/] 퍼즐 자료		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색단계 <p>'좋은 음식 나쁜 음식'퍼즐판을 제공하고 영아가 자유롭게 탐색하도록 한다.</p>	   	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 자율단계 <p>'좋은 음식 해로운 음식'퍼즐판을 탐색하는 영아와 이야기를 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 퍼즐 조각에 어떤 음식들이 있니? - ○○이는 어떤 음식을 좋아하니? - ○○이는 사과를 좋아하는구나. - 달콤한 사탕도 있네. <ul style="list-style-type: none"> ▶ 모방단계 <p>퍼즐 조각을 살펴보고 퍼즐을 맞추어 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음식모양 그림들이 있네. - 이 그림은 몸에 좋을까 해로울까? - 왜 초콜릿이 몸에 나쁘다고 생각했어? - 그럼 오이는 우리 몸에 좋을까 해로울까? 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 반복단계 <p>그림 속 음식들의 특징을 살피며 맞춰 볼 수 있도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 아이스크림은 어디에 가야할까? - 아이스크림은 우리 몸에 좋을까 해로울까? - 아이스크림이 왜 몸에 해롭다고 생각해? - 퍼즐이 완성되었네! 		
유의사항	음식모형 분실 방지를 위해 놀이 후 영아들이 퍼즐 판에 음식모형들을 붙여 정리할 수 있도록 하였음.		
평가	<p>첫 날 영아들이 신체영역에 비치된 퍼즐판과 음식모형그림에 관심을 보이는 모습을 보였음. 영아가 자유롭게 탐색하며 놀이할 수 있는 기회를 제공한 뒤, 영아의 놀이에 적절하게 개입하여 상호작용을 나눴음. 영아가 놀이를 하며 몸에 좋지 않은 굳것질 음식들을 먹었던 경험에 대해 이야기를 하였고, 몸에 좋은 영향을 끼치는 음식들에 대해서는 관심을 두지 않았음. 영아와 상호작용하며 점차 영아가 몸에 좋은 음식들에 관심을 갖고, 스스로 몸에 좋은 음식들에 대해 익히는 모습을 보였으며, 점심시간에 영아가 식사를 하며 반찬 중 몸에 좋은 음식들에 대해 호기심을 갖고 이야기를 하는 모습을 보였음.</p>		

생활주제	소금으로 놀이해요	연 령	만 2세
활동 명	소금방 놀이		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금의 질감을 느끼고 언어로 표현할 수 있다. ▶ 소금이 물과 만나면 상태가 변화하는 것을 알 수 있다. 		
표준보육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐구하는 태도 기르기 > 호기심 가지기 > 주변 사물과 자연 세계에 호기심을 가진다. 		
활동자료	▶ 소금, 모래놀이도구, 색모래, 물, 비닐 등		
활 동 명	활 동 방 법	활 동 사 진	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탐색단계 소금과 모래놀이 도구를 제공하고 영아가 자유롭게 탐색하도록 한다. (교사의 의도적인 상호작용 개입 없이 환경으로만 제공)	   	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 자율단계 소금을 탐색하는 영아와 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> - 이건 뭘까? - 맛은 어떠니? - 만졌을 때 느낌은 어때? <ul style="list-style-type: none"> ▶ 모방단계 모래놀이 도구를 이용하여 소금을 탐색하고 물을 섞어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 소금과 물이 만나면 어떻게 될까? - 물이 있을 때와 없을 때의 느낌이 어떻게 다르니? 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 반복단계 - 여러 가지 도구나 재료를 이용하여 소금놀이를 경험함. (모래놀이 도구, 색 모래를 이용함.)		
유의사항	넓은 공간에서 활동을 하며, 소금이 비닐 밖으로 나가지 않도록 주의하거나, 안정된 자세에서 놀이 할 수 있도록 한다.		
평 가	영아가 소금을 보고 “설탕인가, 소금인가?”하며 소금에 관심을 보이는 모습을 보였음. 영아에게 맛을 보게 하니 인상을 찌푸리며 짜다고 말하는 모습을 보였음. 영아가 자유롭게 소금을 가지고 놀이하도록 모래놀이 놀잇감을 비치해두었으며, 색 모래를 이용해 소금에 색을 입혀보며 영아가 흥미를 느낄 수 있도록 상호작용하며 놀이를 하였음. 놀이가 끝난 후에 영아들이 소금에 관심을 보이며 소금방 놀이에 흥미를 보이는 모습을 보였음.		

생활주제	싱겁게 먹어야해요	연령	만 3세
활동명	짜게 먹지 않아요!		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금이 무엇인지 알아보고, 소금이 과다 섭취되었을 때 우리 몸에 오는 변화에 대해 안다. ▶ 싱겁게 먹는 방법(저염식)에 대해 알아본다. 		
누리교육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 ▶ 의사소통 > 말하기 > 느낌, 생각, 경험 말하기 		
활동자료	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 짜게 먹지 않아요 PPT 자료 		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 수수께끼를 내어 소금에 대해 알고 있는지 이야기 나눈다. - 나는 흰색이고 설탕이랑 비슷하게 생겼어요. 나를 요리에 넣으면 짠 맛이 나요. 나는 바다에서 얻을 수 있어요. 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금은 무엇인지 이야기를 나눈 후 소금이 사용되는 곳에 대해 알아본다. - 소금은 언제 사용될까요? ▶ 소금이 우리 몸에 과다 섭취되었을 때 우리 몸에 오는 변화에 대해 알아본다. - 우리가 하루에 필요한 소금의 양이 정해져있대요. 하지만 그것보다 더 많이 먹게 되었을 때 우리의 몸에는 어떠한 변화가 올까요? 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 싱겁게 먹는 방법에 대해 알아보며, 저염의 필요성에 대해 알려준다. - 우리가 평소에 실천할 수 있는 싱겁게 먹는 방법에는 무엇이 있을까요? - 앞으로도 저염을 실천하기로 해요. 		
유의사항	저염에 대해 알려주되 소금의 필요성을 잊지 않도록 한다.		
평가	<p>유아들에게 먼저 소금에 대해 이야기하며 소금의 역할과 필요성에 대해 알려주었고, 우리에게 많은 소금이 필요한지 하루 섭취량에 대해 이야기를 나누었음. 그리고 일정 이상 소금을 많이 섭취하게 되면 우리의 몸의 변화를 알아보고 소금이 제일 많이 들어있는 음식에 대해 알아보았음. 유아들이 서로 짜게 먹었던 자신의 경험을 이야기하기도 함. 마무리로 저염의 식습관을 기를 수 있도록 싱겁게 먹는 방법에 대해 알아보며 교육을 마무리를 하였음.</p>		

생활주제	싱겁게 먹어야해요	연령	만 3세
활동명	소금을 줄여요		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금과 나트륨의 관계에 대해 알아보며 소금, 나트륨의 이로운 점, 해로운 점에 대해 알 수 있다. ▶ 음정과 박자에 맞춰 저염송을 부를 수 있다. 		
누리교육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 예술경험> 예술적 표현하기> 음악으로 표현하기 ▶ 신체운동·건강> 건강하게 생활하기> 바른 식생활하기 		
활동자료	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 지방이 인형, 소금 이야기 나누기 자료 ▶ 고양시 어린이 급식 관리지원센터 저염송 '소금을 줄여요' 		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 지방이 인형을 제시해 유아들의 흥미를 유도하고 소금에 대해 이야기 나눈다. - 나는 설탕과 비슷하게 생겼어요, 나를 많이 먹으면 똥똥해질 수도 있어요. 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염송 '소금을 줄여요' 노래 배워본다. - 가사 보며 가사 따라 읽어본 후 허밍으로 불러보고 율동과 함께 노래 익혀본다. 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염송 '소금을 줄여요' 가사 내용을 떠올리며 소금을 줄이는 방법 알아본다. - 소금과 나트륨은 어떠한 친구들일까요? - 나트륨의 이롭고 해로운 점은 무엇이 있을까요? 		
유의사항	나트륨이라는 어려운 단어를 유아들이 이해하기 쉽게 설명할 수 있도록 하고, 소금을 일상생활에서 즐길 수 있도록 실천 방법을 알려주며 지속적으로 나트륨 줄이기를 할 수 있도록 한다.		
평가	나트륨이라는 자칫 어려울 수 있는 단어가 유아들이 평소에 먹는 음식 안에 있는 것을 알고, 소금과 나트륨은 어떤 관계에 있는지 알 수 있던 기회였고, 노래를 통해 유아들이 동요 활동으로 좀 더 쉽게 배울 수 있어서 좋았음.		

생활주제	궁금해요! 소금을 알아봐요	연령	만 3세
활동명	소금은 어떻게, 어디에서 만들어질까요?		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 동화 '소금이 온다'를 감상 후 소금이 어떻게 우리에게 오게 되는지에 대해 알 수 있다. ▶ 동화를 바른 자세로 감상할 수 있다. 		
누리교육과정 관련요소	▶ 탐구하는 태도 기르기 > 반복적 탐색 즐기기 > 관심 있는 사물을 반복하여 주도적으로 탐색하기를 즐긴다.		
활동자료	▶ 동화책 '소금이 온다.'		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 손 인형을 이용하여 들려줄 동화를 소개한다. - 안녕? 나는 민수야! 내가 오늘 들려줄 내용은 소금에 대한 내용이야! 너희들 소금에 대해 알고 있니? 	  	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금과 관련된 동화를 감상한다. - 동화 속으로 gogo! ▶ 동화 내용을 감상 후 다시 이야기를 나눈다. - 동화를 듣고 난 후 다시 동화 그림만 보면서 어떤 내용인지 회상해보아요. - 동화는 어떤 내용이었나요? - 소금은 어떻게 만들어지나요? - 소금은 어디에서 만들 수 있다고 했나요? 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 동화책을 읽고 알게 된 소금이 만들어지는 과정에 대해 이야기하며 마무리한다. - 동화책을 읽고 난 후 알게 된 내용은 무엇인가요? - 더 궁금한 점이 있나요? 		
유의사항	▶ 소금이 만들어지는 과정에 대해서 이야기 나눌 때 유아들이 이해하기 쉽도록 알려준다.		
평가	<p>유아들과 동화를 감상하기 전 손 인형을 준비하여 호기심을 자극하며 들려줄 동화의 내용에 대해 알려주었음. 그리고 동화를 들려주었는데, 동화의 내용이 유아들에게 어렵지 않도록 말을 쉽게 바꾸어 소금이 조금씩 모이는 것을 꽃소금, 소금이 점점 모이는 것을 살이 찌는 것이라며 설명해주며 들려주었음. 들려준 후에는 소금이 어디서 오는지 어떻게 만들어지는 과정에 대해 다시 이야기를 나누며 수수께끼를 내었는데, 유아들이 소금이 만들어지는 과정과 위치를 기억하여 이야기하는 모습을 보임. 우리가 평소에 먹던 소금이 많은 사람들의 도움을 받아 우리에게 오게 되는 것을 알려주었으며, 저염 프로그램을 진행하며, 저염이라고 알려주는 것뿐만 아니라 소금에 대해 알고 다가가는 기회가 되어 유익했음.</p>		

생활주제	싱겁게 먹어야해요	연령	만 4세
활동명	소금을 줄여요		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금과 나트륨이 어떤 연관이 있는지 알아보며 나트륨의 이로운 점과 해로운 점을 알 수 있다. ▶ 저염송 '소금을 줄여요'를 부르며 익힘으로 과도한 소금 섭취의 안 좋은 점을 알고 방지할 수 있다. 		
누리교육과정 관련요소	예술경험> 예술적 표현하기> 음악으로 표현하기 신체운동·건강> 건강하게 생활하기> 바른 식생활하기		
활동자료	▶ 고양시 어린이 급식 관리지원센터 저염송 '소금을 줄여요' 시청각 동영상 자료		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 수수께끼 맞춰보기 (가루예요, 먹을 수 있어요, 하얀색이에요, 짜요, 달아요 등) ▶ 소금을 먹어본 경험에 대해 이야기 나누기 	  	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염송 '소금을 줄여요' 노래 들어보기 ▶ 저염송 '소금을 줄여요' 가사 보며 가사 읽어보기 ▶ 저염송 '소금을 줄여요' 시청각 동영상 자료를 보며 노래 익히보기 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염송 '소금을 줄여요' 가사 내용을 떠올리며 소금을 많이 먹었을 때의 좋지 않은 점에 대해 이야기 나누기 ▶ 소금과 나트륨의 연관을 알아보며 나트륨의 이롭고 해로운 점 알기 ▶ 소금 줄이기를 일상에서 어떻게 실천할 수 있을지 말하며 약속하기 		
유의사항	소금 안에 나트륨이 포함되어 있음을 안내하고 소금 섭취에 대해 이야기를 할 때 유아들이 이해하기 쉽게 설명할 수 있도록 하며 일상 중 꾸준히 실천해야 우리 몸이 건강해짐을 알게 한다.		
평가	소금과 나트륨의 연관성에 대해 잘 알지 못했던 부분을 함께 알아볼 수 있어서 좋았고, 노래를 통해 소금을 줄여야 하는 이유를 알아볼 수 있도록 하자 유아들의 이해를 돕기 쉬웠다.		

생활주제	싱겁게 먹어야 해요	연 령	만 4세
활동 명	국 없는 날, 김치 없는 날		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나트륨이 무엇인지 알아보고 우리 몸에 어떤 영향을 미치는지 알 수 있다. ▶ <국 없는 날>의 의미를 알고 실천해볼 수 있다. 		
누리교육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 ▶ 의사소통 > 말하기 > 느낌, 생각, 경험 말하기 		
활동자료	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 어린이집 식단 ▶ 식품의약품안전처 <나트륨 이야기> 시청각 동영상 자료 ▶ 저염송 <소금을 줄어요> 음원, 저염송 <소금을 줄어요> 가사판 		
활 동 명	활 동 방 법	활 동 사 진	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저염식의 중요성을 생각해보고 나트륨이 무엇인지 이야기 나누기 ▶ 저염식을 위해 어린이집에서 실시하고 있는 식단에 대해 알아보기 ▶ <국 없는 날>과 <김치 없는 날>의 의미를 알아보기 		
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 식품의약품안전처 동영상 <나트륨 이야기> 시청하기 ▶ 동영상 내용을 회상해보며 <국 없는 날>의 목적과 개념 알아보기 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나트륨과 저염에 대해 다시 이야기 나누기 ▶ 저염송 <소금을 줄어요>를 들어보고 가사 내용 이해해보기 ▶ 저염송 <소금을 줄어요>를 함께 불러보며 활동 마무리하기 		
유의사항	국물을 먹는 습관이 좋지 않은 것이 아닌 적당히 조금 먹는 습관이 중요함에 대해 이야기한다.		
평 가	나트륨을 줄이기 위해서 <국 없는 날>이 이루어지고 있는 점을 이해하고, <나트륨 이야기>라는 동영상을 시청하며 저염에 대한 유아들의 이해를 도울 수 있었다. 나트륨을 줄이기 위해 유아들이 스스로 실행할 수 있는 행동실천의 중요성을 느껴볼 수 있는 유익한 시간이었다.		

생활주제	싱겁게 먹어야 해요	연령	만 4세
활동명	천연조미료 만들기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나트륨을 줄여 요리하는 방법에 관심을 갖는다. ▶ 직접 만든 천연조미료를 사용하여 가정에서 저염 요리를 만들 수 있다. 		
표준보육과정 관련요소	▶ 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기 > 궁금한 점을 알아보는 탐구과정에 참여하고 즐긴다.		
활동자료	▶ 여러 가지 조미료·나트륨 표, 천연조미료 재료 (건새우, 마른멸치, 다시마), 천연조미료 만들기 책자, 천연조미료 재료, 믹서기, 천연조미료를 담은 조미료 통		
활동명	활동방법	활동사진	
도입	<ul style="list-style-type: none"> · ▶ 요리를 할 때 소금의 양을 줄일 수 있는 조리방법에 대해 알아보기 ▶ 여러 가지 조미료의 나트륨 함량에 대해 알아보기 ▶ 천연조미료를 만들 수 있는 여러 가지 재료 탐색해보기 	 	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 천연조미료를 만드는 방법에 대해 알아보기 ▶ 안전에 유의하며 주어진 재료를 활용해 천연조미료 만들어보기 		
마무리	▶ 천연조미료의 쓰임에 대해 이야기 나누기		
유의사항	도구를 사용한 활동으로 유아들이 안전에 유의할 수 있도록 지도하며, 가정에서 조리를 하며 천연조미료 사용 시에도 적당한 양을 사용해야 함에 대해 알아볼 수 있도록 한다.		
평가	천연조미료가 무엇인지, 우리 몸에 어떻게 좋은지를 함께 알아보면서 요리 활동을 해볼 수 있었다. 볶은 건새우와 마른 멸치의 맛이 어떠는지 직접 맛도 보면서 천연조미료 가루가 음식에 들어갔을 때의 맛이 어떠할지 유추해보면서 천연조미료로 만든 음식에 대한 기대감도 높여볼 수 있었다.		

생활주제	싱겁게 먹어야해요	연령	만 5세
활동명	나트륨과 건강		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나트륨의 정의에 대해 안다. ▶ 나트륨이 들어간 음식에 대해 알고 나트륨을 과잉 섭취할 시 건강에 좋지 않음을 한다. 		
누리교육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 자연탐구>탐구하는 태도 기르기>탐구과정 즐기기 ▶ 자연탐구>과학적 탐구하기>물체와 물질 알아보기 		
활동자료			
활동명	활동 방법	활동 사진	
도입	▶ 나트륨(소금)을 먹어 본 경험에 대해 이야기를 나눈다.		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나트륨이 우리 몸에 왜 필요한지 이야기를 나눈다. ▶ 나트륨의 특성에 대해 알아본다. ▶ 우리나라의 나트륨 섭취량과 나트륨이 들어간 음식에 대해 알아본다. 		
마무리	▶ 나트륨이 들어간 음식을 구분해보고 과잉 섭취할 때 건강에 나타나는 문제점에 대해 알아본 뒤 집에서 나트륨을 적게 섭취하기를 실천해 보도록 한다.		
유의사항	유아들이 나트륨의 정의에 대해 정확히 인지하도록 하며 유아들이 어려워하는 부분을 쉽게 이해할 수 있도록 설명해준다.		
평가	‘나트륨과 건강’에 대한 미술 활동을 하기 전에 나트륨이란 단어를 들어본 경험과 소금을 먹어본 경험에 대해 이야기를 나누었고 나트륨이 우리 몸에 필요한 이유와 특징에 대해 알아보았다. 소금을 과다 섭취할 경우 건강에 미치는 영향에 대해 알아보고 유아들이 궁금한 점을 교사에게 질문해 보도록 하였다. 미술 활동으로 소금을 이용해 바닷물을 만들어보는 활동을 한 뒤 평가하는 시간을 가지며 직접 소금으로 바닷물을 만드는 활동이 재미있었다며 긍정적인 반응을 보였다.		

생활주제	싱겁게 먹어야 해요	연 령	만 5세
활동 명	나트륨과 건강하게 먹기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 나트륨 과잉 섭취 시 몸에 나타나는 반응에 대해 안다. ▶ 나트륨을 줄일 시 어떤 효과가 있는지 안다. 		
누리교육과정 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 ▶ 의사소통 > 말하기 > 느낌,생각, 경험 말하기 		
활동자료			
활동 명	활동 방법	활동 사진	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> · 지난달에 배운 나트륨에 대한 기억을 회상하며 이야기를 나눈다. 		
전 개	<ul style="list-style-type: none"> · 세계에서 우리나라가 나트륨 섭취하는 양이 어느 정도인지 파악한다. · 나트륨 과잉 섭취 시 몸에 나타나는 반응과 나트륨을 줄였을 때 효과에 대해 안다. 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> · 가정에서 음식을 먹을 때와 가족과 외식을 할 때 나트륨을 줄이는 방법에 대해 이야기를 나누며“싱겁게 해주세요”라고 말할 수 있고 나트륨이 많이 들어있는 음식은 적게 먹도록 실천하도록 한다. 		
유의사항	나트륨에 대해 배우며 유아들이 궁금해 하는 부분을 다양한 자료를 통해 쉽게 이해할 수 있도록 한다.		
평 가	지난달에 나트륨에 대해 배운 것을 회상하며 유아들이'나트륨 건강하게 먹기'주제로 이야기 나누기를 하며 나트륨을 먹었을 때 몸에 나타나는 반응에 대해 먼저 손을 들고 발표하며 유아들의 생각을 이야기하였고 가정에서 음식을 먹을 때 부모님께서 나트륨을 줄여주셨던 경험에 대해 발표하며 앞으로도 나트륨을 건강하게 먹을 수 있도록 스스로 할 수 있는 일을 실천하도록 하였다.		

생활주제	싱겁게 먹어야 해요	연 령	만 5세
활동 명	천연조미료 만들기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 천연 조미료에 대해 알아본다. ▶ 유아들이 직접 만든 천연조미료로 가정에서 부모님이 저염으로 요리를 할 수 있다. 		
표준보육과정 관련요소	▶ 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기 > 궁금한 점을 알아보는 탐구과정에 관심을 가지고 참여한다.		
활동자료	▶ 천연조미료 만들기 순서 참고 자료		
활동 명	활동 방법	활동 사진	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소금의 양을 줄이는 방법에 대해 알아본다. ▶ 여러 가지 조미료의 나트륨 함량을 알아본다. ▶ 천연조미료를 만들 수 있는 여러 가지 재료 탐색해본다. 		
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 천연조미료를 만드는 재료를 소개한다. ▶ 천연조미료를 만드는 방법에 대해 알아보고 교사와 함께 방법대로 천연조미료를 만든다. 		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 유아들이 만든 천연 조미료의 맛을 보며 탐색하고 가정에서 부모님께 천연조미료를 활용해 음식을 만들 수 있도록 한다. 	 	
유의사항	유아들이 천연조미료를 만드는 활동을 하며 재료를 적당히 사용하고 믹서기를 사용할 때 안전하게 사용할 수 있도록 주의한다.		
평 가	천연조미료를 만들기 전에 소금 한 스푼의 양을 대신할 수 있는 조미료의 양을 비교해본 뒤 조미료를 만들 재료를 소개하였다. 새우-멸치-다시마의 순서대로 조미료를 만드는 과정을 보여주며 유아들이 재료를 탐색할 수 있는 시간을 주었고 재료들이 믹서기에 갈려 천연 조미료가 만들어지는 과정을 보며 흥미로워했다. 다음에도 나트륨을 줄이기 위한 다양한 요리활동을 해야겠다.		

Ⅲ. 활동평가

1. 소소한 밥상 프로그램 실시 결과

1) 영·유아의 변화

영·유아에게 3월 식단부터 매주 월요일마다 국 대신 송농을 제공하며 저염식에 대해 점차 접근해보았다. 국물이 제공되는 날에도 점차 염도를 낮춰 싱거운 국물을 먹을 수 있도록 제공해주었더니 저염으로 만든 국물에 사실 “싱거워요”, “맛없어요.”라며 먹지 않을까 생각했지만 송농으로 접근해보았던 영향으로인지 거부감 없이 먹는 모습을 보였다. 9월부터는 국 없는 날도 도입하여 국물 없이 먹는 점심시간을 제공하였더니 처음에는 영·유아들이 “왜 국이 없어요?”라며 묻기도 하였다. 소금과 관련된 다양한 자유선택활동, 이야기나누기, 관찰활동 등 다양한 프로그램을 통해 나트륨의 과다섭취의 위험성을 인식하며 영·유아는 점차 익숙해지는 모습을 볼 수 있었다. 단지 어린이집이나 가정에서 식사 시에만 해당되는 저염식이 아닌, 영·유아 자신의 생활 속에서도 나트륨 섭취량을 고려하여 영·유아 스스로 간식 시간에 제공되는 요구르트나 가정에서는 과자의 영양성분표에 있는 ‘나트륨’이라는 글자를 찾아 살펴보기도 하며 영·유아가 건강한 식습관에 관심을 가지게 되었다.

2) 학부모의 변화

각 가정의 부모님들은 가정에서 평소 먹는 음식이 어느 정도의 염도인지 인식하지 못하고 있었다. 영·유아와 함께 간이 되지 않게 끓여진 콩나물국에 평소 먹던 입맛으로 입간을 해본 뒤 교사와 함께 염도측정을 해보았고, 염도 측정 결과를 가정으로 전달하였다. 가정에서 먹는 국을 어린이집으로 가져와 염도 측정한 결과를 가정과 연계하여 공유하였더니 가정에서도 저염식에 대해 관심을 갖게 되었다. 매 월 어린이집에서 이루어지고 있는 송농제공과 한 달에 1-2회씩 실시하고 있는 국 없는 날, 염도측정을 점차 가정에서도 함께 실천하는 모습을 볼 수 있었다.

영·유아기 시기부터 짜게 먹는 식습관이 성장발육 저하, 소아비만을 초래할 뿐만 아니라 성인이 되었을 때 고혈압과 같은 각종 질병의 원인이 될 수 있다는 것을 부모교육용 안내문과 설문 조사지를 통해 저염식의 중요성에 대해 적극적으로 생각하고 가정으로 보낸 계량스푼으로 간을 하며 저염에 대해 인지하며 가정에서 실천할 수 있는 계기가 되었다.

3) 교직원의 변화

소소한 밥상 프로그램을 실시하기 전 영·유아들의 급식을 만드는 조리사 교육이 이루어졌고, 나트륨의 위험성과 저염식에 대한 중요성을 인식하게 되었다. 국이나 찌개, 죽을 끓일 때 염도계측정을 통해 나트륨의 양을 관리하게 되었고 나트륨을 낮춰 제공하며 조리방법을 개선하였다. 영·유아와 함께 급·간식을 먹는 교사들도 영·유아들이 소금과 관련된 활동을 통해 저염의 식습관의 필요성을 느낄 수 있도록 다양한 프로그램을 찾아보고 연구하였으며 활동을 계획하고 실행하고 평가하면서 영·유아 성장에 영향을 주는 식습관 형성에 있어 교사로서의 책임감이 향상되었다. 지속적인 식생활 교육의 필요성을 느끼고 식습관 개선의 중요성을 느끼게 되었다. 또한 소소한 밥상 프로그램을 확산하고자 교직원의 가정에서도 실시하여 가족의 건강까지 지킬 수 있는 계기가 되었다.

2. 만족도 조사를 통한 결과

“소소한 밥상” 만족도 조사 1회차

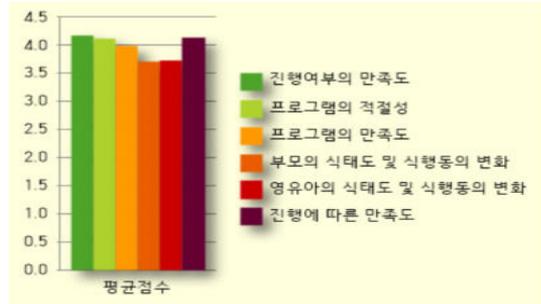
총 원	46 명	설문조사 인원	40가정 중 29 가정 (참여율 63%)				
			매우 만족 5점	만족 4점	보통 3점	불만 2점	매우 불만 1점
구 분	활동내용의 적절성	프로그램 진행의 만족도	가정연계프로그램의 만족도				
평균점수	4.3	4.4	4.4				

“소소한 밥상” 만족도 조사 2회차

총 원	47 명	설문조사 인원	41가정 중 37 가정 (참여율 90%)				
			매우 만족 5점	만족 4점	보통 3점	불만 2점	매우 불만 1점
구 분	진행여부의 만족도	프로그램의 적절성	프로그램의 만족도	부모의 식태도 및 식행동의 변화	영유아의 식태도 및 식행동의 변화	진행에 따른 만족도	
평균점수	4.16	4.10	3.97	3.70	3.72	4.13	



콩나물 국에 간하기 만족도 결과



가정에서 먹는 국 만족도 결과

Ⅳ. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안 및 2018년 연간

1. 향후 타 어린이집에 참고가 되는 제안점

1) 영·유아를 위한 저염식 교육

소소한 밥상 프로그램을 실시한다는 것은 영·유아의 이해수준에서는 다소 어렵다. 영·유아가 ‘소금은 우리 몸에 나쁘다.’라고 거부하며 부정적인 면으로 접근하기 보다는 소금을 이용한 놀이, 다양한 소금의 종류, 소금의 이용에 대해 먼저 알아보는 것이 필요하다. 소금이 무조건 ‘나쁘다’라는 인식을 갖는 것보다 소금의 섭취가 우리 몸에 필요하지만, 소금이 들어간 음식을 많이 먹으면 우리 몸에 해로울 수 있다는 점을 전달하며 놀이를 이용한 교육을 통해 건강한 식습관을 경험할 수 있도록 지원할 필요가 있다.

2) 가정과의 연계

영·유아 가정에서 적극적인 저염식 실천이 필요하다. 어린이집에서는 지속적으로 송농제 공, 국 없는 날 실시 등 저염식을 실시하며 프로그램을 진행하며 유지의 중요성만큼이나 가정과의 연계도 중요하기 때문에 가정에서의 적극적인 실천이 식습관 개선에 도움을 줄 수 있다. 어린이집에서는 가정으로 국통보내기와 염도체크를 꾸준히 실천하도록 하는 것이 필요하다.

3) 교직원의 교수방법 연구

소소한 밥상 프로그램을 한 해의 활동으로 그치는 것이 아닌 지속적이고 일관성 있는 프로그램이 필요하다. 향후에는 저염식과 함께 저당프로그램을 계획하여 영·유아가 소금과 설탕의 양을 줄여 건강한 식습관을 형성을 하도록 도움을 주며 영유아들의 개인차와 발달을 고려하여 적절한 교수방법 및 교수자료가 필요하다. 단순히 저염식단을 제공하는 것이 아니라 영·유아가 일상생활 속에서 저염의 필요성을 인식할 수 있도록 이야기나누기, 요리활동 및 수·과학 활동을 통해 프로그램을 실시함으로써 영·유아가 쉽게 접근할 수 있도록 이끌어 나가야 할 것이다.

2. 2018년 연간프로그램 계획

소소한 밥상 가정연계프로그램 2018 연간 계획표

연령	월	생활주제	활동명	목표	
영아	3	소금이 있어요	'바른 먹거리 송' 부르기	• 바른 먹거리 송을 부르며 바른 먹거리에 대해 안다.	
	4		동화 '소금을 진 당나귀'	• '소금을 진 당나귀' 동화를 듣고 소금에 대해 안다.	
	5	소금을 이용해요	색깔소금, 색깔 설탕 그림	• 색깔 소금과 색깔설탕을 이용하여 놀이할 수 있다.	
	6		소금으로 슬러시 만들기	• 소금과 얼음이 만나 변화되는 과정을 관찰하고 맛본다.	
	7	건강한 먹거리	몸에 좋은 음식 퍼즐을 맞춰요	• 퍼즐을 맞추며 우리 몸에 좋은 음식과 나쁜 음식에 대해 안다.	
	8		'싱겁게 싱겁게' 부르며 울동해요	• 노래를 들으며 자유롭게 몸을 움직인다.	
	9		건강한 먹거리를 찾아서	• 소금 그림을 이동하며 신체활동한다.	
	10	소금을 탐구해요	과자 속 소금과 설탕 찾기	• 과자봉지에 있는 소금과 설탕을 찾아보며 몸에 좋지 않은 음식임을 안다.	
	11		소금 마라카스를 흔들어요	• 소금 마라카스를 흔들며 노래에 맞춰 울동한다.	
	12	자연의 음식을 찾아요	동시 '무슨 맛 무슨 맛'	• 소금이 나오는 동시를 듣고 소금에 대해 안다.	
		1	건강한 식생활	건강신호등 신체놀이	• 건강한 음식 신호등 신체놀이를 통해 건강한 음식에 대해 안다.
		2		저염 치즈 만들기	• 싱겁게 먹기 위한 방법에 대해 안다.
유아	3	소금을 찾아요	여러 가지 소금	• 소금(나트륨)의 좋은 점과 나쁜 점에 대해 안다.	
	4	소금을 이용해요	소금으로 양치하기	• 소금의 특성에 관심을 가진다.	
	5	우리 주변의 나트륨	과자에서 나트륨을 찾아요	• 몸에 좋은 음식에 관심을 가진다.	
			[체험학습]두부미를 견학	• 두부가 만들어지는 과정을 관찰하고 맛을 본 후 자신의 느낌, 생각, 경험을 말해본다.	
	6	건강한 먹거리	달콤한 설탕을 많이 먹으면?	• 달콤한 설탕이 우리 몸에 어떤 영향을 주는 지 알아본다.	
			주스 대신 물을 마셔요	• 주스에 들어간 설탕의 나쁜 점에 대해 알고 주스 대신 물마시기를 실천한다.	
	8	소금을 탐구해요	미세저울로 소금 측정하기	• 소금의 특성을 알고 다양한 방법을 이용하여 소금의 양을 측정한다.	
	9	저염·저당 캠페인이 되어요	저염·저당 캠페인 송 만들기	• 몸에 좋은 음식과 나쁜 음식을 구분하며 캠페인송을 만들어 본다.	
			캠페인띠 만들기	• 싱겁게 먹는 생활에 관심을 가지고 실천한다.	
	11	자연의 음식을 찾아요	저염 김치 담그기	• 우리나라의 자랑거리인 김치의 염도를 낮추어 담가봄으로써 몸에 좋은 음식임을 알 수 있다.	
			싱겁게 먹어요	• 자연식품의 의미와 종류를 알고 자연식 섭취를 실천한다.	
	1	건강한 식생활	건강 신호등 게임	• 건강한 음식에 대해 알고 건강 신호등 게임에 즐겁게 참여한다.	
저염 치즈 만들기			• 싱겁게 먹기 위한 방법에 대해 안다.		

가정 연계 프로그램	월	프로그램명	목표
	3	가정에서 먹는 국	• 가정에서 보낸 국을 염도계로 측정하여 가정에서 먹는 염도의 양을 안다.
	4	가정에서 먹는 국 / 소금을 사용한 염색	• 가정에서 부모님과 함께 황토염색을 해보며 소금의 다양한 사용방법을 안다.
	5	가정에서 먹는 국 / 엄마가 만들어준 천연조미료 국	• 천연조미료를 이용해 엄마가 만들어준 국을 맛보며 싱겁게 먹는 식습관을 기른다.
	6	가정에서 먹는 국 / 매실청 담그기	• 가정에서 매실을 이용해 매실청을 담궈, 매실청을 이용해 요리에 사용한다.
	7	가정에서 먹는 국 / 가족과 함께 마트 견학	• 가족과 함께 마트에서 파는 소금이 들어간 음식을 알아보고, 식품 속 영양 성분에 관심을 가진다.
	8	가정에서 먹는 국 / 가족과 함께 하는 저염 식단 만들기	• 가족과 함께 저염 식단을 만들어 싱겁게 먹는 식습관을 기른다.
	9	가정에서 먹는 국 / 저염 송편 만들기	• 추석을 맞아해 가족과 함께 저염 송편을 만든다.
	10	가정에서 먹는 국 / 매실청을 이용한 요리	• 가정에서 함께 만든 매실청을 이용해 요리를 해서 가족과 함께 맛본다.
	11	가정에서 먹는 국 / 엄마와 함께 김장 담그기	• 엄마와 함께 담근 김치와 어린이집에서 담근 김치의 염도를 측정해보며 비교해본다.
	12	가정에서 먹는 국 / 감기를 예방하는 레몬청 만들기	• 감기를 예방하는 레몬청을 만들어 가족과 함께 맛본다.
	1	가정에서 먹는 국 / 자반고등어 생물고등어 염도 측정	• 부모님과 함께 시장에서 파는 자반고등어와 생물고등어의 염도를 측정한다.
	2	가정에서 먹는 국 / 우리가 실천한 저염 식단 약속	• 우리가 실천한 저염 식단 약속을 소개해요.

※ 2018년도에는 저염 프로그램과 함께 저당 프로그램을 실시할 계획임.

V. 참고문헌

- ▶ 남기선, 허계영, 김형숙(2012) 저염밥상 : 소금 한 스푼이 내 몸을 위협한다.
서울 : 미호
- ▶ 클라우스 오버바일 지음 | 배영자 옮김 소금의 덫 : 나트륨이 우리 몸을 망친다. 가디언
- ▶ 김성권 | 싱겁게 먹기 실천연구회 소금중독 대한민국 : 세계적인 콩팥병 명의를 밝히는 소금중독의 실체와 해법. 북스코프
- ▶ 서정희, 홍순명 건강한 식생활을 위한 나트륨 줄이기 정책. UUP
- ▶ ebook 나트륨, 건강 그리고 맛 [PDF] 도서출판 식안연
- ▶ 신은수, 강금지, 유희정(2009) 영유아를 위한 영양과 건강교육. 서울 : 창지사 → 경기 북부육아종합지원센터
- ▶ 싱겁게 먹기 센터
- ▶ 손숙미, 허귀엽(2002) 한국인의 소금섭취 현황과 영양문제. 가톨릭대학교 식품영양학과 논문
- ▶ 나트륨의 기능 및 위해성과 대처방안

참 고 자 료

'소소한 밥상' 참고 문헌

- ▶ 남기선, 허계영, 김형숙(2012) 저염밥상 : 소금 한 스푼이 내 몸을 위협한다. 서울 : 미호
- ▶ 클라우스 오버바일 지음 | 배영자 옮김 소금의 덩 : 나트륨이 우리 몸을 망친다. 가디언
- ▶ 김성권 | 싱겁게 먹기 실천연구회 소금중독 대한민국 : 세계적인 공팔병 명이가 밝히는 소금중독의 실체와 해법. 북스코프
- ▶ 서정희, 홍순명 건강한 식생활을 위한 나트륨 줄이기 정책. UUP
- ▶ ebook 나트륨, 건강 그리고 맛 [PDF] 도서출판 식안연
- ▶ 신은수, 강금지, 유희정(2009) 영유아를 위한 영양과 건강교육. 서울 : 창지사
- ▶ 경기도 북부육아종합지원센터
- ▶ 싱겁게 먹기 센터
- ▶ 손숙미, 허귀엽(2002) 한국인의 소금섭취 현황과 영양문제. 가톨릭대학교 식품영양학과 논문
- ▶ 나트륨의 기능 및 위해성과 대처방안

※ 참고자료 : 나트륨의 기능 및 위해성과 대처방안

우리나라 사람들은 경제수준의 증가로 인하여 전체적으로 식품의 총 섭취량은 증가하고, 특히 가공식품의 발달로 인하여 당 · 나트륨 · 지방의 섭취는 적정수준을 넘어 우리의 건강을 위협하는 요인으로 작용하고 있다. 특히 고혈압, 뇌·심혈관 질환, 위암 등 만성질환의 주요 원인이 되고 있는 영양성분으로 나트륨이 있는데, 우리나라 사람들의 나트륨 섭취량은 세계보건기구 권장량의 거의 2.5배가 넘는 수준으로 나타난다. 이는 우리나라 전통 식품에 짠 음식이 많고 여기에 길들여져 짜게 먹는 식습관 때문이고, 이로 인해 고혈압, 뇌·심혈관 질환, 위암 등 만성질환의 주요 원인이 되고 있다.

만성질환을 예방하고 건강증진을 위해 사람들은 소금 섭취의 감량에 대해 신경 쓰게 되었고, 이에 대처하는 활동으로 대한영양사협회등 그 외 많은 단체에서도 소금 섭취 줄이기 캠페인과 소금 섭취 감량을 위해 많은 홍보와 운동을 하고 있다. 따라서 한국인의 소금 섭취량이 어느 정도인지 또한 우리가 먹는 식품에 어느 정도 소금이 함유되어 있는지에 대한 실태를 조사하고 그로인해 문제점을 제시하고, 반면 최근에 발표되고 있는 소금에 대한 긍정적인 면도 살펴보고자 한다.

그리고 국내 · 국외의 저염 식품과 대체소금의 개발현황에 대해 조사하고 이에 대한 문제점과 주의사항에 대해 알아보려 한다.

소금섭취량 실태 및 문제점

○ 소금 섭취량 실태 조사

- 소금, 나트륨(sodium; Na) 이란?



소금은 Na와 Cl의 이온결합으로 염화나트륨이라고도 부른다. 이 가운데 나트륨(Na)은 소금 중량의 40%를 차지한다. 나트륨은 우리 몸속에서 체액의 산, 알칼리의 평형을 유지하고 소화액의 성분으로 쓰이는 등 없어서는 안 될 중요한 역할을 하지만 결핍의 우려는 거의 없다. 그러나 과량으로 섭취할 경우 고혈압을 포함한 여러 질병이 초래되기 때문에 주의를 필요로 한다.

- 2005년 국민건강영양조사에 따른 한국인 평균 하루 소금 섭취량 : 13.4g
→ 나트륨 섭취량 : 5360mg
- 세계보건기구(WHO)권장량 : 5g 이하 →나트륨 권장량 : 2000mg
- 생리적 하루 필요 소금량 : 1g
→ 2005년 한국인영양섭취기준 성인 1일 나트륨 충분섭취량 : 3.5g (Na 1500mg)
식이관련 만성 질환의 예방 목적을 위한 목표(섭취)량 : 5.1g (Na 2000g)으로 제시하고 있음.

- 가공식품과 단체급식 메뉴 중 나트륨 함량 실태조사

식품의약품안전청에서 '06년~'07년 시중 유통되는 가공식품과 단체급식 메뉴 중 나트륨 함량 실태조사 결과에 따르면 김치류 및 단체급식 메뉴 중 나트륨 함량은 식품 100g당 구이류 709mg, 김치류 685mg, 무침류 603mg, 볶음류 508mg, 찌개 및 전골류 301mg의 나트륨이 함유된 것으로 분석되었고, 국민건강영양조사의 음식별 섭취량을 평가한 결과 총 나트륨 섭취의 80%가 찌개, 반찬 등 부식에서 기인하는 것으로 나타났다.

단체급식(주/부식)의 나트륨 함량 모니터링 결과('06~'07년)

식품분류		나트륨 함량(mg/식품100g)
밥류	쌀밥 및 잡곡밥류	10 ± 23
	일품식류	287 ± 147
빵류		311 ± 30
면 및 만두류		233 ± 65
죽 및 스프류		180 ± 105
국 및 탕류		232 ± 63
찌개 및 전골류		301 ± 90
찜류		350 ± 201
구이류		709 ± 540
전/적 및 부침류		301 ± 157
볶음류		524 ± 373
조림류		520 ± 264
튀김류		323 ± 126
나물, 숙채류		426 ± 204
생채류		485 ± 157
무침류		603 ± 509
김치류		685 ± 358
샐러드류		185 ± 137

※ 참고자료 : '06~'07년 나트륨 함량 실태조사 (부산식약청)

• 연령별 한국인의 1인 1일 평균 나트륨 섭취량과 즐겨먹는 식품의 나트륨 함량 조사 국민건강영양조사결과에 따르면 우리 국민의 나트륨 섭취는 WHO 권고기준의 2.5배가 넘는 수준(평균 5280mg)이다. 우리나라 국민의 1일 소금섭취량은 13.5g(국민건강영양조사, 2005)으로 이는 WHO의 1일 소금 권장량인 5g의 2.7배이며 일본 10.7g, 영국 11.0g, 미국 8.6g에 비하여 높은 수준이다. 어린이(7~12세)만 해도 10g, 청소년(13~19세)은 12g이고, 30~39세의 성인은 15g 으로 세계 최고 수준이다.

식품의약품안전청은 나트륨 섭취의 주요 급원을 김치류(25%), 장류(22%), 소금(20%) 순으로 명시했다. 칼국수 1그릇에만 기준치(5g)를 초과하는 7.3g의 소금이 들어 있다. 우동과 라면 1그릇에도 5.3g의 소금이 함유돼 있고, 물냉면 1그릇 4.5g, 자반고등어찜 한 토막 3.8g, 배추김치 100g(10조각) 2.5g, 된장찌개 1그릇 2.4g 순이다. 피자(1조각에 3.3g) 햄버거(1개 2.3g) 등 가공식품에도 많은 소금이 함유돼 있다.

우리나라 식품의약품안전청은 이전에는 소금을 10g 이하로만 섭취하라고 권장했으나 한국인의 1일 나트륨 섭취량을 1,500mg으로, 최대 섭취량은 2,000mg까지로 정했다. 이 양을 나트륨으로 환산하면 3,937mg이다.

한국인의 1인 1일 평균 나트륨 섭취량

	전국 평균	1~2세	3~6세	7~12세	13~19세	20~29세	30~49세	50~64세	65세+
나트륨 (mg)	5,279.9	1,522.9	2,796.0	4,086.8	4,938.7	5,666.1	6,030.7	5,670.4	4,694.7

※ 참고자료 : 한국인의 1인 1일 평균 나트륨 섭취량 (보건복지부 국민건강영양조사, 2005)

우리가 자주 먹는 식품에 나트륨은 얼마나 들어 있을까?

세계보건기구(WHO)에서는 하루에 나트륨을 2,000mg(●) 이하로 먹을 것을 권장하고 있습니다.

나트륨 2,000mg = 소금 5g ●

칼국수 1그릇



2,900mg ●○

우동, 라면 1그릇



2,100mg ●

물냉면 1그릇



1,800mg ●

된장찌개 1그릇



950mg ●○

참치김치찌개 1그릇



900mg ●○

배추된장국 1그릇



750mg ●○

자반고등어찜 1토막



1,500mg ●○

배추김치 100g(10조각)



1,000mg ●○

김밥 1줄



650mg ●○

멸치볶음(멸치 15g)



650mg ●○

돼지불고기(등심 50g)



600mg ●○

동치미 1그릇



600mg ●○

오징어젓갈 15g



600mg ●○



특히 국, 찌개, 국수 등의 국물과 김치, 젓갈 등의 찜 반찬에는 나트륨이 많이 들어 있습니다.

알아 두세요 !!

소금 5g에 해당하는 양념의 양

= 소금 (1/2 큰술)



= 진간장 (1 큰술)



= 된장, 고추장 (2 1/2 큰술)



피자 1조각(200g)



1,300mg ●○

더블버거 1개(200g)



900mg ●○

헐 3조각(60g)



800mg ●○

롤케이크 2조각



500mg ●○

감자칩 1봉지



500mg ●○

치즈 1조각(20g)



200mg ●○

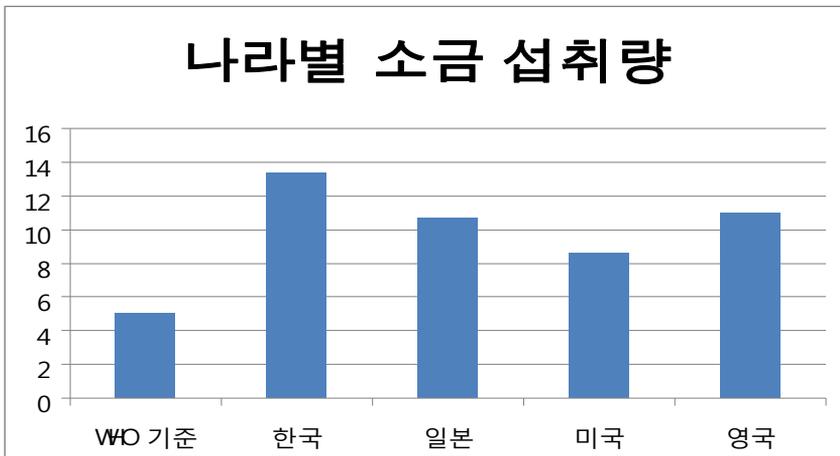
• 남녀간의 소금 섭취 실태와 지역별·나라별 소금 섭취 실태

가톨릭대학교 식품영양학 손숙미 교수가 2005년 보건복지부 용역 과제로 전국 20~59세 성인 552명을 대상으로 실시한 ‘대국민 저염 섭취 영양사업을 위한 사전조사 보고서’에 따르면 우리나라 성인의 하루 평균 소금 섭취량은 13.5g으로 WHO 권장량인 5g의 2.7배에 달하며, 남자의 소금 섭취량이 14.9g으로 여자 12.2g에 비해 높게 나타났다. 또한 남녀별 소금 섭취 음식 순위를 보면 남자는 라면, 여자는 생선구이에서 상대적으로 많은 소금을 섭취하고 있었다.

우리나라 성인이 소금을 가장 많이 섭취하는 음식은 김치류 29.6%, 국·찌개류 18%, 어패류 13.3% 순으로 나타났다. 장아찌나 젓갈류에서 섭취하는 소금 양은 4.2%로 조사됐다.

지역별로 김치와 된장의 염도를 측정한 결과, 경상도 지역 김치와 된장이 각각 3%와 14.5%로 가장 높았다.

나라별로 일본인은 하루 10.7g, 영국인은 11g, 미국인은 8.6g 을 섭취하므로 한국인이 훨씬 짜게 먹는다.



○ 소금 및 나트륨 과다 섭취 시 문제점

1) 고혈압

고혈압은 뇌졸중, 심근경색증, 신장질환 등을 일으켜 수많은 사람을 사망하게 하는 심각한 병이다. 소금을 전혀 섭취하지 않는 사람 중에는 고혈압 환자가 없고 소금을 조금 섭취하는 사람들은 고혈압 환자가 적지만 소금을 많이 섭취하는 사람들일수록 고혈압 환자가 많다. 실제로 소금을 조금 섭취하기로 유명한 알래스카 에스키모는 하루에 4g 정도의 소금을 섭취하는데 고혈압 발생률이 매우 낮다. 반면 하루 평균 33g 정도의 소금을 섭취하는 일본의 아키타 지방을 포함한 일본 동북부 지역 사람들은 인구의 30%가 고혈압 환자일 정도로 고혈압 발생률이 높다. 또한 고혈압 환자가 염분 섭취를 줄이면 혈압이 떨어진다. 이런 경향은 우리

나라에서도 예외가 아니다. 2001년 국민건강영양조사에 의하면 우리나라 사람도 소금을 많이 섭취할수록 혈압이 높은 경향을 보인다.

2) 위암

소금은 점막과 피부를 자극한다. 피부에 상처가 있을 때 소금물에 접촉하거나 입안에 상처가 있을 때 짠 음식을 먹으면 자극으로 심한 고통이 생긴다. 장기간의 지속적인 자극으로 세포가 손상을 입고 결과적으로 암이 발생할 가능성이 높다.

일본인 39,065 명을 11년 동안 조사한 연구 결과가 2004년 1월에 발표되었다. 그 연구에 의하면 염분을 많이 섭취하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 위암 발생률이 두 배 정도 높다. 소금 섭취량이 많고, 헬리코박터 균에 감염된 사람이 많다는 점은 일본과 우리나라가 비슷하다. 그러므로 이 연구결과는 우리나라 사람들에게도 시사하는 바가 큰 것이다. 보다 앞선 많은 연구에서도 소금을 많이 섭취하면 위암이 잘 생긴다는 결과가 발표되었다. 이들 연구에 의하면 소금에 절인 생선이나 피클(절인 음식), 또는 소금 자체가 위암을 일으키는 중요한 요소로 알려져 있다. 위에 들어있는 음식물의 소금 농도가 높으면 위를 보호하는 보호막이 파괴되고 염증이 생기며 광범위하게 위가 혈고 위축성 변화가 일어난다. 이런 상태는 위암이 생기기 좋은 환경을 만들고 발암물질이 작용하기 쉽게 하는 것으로 생각된다. 우리나라와 일본 뿐 아니라 구미의 선진국에서도 예전에는 위암이 매우 흔하게 나타났다. 미국, 호주, 그리고 뉴질랜드에서는 1920년대부터, 유럽과 일본에서는 1950년대부터 냉장고가 널리 보급되기 시작했다. 그 결과 식품의 보존하기 위해 소금을 사용하는 일이 줄어들고 일년 내내 야채를 섭취할 수 있게 되어 이제 선진국에서는 위암이 드물어졌다. 우리나라에서도 위암이 줄어들기 시작하였는데 냉장고가 널리 보급되는 것과 어떤 관련이 있는지는 아직 밝혀지지 않았다

3) 신장질환

혈액 속에 많아진 나트륨을 소변으로 내보내기 위해 신장이 무리를 하게 되어서 신장과 관련된 질병 발생률이 높아지게 된다.

4) 부종

혈중 나트륨이 높아지면 체액이 삼투압을 유지하기 위해서 재흡수 하는 수분의 양이 증가하게 되고, 전체 체액의 부피가 더 증가하게 되어서 부종이 생긴다.

5) 골다공증

소금섭취를 많이 하게 되면 소변으로 칼슘 배설이 증가하면서 체내 칼슘이 부족하게 되고, 결국 이 부족한 칼슘 농도를 유지하기 위해 뼈로부터 칼슘이 빠져나오게 되는 것이다.

○ 소금 제한 섭취에 대한 다른 의견

올해 초 브라질과 미국에서 소금을 적게 먹은 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 심혈관 질환이 나빠질 확률이 더 높다는 논문이 발표되었다. 이처럼 소금이 무조건 몸에 해롭다는 상식을 깨는 논문은 이전에도 몇 차례 더 발표된 적이 있다.

미국 심장협회는 1995년 소금을 적게 섭취한 사람들이 적절한 양을 섭취한 사람보다 심장 발작이 4배가량 더 많다는 연구결과를 발표했다. 또, 미국의학저널(The American Journal of Medicine)은 2006년 소금을 적게 먹은 사람들이 적당히 먹은 사람보다 심혈관계 질환으로 사망할 확률이 37% 가량 높다고 발표했다.

국내에서도 2003년도부터 본격적인 소금연구가 진행되면서 소금의 중요성에 대한 주장이 새롭게 제기되고 있다. 극단적으로 소금을 거부하는 것은 오히려 건강에 해롭다는 지적도 나오고 있다.

심지어 일부에선 당뇨나 비만이 소금 섭취의 부족으로 인해 생긴다며 소금을 더 많이 먹어야 한다는 주장까지 펴고 있다. 소금이 성인병예방과 노화방지에 효과가 있다며 ‘소금건강법’을 옹호하는 이들도 있다. 이들은 소금의 해로운 성분인 나트륨(sodium) 함량이 낮고 몸에 좋은 미네랄 성분이 높은 천일염 등 몸에 좋은 소금을 먹을 것을 권장하고 있다.

그러나 국내 최초이자 유일의 소금연구자인 함경식 목포대 식품공학과 교수(천일염생명과학연구소)는 “WHO가 제시한 소금섭취 권장량은 염화나트륨 함량이 98~99%에 달하는 구미의 정제소금을 기준으로 만들어진 것이므로 우리나라 사람들에게 똑같이 적용할 필요는 없다”고 말한다.

소금섭취 줄이는 방안 모색

소금섭취를 줄이는 방안 중 하나로, 본문에서 제시한 대체소금의 사용을 들 수 있다. 하지만 시중에서 판매되고 있는 저나트륨 소금 중에서 섭취 시 주의문구가 표시되지 않고 있어서 잘 판단하여 구입해야 할 것이다. 이러한 대체소금의 사용으로 나트륨섭취량을 줄이기에 앞서 대한영양사협회가 제안하는 ‘소금섭취 줄이기 3·5 실천지침’에 따라 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

1단계 : 식품선택 시 감량실천 5

- 생선은 자반보다는 날 생선을 선택한다.
- 가공식품보다는 가능한 자연식품을 선택한다.
- 가공식품은 영양표시를 꼭 읽고 나트륨 함유량이 적은 것을 선택한다.
- 양념은 저염간장, 저염된장, 저나트륨소금 등 저염제품을 선택한다.
 - 단, 저 나트륨소금은 혈압을 낮추는 약물을 복용하거나, 신장기능이 저하된 환자는 의사의 지시에 따라 사용해야 함
- 장아찌, 젓갈, 염장미역 등 염장식품을 되도록 선택하지 않는다.

2단계 : 조리 시 감량실천 5

- 조리시 마지막 단계에서 음식의 간을 한다.
- 소금을 적게 넣고 향미채소나 향신료 등을 사용하여 맛을 낸다.
 - 향이 있는 채소나 양념(후춧가루, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 양파, 카레가루)을 사용하여 염 맛을 냄
 - 신맛과 단맛(식초, 레몬즙, 설탕)을 이요하여 맛을 냄
 - 음식을 무칠 때 김, 깨, 호두, 땅콩, 잣을 갈아 넣어 맛을 냄
- 김치는 가능한 곁절이, 포기김치는 살짝 절여 싱겁게 담근다.
- 라면, 즉석국 등 가공식품을 조리할 때는 수프 양을 적게 넣는다.
- 생선은 소금을 뿌리지 않고 굽는다.

3단계 : 식사 시 감량실천 5

- 하루 한 끼는 김치 대신 생채소와 쌈장을 먹는다.
- 튀김, 전, 구운 생선 및 회는 양념장에 살짝 찍어 먹는다.
- 국(찌개)의 국물은 작은 그릇에 담아 적게 먹는다.

- 탕 종류를 먹을 때는 소금보다 후춧가루, 고춧가루, 파 등을 먼저 넣는다.
- 메뉴 주문 시 소금 혹은 소스나 양념 등을 넣지 않도록 요청하고, 추가로 사용하는 소금, 장류, 소스, 드레싱을 줄인다.

나트륨의 기능 및 위해성과 대처방안의 참고문헌 및 참고자료

- 최혜미, 21세기 영양학, 교문사, 2006
- '06~'07년 나트륨 함량 실태조사(부산식약청), 『대한지역사회영양학회지』
- 서병철, 오재명 '저염식품의 개발 현황과 방향' 『대한지역사회영양학회지』
- 김종욱, '당, 나트륨, 지방 등 위해가능 영양성분의 관리 방안' 『2008 전국영양사 학술대회 발표자료』
- 식품의약품안전청 홈페이지
- 대상 청정원
- CJ
- 서울우유
- 대한영양사협회 홈페이지
- 주간한국 메거진 hankooki.com

A watercolor illustration of a young girl with brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and white pants, reaching up towards a branch of pink cherry blossoms. A small brown squirrel is perched on the branch next to her. The background is white with scattered pink cherry blossom petals and green leaves.

입 선

2017년 나트룸 즐기기

▣ 원 명 : 키즈빌리지 어린이집

▣ 원 장 명 : 김혜연 원장님

▣ 프로그램 담당교사 : 교직원 일동, 오지민 교사 작성

1. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

대한민국 국민이 WHO의 섭취 권고량 보다 2.4배 짜게 먹는다고 한다. 짜게 먹는 습관은 건강에 위협이 될 수 있다. 나트륨을 과다 섭취하게 되면 신장은 과잉 축적된 나트륨을 소변으로 배출하는데 이 때 칼슘도 소변으로 함께 빠지게 된다. 이로인해 성장기 아이들의 뼈가 부실해지고, 짠맛에 길들여진 영유아는 성인이 되어서도 짠 맛을 찾게 되는 악순환을 가지게 된다. 그러므로 영유아기 때부터 올바른 나트륨 당 섭취를 바로잡아야한다고 생각되었다.

유아의 식생활행동은 인간의 가장 기본적인 생활양식으로 이를 통하여 심신의 건강을 유지하고 질병을 예방하고, 성장기의 조화로운 성장 발달을 도모하는데 직접적으로 영향을 준다. 형성된 식생활은 쉽게 변화되지 않으므로 성장시기가 지속되는 청소년 시기 뿐 아니라 성인이 되어서도 지속되므로 일생을 걸쳐 건강에 영향을 끼치게 된다. 따라서 어려서부터 좋은 식생활 행동을 갖게 하는 것이 매우 중요하다. 만약 식생활 행동에 문제가 있거나 영양 공급이 원활이 제공되지 않는다면 영유아는 자주 짜증을 내고 산만해지고, 무기력하고 병에 대한 저항력이 약해질 수 있으며 영양결핍으로 최상의 건강상태를 유지하지 못한 영유아는 개인적, 사회적 발달이 지체될 수 있다. 또한 편식을 많이 하는 아동일수록 심리적으로 안정적이지 못하며, 과식을 하는 아동일수록 무기력한 모습이 많이 나타난다고 하였다.

우리 어린이집은 '바른 식습관 형성'에 중점을 두고 편식과 저당·나트륨 줄이기 활동을 하여 가정으로 연계하고 지역사회 연계활동에 참여할 수 있도록 계획하고 있다.

2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

하루 9시간 이상 어린이집을 이용하는 맞벌이 재원아동이 많은 우리 어린이집의 특성상 건강 영양 교육은 부모님들과 함께 해야겠다는 생각으로 2015년부터 계획하여 준비하고 2017년부터는 본격적으로 가정과 지역사회 연계활동을 시작하였다. 또한 영유아기는 기초성·누적성·적기성·영속성의 시기이므로 이 시기의 부모의 영향이 절대적이므로 부모역할이 매우 중요한 시기이다. 따라서 우리 어린이집은 가정의 소통 및 지역사회 연계활동에 중점을 두고 부모님들의 저당/나트륨 줄이기에 참여율을 높이는데 힘쓰고 있으며 어린이집의 가정 연계 요리활동으로 아이의 바른 식습관 형성을 하고 건강한 몸과 마음을 유지하며 성장할 수 있도록 한다.

맞벌이 부부의 경우 행사에 참여하기 힘들기 때문에 한달 전 부터 계획안을 미리 보내어 참석하실 수 있도록 격려하며 주말에 가정에서 활동할 수 있도록 진행을 하고 있으며 활동을 함께 해주신 학부모님들께 소정의 선물을 드리고 있다. 또한, 잘 참여하지 않는 학부모님들은 SNS를 통하여 긍정적인 방향으로 참여하실 수 있도록 노력하고 있다.

II. 본론

1. 프로그램 내용

1) 활동기간

2015년부터 계획하여 2017년부터 본격적으로 실행하였으며, 앞으로도 아이들의 건강을 위하여 저 나트륨, 저당 교육 계획하고 실시할 예정입니다.

2) 활동대상

만 0세부터 만2세의 영아, 학부모님들, 교사들을 대상으로 합니다.

3) 프로그램 연간

2017년 당·나트륨 줄이기 연간 교육 행사

월	교육내용
3월	교사교육 - 나트륨이란? 저당이란? 부모교육 - 나트륨 줄이기 아동교육 - 소금이란? 부모교육 - 건강한 아이로 키우기 위한 급식과 영양 교육 I
4월	부모참여 - 토마토를 심어요.
5월	아동교육 - 미니텃밭에 채소 심기 부모와 함께 - 가정연계활동 “호박으로 요리해요” 아동교육 - 미니텃밭 “야채에게 이름 푼말 붙여주기” 아동교육 - 미니텃밭 “야채에게 물을 주어요”

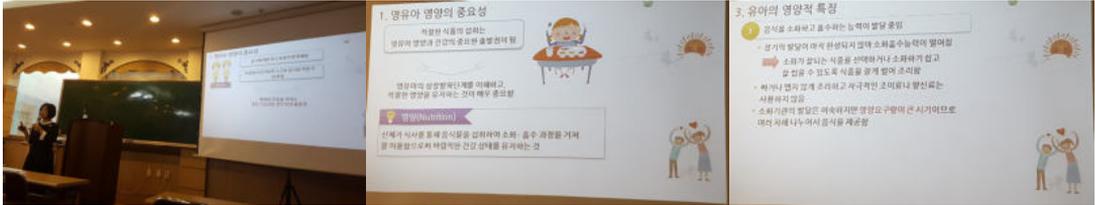
월	교육내용
	<p>부모교육 - 당을 많이 섭취하면 가정통신문</p> <p>아동교육 - 미니텃밭 “야채야~ 얼마나 자랐니?”</p> <p>아동교육 - 미니텃밭 “야채를 수확하여 맛나게 먹기”</p> <p>부모교육 - 건강한 아이로 키우기 위한 급식과 영양 교육 II</p>
6월	<p>교사교육 - 전달교육 및 당이란?</p> <p>부모교육 - 부모님과 약속 (가정통신문)</p> <p>아동요리활동 - 미니텃밭 “텃밭에서 토마토 수확하여 요리하여 먹어보기”</p> <p>부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “감자로 요리를 해요”</p>
7월	<p>교사교육 - 달콤한 속삭임(저당)</p> <p>아동요리활동 - 나트륨 줄이기 “가지 볶음 나트륨 줄이기”</p> <p>부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “가지로 요리를 해요”</p> <p>아동교육 - 당이 들어간 식품 “달게 먹는 습관은 건강에 나쁜 영향을 줌.”</p> <p>아동교육 - 당에 대하여 알아보기</p> <p>부모교육 - 영유아의 올바른 개인위생관리 지침 및 저당에 대하여 알기</p> <p>교사교육 - 당 섭취 체크해보기 (하루 당 섭취 줄이기)</p> <p>아동교육 - 나트륨 줄이기 “팝콘을 아이들과 직접 만들어”</p>
8월	<p>아동요리활동 - 오이 채소와 친해지기 요리활동</p> <p>아동요리활동 - 수박화채 만들기 “과일의 단맛으로 저당수박화채 만들기”</p> <p>부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “두부로 요리를 해요”</p> <p>교사교육 - 고양시어린이급식지원센터 영양사방문 “취사선생님 저당교육”</p>
9월	<p>아동교육 - 영양인형극 저당·저염교육 “뚝비의 채소파워”</p> <p>교사교육 - “소중한 밥상(저당)” 조리종사자 교육</p> <p>교사교육 - 급식지원컨설팅 어린이집 자조모임 2</p> <p>아동교육 - 농사체험 땅콩 따기 체험</p> <p>부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “땅콩으로 요리를 해요”</p> <p>아동교육 - 배 밭에서 수확을 해요</p> <p>부모참여 - 열린 급식 어린이집 참관</p>
10월	<p>아동교육 - 농사체험 고구마 캐기 체험</p> <p>부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “고구마로 요리해요”</p> <p>부모와 함께 - 나트륨 줄이기 기관에서 학부모님과 요리하기</p>
11월	<p>아동교육 - 무 뽑기 체험</p> <p>아동교육 - 깍두기 담기</p>
12월	<p>부모참여 - 당 줄이기 케이크를 만들어요.</p>
1월	<p>아동요리활동 - 야채피자 만들기</p>

4) 활동방법

● 교사가 유아에게 양질의 영양교육을 제공할 수 있도록 교사교육 선행

① 건강한 아이로 키우기 위한 급식과 영양 교육 I

경기도북부유아정보센터에서 진행하였던 교육으로 영유아의 영양의 중요성과 특징에 대해 알아보고 저염·저당식의 실천 방안을 알 수 있었다. 어린이집부터 바른 식습관 형성을 위한 사업을 실시하도록 하여 가정으로 연계할 수 있도록 하여야겠다.



② “당이란?” 전달 교육 실시

교사들과 함께 당에 대해 알고 당 섭취를 줄일 수 있는 실천 방법에 대해 알 수 있었으며, 당 섭취 권고량에 대하여 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 아이들의 당을 줄이기 위해서는 함께 있는 교사들도 실천을 하여야 한다 생각한다. 선생님 한 분께서 아이들에게 가끔 젤리를 나누어 준다고 하셨었는데, 앞으로는 가공식품이나 인스턴트 대신 말린 과일이나 건강한 과일을 주도록 이야기하고, 어린이집에서 고구마를 구입하여 고구마 말랭이를 준비하도록 약속하였다.



③ 달콤한 속삭임(저당·저염)교육 “GL(지엘) 밥상”

풀무원에서 진행해주신 GL 밥상 실천 지침에 대하여 교육 받았다. 밥은 한공기보다 2/3를 먹는 것이 좋고 성인 한끼 채소 섭취량과 단백질 섭취량에 대해 알아보았다. 줄이고 바꾸고 함께 먹는 실천을 하면서 당을 줄이고 나트륨을 줄여서 스파게티와 오이피클을 만들어 보았다. 교사교육을 받게 되면서 책임감이 들고, 내가 먼저 당줄이기를 실천하기로 하였으며, 가공식품보다는 자연식품을 섭취하고, 콜라나 사이다보다는 물을 먹고, 과일주스 보다는 과일을 섭취할 수 있도록 교사들에게도 전달교육을 실시하였다.



④ 당 섭취 체크해보기 (하루 당 섭취 줄이기)

하루동안 섭취한 당의 양을 알아보고 당 섭취를 줄일 수 있도록 이야기 하였다.

당도 제 진단 체크리스트-27

작성일 2017년 7월 25일 작성자 : 영양 김재민

오늘 이렇게 먹었어요

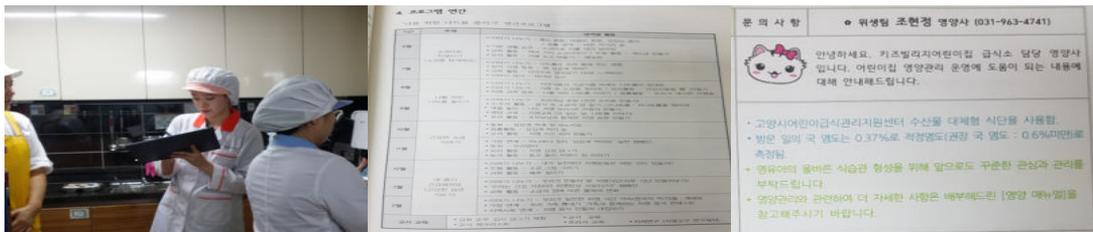
* 오늘 먹은 음식을 기록하고 하루 먹은 음식 중에서 당은 얼마만큼 들어있는지 확인해보세요.

구분	7월 24일 (목)	7월 25일 (금)
대역역사		
점심역사		
저녁역사		
그 외 견적		
총 당 함량	각당당	계
	계	계

※ 해당 체크리스트는 영양 상담이 7가지 이상이라면 즉시 통찰을 받아야 할 특별한 유전자를 찾아주세요.

⑤ 취사선생님 저당교육

고양시어린이급식센터 영양선생님께서 방문하여 우리 어린이집에 저당, 저염 프로그램을 할 경우 필요한 서류와 연계활동을 어떻게 실시해야 하는지 자세히 설명을 해주셨다. 또한, 영양선생님께서 취사선생님이 꼭 지켜야 할 일들을 메모하여 주시고, 앞으로는 단 음식을 적게 먹고 목이 마를 때엔 당류가 들어있지 않은 생수, 보리차를 마실 수 있도록 하고 부모님께 영양표시 속 당류 함량을 확인하시고 당류가 적은 음식을 선택하실 수 있도록 하라고 자세히 가르쳐주셨다.



⑥ “소중한 밥상(저당)” - 저당 프로그램 교육

고양시육아정보센터에서 관내 어린이집에 근무하는 조리사를 대상으로 교육을 실시하였다. 저염식에 대한 의미를 알고 나트륨의 체내 섭취량을 줄이기 위해 음식을 먹는 나트륨의 양을 줄이도록 고안된 식단을 안다. 당에 대하여 알고 당의 섭취를 줄이고 체험교육을 통해

어린이들이 바른 식생활의 중요성을 인식하고 저염, 저당을 생활화하는 식습관을 형성하도록 해야겠다는 생각이 들었다. 특히 어린이집 김치, 국, 조림종류들에 더욱 신경써야겠다는 생각을 하였다.



● 교육기관의 물리적 환경 영향

① 미니텃밭을 만들어서 관찰을 해요

어린이집 앞에 텃밭을 만들어 아이들과 함께 텃밭을 키우고 얻은 수확물을 가정으로 연계하여 저염, 저당을 실천할 수 있도록 하고 있다. 아이들은 직접 물을 주고 수확한 채소에 성취감을 느끼고 요리활동을 진행함으로써 자연스럽게 채소와 친해지고 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 도움을 주고 있다.



② 텃밭에서 수확한 토마토 맛나게 요리하기

토마토를 심었던 텃밭이 작아서 큰 곳으로 옮겨주었다. 아이들과 함께 텃밭에서 수확해온 토마토는 요리활동 하기에는 많지 않아서 초록마을에서 구입한 토마토를 함께 준비하여 아이들과 함께 토마토를 가지고 설탕을 뿌리지 않아도 달고 맛있게 먹을 수 있는 방법에 대해 알아보았다. 끓는 물에 살짝 삶은 토마토와 싱싱한 토마토를 제공하여 주고 스스로 관찰하고 칼로 잘라 맛을 보도록 하였다. 삶은 토마토를 달고 맛있다면 아이들이 너무 잘 먹어주었다.



● 자녀의 저염식 수업 참여 및 참관

① 열린 급식 어린이집 학부모 참관

어린이집의 급식에 대한 공간 개방과 함께 올바른 위생 및 영양 관리가 이루어질 수 있도록 열린 급식 어린이집 현장 참관 활동을 시행하였다. 가정과 어린이집이 소통할 기회가 생김으로써 서로 신뢰하고 지지적인 관계로 발전하여 영유아의 건강한 성장과 발달을 도울 수 있다. 고양시 급식관리지원센터에서 영양사 네 분과 학부모님 네 분이 참여해주셔서 어린이집 급식환경과 조리과정을 참관하시고 음식을 시식 해 보셨다. 골고루 먹어야 튼튼해질 수 있다는 내용의 손인형극을 보고 어린이집의 청결하고 안전한 먹거리를 확인하면서 어린이집에 대한 신뢰감이 더욱 형성되는 시간이 되었다.



● 가정에서 할 수 있는 저염식에 대한 교육자료 제공

① 호박으로 부모와 함께 요리해요 - 가정연계활동

저 나트륨 요리를 할 수 있도록 가정통신문과 호박을 가정으로 보낸 후 가족과 함께 요리해서 저녁 식사하기로 약속하였다. 가정에서 아이가 즐겁게 요리를 하는 사진을 촬영하여 카카오톡으로 보내주셨다.



② 감자로 부모와 함께 맛난 요리를 해요 - 가정연계활동

아이들과 부모님들의 적극적인 참여를 위하여 어린이집 텃밭에서 수확한 감자를 가정으로 보내드렸다. 많은 부모님들께서 감자로 감자조림, 감자채 볶음, 된장국 등 다양한 요리활동을 하고 사진을 보내주셨고, 그 중 감자를 삶아 누나와 함께 샌드위치를 즐겁게 만드는 모습이 담긴 사진을 선정하였다. 저나트륨과 저당을 생각하여 요리해주신 부모님들께 감사의 마음으로 작은 선물을 드렸다.

직접 수확한 감자를 이용하여 요리를 하니 아이들이 너무 좋아했다고 한결같이 이야기해주셨고, 아이들이 직접 키운 채소로 채소에 대한 거부감을 줄이고 가정에 연계함으로써 아이

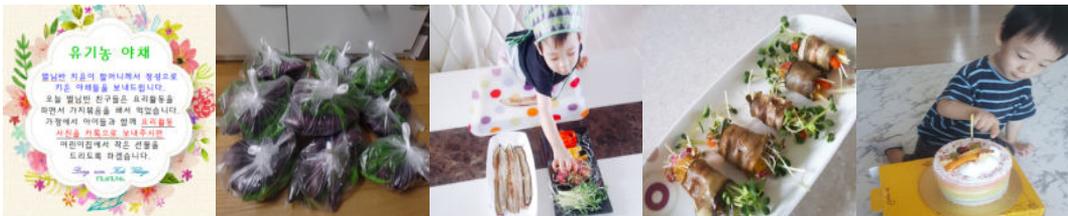
들의 올바른 식습관을 높일 수 있는 시간이 되었다.



③ 가지 야채 말이를 부모와 함께 요리를 해요 - 가정연계활동

재원생 중 한명의 할머니께서 직접 키우신 유기농 가지를 어린이집에 보내주셨다. 부모님들의 적극적인 참여를 위하여 가정통신문과 함께 가지를 보내드리고 가정에서 요리활동을 한 후 맛있게 저녁식사를 할 수 있도록 하였다.

여러 가정에서 사진을 보내주셨지만 그중 어린이집에서 선정한 가정에서 했던 요리는 가지와 야채를 이용하여 요리를 한 가지말이를 만든 가정이었다. 가지를 길게 썰어 단맛을 내기 위해 후라이팬에 구운 후 냉장고에 있던 다양한 야채들을 꺼내 손질하고 길게 썬 가지 위에 여러 가지 야채를 올려놓고 돌돌말아 어머니께서 직접 만드신 소스에 찍어먹는 요리를 하였다고 한다. 어머니 말씀에 의하면 아이가 요리활동에 적극적인 호감을 보이며 활동하였고, 윤희가 좋아하지 않은 채소와 가지였는데 직접 요리를 하니 윤후가 먹어볼 수 있는 기회가 되어 매우 보람있는 시간이 되었다고 말씀해주셨다. 저나트륨과 저당에 관련하여 요리활동을 해주신 가정에게 감사의 마음으로 유기농 무지개 케이크를 전해드렸다.



④ 초록마을 두부로 저당, 나트륨 줄여서 요리하기

부모님들의 적극적인 참여를 위하여 가정통신문과 함께 가정으로 초록마을에서 두부 1팩을 전체 보내드리고 부모님과 아이와 함께 요리해서 저녁식사를 하도록 권해드렸다. 9가족이 보내주셨는데 그 중 4가족이 선정되었고 소정의 선물을 전해드렸다. 학부모님들께서는 아이들이 싫어하는 야채와 함께 요리활동을 해서 성취감에 아빠에게 자랑도 하고 즐거운 저녁식사를 했다고 말씀해 주셨다.



⑤ 땅콩을 가지고 당&나트륨 줄이면서 요리해요 - 가정연계활동

텃밭에서 아이들이 직접 캔 땅콩을 가정으로 안내문과 함께 보내드렸다. 원장님 SNS를 통해서 6가족이 보내주셨고 그 중 땅콩과 새우를 볶아 가족들과 함께 저녁을 먹는 사진과, 땅콩과 꿀을 함께 넣어 믹서기에 갈아 잼을 만들어 간식으로 먹는 사진, 땅콩을 갈아서 샌드위치로 만들어 먹는 사진이 교사들과 함께 의논하여 총 3가족이 해주신 요리활동이 선정되었다. 요리에 선정되신 가족분들께는 감사의 마음으로 소정의 선물을 전해드렸다.



⑥ 고구마로 저당&나트륨 줄이면서 요리해요 - 가정연계활동

어린이집 텃밭에서 고구마를 수확하고 아이들에게 땅의 소중함을 알게 하고 가정으로 안내문과 함께 보내드렸다. 고구마를 가지고 맛탕을 많이 해주셨지만 맛탕엔 당이 많이 들어가 고구마 카레, 고구마샐러드를 만든 아이들이 당선되어 저당&나트륨 줄이기를 해주신 가족분들께 감사의 선물을 전달해드렸다.



● 가정통신문, 홈페이지를 통해 저염식에 대한 정보제공

가정통신문을 가정으로 보내고 가정에서도 나트륨 줄이기 활동을 꾸준히 실천하실 수 있도록 도움을 드리고 있다.

① 부모교육 - 당을 많이 섭취하면 - 가정통신문 발송





● 학부모가 자원봉사자로서 자녀의 저염식 교육에 참여

① 학부모 급식 도우미 및 저당·나트륨 부모교육

학부모님 세분이 참석하셔서 고양시급식관리지원센터 영양사님에게 저당, 저염에 대한 내용과 아이들의 바른 식습관 교육에 대하여 부모교육해주시고, 직접 아이들의 밥을 배식해주는 것을 보고 점심을 먹는 모습을 보시고 도움을 주시면서 아이들의 바른 식습관 형성을 알게 되는 시간을 가졌다.



● 지역사회를 연계한 저염식 관련 학부모교육 및 세미나 제공

① 학부모님 대상으로 나트륨 줄이기

2017년 3월 4일 토요일 어린이집 유희실에서 부모교육을 진행하였다. 직장을 다니는 학부모님들이 계셔서 주말로 시간을 정하여 학부모님들의 참여율을 높일 수 있도록 하였다.

고양시어린이급식관리지원센터에서 제공하는 PPT 자료를 이용하여 자가진단 활동지로 나트륨 섭취 자가진단을 해보고 나트륨과 건강과의 관계를 알아보았다. 나트륨 1일 섭취 권고량을 알고 나트륨 섭취를 늘리는 식습관이 어떤 것들이 있는지 알아보고 나트륨을 적게 먹는 방법에 대해 알아보는 시간을 가졌다. 앞으로 나트륨 함량을 체크하고 아이들에게 건강한 음식을 제공할 수 있도록 이야기를 나눴다.

성별	나이	적정 권장량 (일일)
남성	18~29세	3,000mg (7.5g)
	30~49세	3,000mg (7.5g)
	50~69세	3,000mg (7.5g)
여성	18~29세	2,500mg (6.25g)
	30~49세	2,500mg (6.25g)
	50~69세	2,500mg (6.25g)

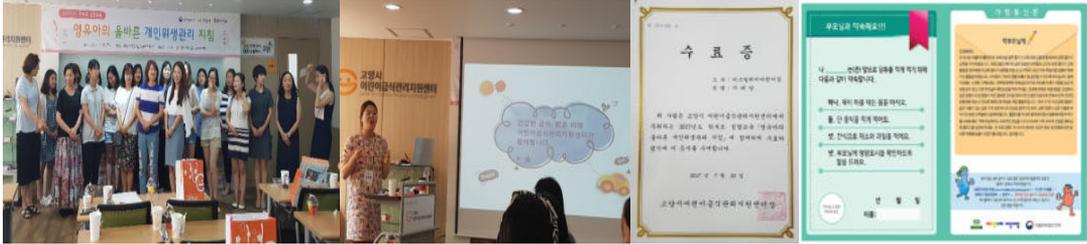
● 지역사회를 연계한 저염식 상담 제공

① 영유아의 올바른 개인위생관리 지침 및 저당&나트륨 교육

2017년 7월 20일 목요일에 고양시어린이급식관리지원센터에서 진행되는 영유아의 올바른 개인위생관리 지침 및 저당 교육에 참가하실 수 있도록 학부모님들께 저당과 나트륨 줄이기에 대하여 안내문과 이야기를 하면서 부모님들께 교육에 참석하시도록 안내장을 보내고 참석해야 할 부모님들께 전화를 드리고 안내 하여 두 분께서 참석해 주셨다.

아이들이 당을 좋아하는 것 때문에 양치질 하는 방법을 가르쳐 주시고 올바른 식사예절이 중요하다는 것을 김희숙 교수님께서 이야기를 해주셨다.

저당교육을 받은 후 가정으로 학부모님과 약속해요!! 공문을 학부모님들께 발송하여 서명을 해주시기를 요청하였는데 참여도 100%로 학부모님들께서 편식과 저당·나트륨 줄이기 프로그램에 관심을 가져주시고 적극적으로 협조해주실 수 있도록 도움을 드렸다. 이번 교육을 통해서 아이들에게 변화가 생길 것이라 예상된다.



● 지역사회를 연계한 저염식 프로그램 제공

① 부모님과 함께 토마토를 심어요. - 텃밭에서 수확한 토마토 맛나게 요리하기

부모님과 함께 토마토를 심으며 아이들에게 자연에 대한 고마움을 알 수 있도록 자주 이야기를 한다. 미술활동으로 화분에 그림을 그리고 토마토 모종을 심어 나만의 토마토 화분을 만들어 본다. 만든 토마토 모종을 가정으로 가지고 가서 키우도록 이야기한다. 실제 한 가정 이 토마토 열매가 빨갛게 열렸다면 SNS로 사진을 보내주셨다. 열린 토마토를 가지고 저당&나트륨 줄이기 활동을 할 수 있도록 안내해드리고 6월에 어린이집 텃밭에도 심은 토마토가 많이 열려 저당&저나트륨 요리활동을 진행하였다. 토마토에 설탕이나 소금을 뿌리지 않고 달고 맛있는 토마토를 먹는 방법으로 삶아서 먹는 방법을 알려주며 삶은 토마토를 가지고 요리활동을 진행하였다.



② “달게 먹는 습관은 건강에 나쁜 영향을 줌” (식품 속에 당 함량) (17. 07. 14)

아이들과 함께 키즈봉봉 요리교실에 갔다. 요리활동하기 전 저당과 저나트륨에 대하여 설명하고 아이들이 좋아하는 음료수와 젤리, 쿠키 등을 준비하였다. 각설탕을 많이 먹으면 몸이 아프고 충치가 생긴다는 이야기와 그림자료를 보며 이야기를 나누었다. 젤리와 쿠키에 각설탕이 얼마나 들어가는지 그림 자료를 통해 알아보고 쿠키 만들기를 할 때에도 설탕을 많이 넣지 않고 녹차가루나 곡물 가루를 넣어 만들 수 있도록 하였다. 아이들이 만든 저당·저나트륨 쿠키를 예쁘게 포장하여 ‘식품 당 함량’을 출력하여 가정으로 함께 보내드렸다.



③ 옥수수과 팝콘놀이 파티 (나트륨 줄이기)

고양시육아정보센터 대여소에서 팝콘기계를 대여하여 팝콘놀이를 하였다. 아이들과 함께 옥수수 알갱이를 탐색해보고 옥수수가 어떻게 변할지 상상해 본다. 팝콘기계를 살펴보고 안전약속을 이야기한 후 적당량의 나트륨 섭취에 대하여 이야기를 나눈다. 적은 양의 나트륨과 식용유를 넣어 팝콘을 만들고 팝콘이 튀겨지는 모습을 탐색한다. 만들어진 팝콘은 아이들과 함께 맛보고 가정으로 보내드린다.



④ 저당 나트륨 줄여서 오이냉채 만들기

아이들과 미역과 오이가 우리 몸에 얼마나 좋은지 설명하고, 나트륨과 저당에 대하여 이야기한다. 미역을 물에 불리고 오이를 썰어 설탕과 소금을 약간만 넣고 식초물을 만든다. 아이들이 오이를 싫어하였지만 어린이집 텃밭에서 오이를 직접 보았던 오이를 가지고 활동하면서 친근감을 가져보았다. 예쁜 그릇에 담아 아이들 모두 오이냉채를 맛볼 수 있었다.



⑤ 수박화채 만들기 - 저당, 나트륨 줄이기

더운 여름철 시원하게 먹을 수 있는 요리 사진을 보며 이야기 나누며, 수박의 단맛으로 화채를 만들 수 있도록 이야기하고 당을 줄이기 위해 이온음료를 이용하여 화채를 만들었다. 아이들이 직접 요리를 만들어 흥미롭게 활동할 수 있었고, 완성된 화채를 시식할 때 맛이 없다고 표현하는 아이들이 있었지만 당과 좋은 음식에 대하여 이야기를 나누면서 상호작용 하였다.



⑥ 2017년 어린이 영양·위생 손인형극 - 저당&나트륨 줄이기

소규모 인형극으로 고양시 어린이급식관리지원센터에서 선착순으로 ‘어린이 영양 위생 손인형극’과 ‘저당 나트륨 줄이기’ 사업을 아이들에게 인형극을 통해서 교육이 실시되었으며, ‘뚜비의 채소파워’라는 주제를 가지고 저당 나트륨에 대해 자세히 설명해 주셨다. 아이들은 인형극을 통해 저당 나트륨 줄이기를 이해하기 쉽게 배우는 시간이 되었다.



● 학부모와 자녀가 함께 지역사회 저염식 관련 기관 방문

① 저당&나트륨 줄이기 기관에서 학부모님과 아이랑 요리활동하기

고양시에서 지정된 저당, 나트륨 줄이기 활동장소 기관으로 학부모님과 아이가 함께 참여하실 수 있도록 안내를 해드렸다. 평소 과자와 젤리를 좋아해서 밥을 잘 안먹는다고 걱정하셨던 학부모님께서 저당, 저염 쿠키를 만드는 방법을 알게 되어 좋은 경험이었다고 가정에서도 만들어 보신다고 하시며 좋아하셨다. 앞으로도 지역사회기관을 학부모님과 아이가 함께 방문할 수 있도록 안내해드려야겠다.



● 기타

① 아이들이 싫어하는 가지로 맛나게 요리를 해요

재원생 원아 중 한 할머니께서 김포 농장에서 농사를 지시고 수확한 가지와 고추를 어린이 집으로 보내주셔서 유기농 야채를 이용하여 요리활동을 준비하였다. 미리 계획되어있던 활동은 아니었지만 주변에서 농사를 지어 음식을 제공받을 수 있음을 아이들이 알게 되었고 요리활동을 하면서 음식의 맛을 낼 때 소금이나 간장 등의 양념이 들어간다는 것을 인지할 수 있었다. 소금을 많이 넣어 음식을 짜게 먹으면 건강에 안좋기 때문에 나트륨을 적게 사용하여 가지볶음을 만들어 먹었다.



② 당에 대하여 알아보기 (아이들이 좋아하는 식품에 각설탕 개수는?)

아이들이 흔히 먹는 젤리나 과자의 당 함량을 확인해보고 각설탕을 개수를 표시하였다. 아이들에게 사진자료를 제공하고 설탕이나 인스턴트식품을 많이 섭취하면 비만이 되거나 충치가 생길 수있다는 것을 교육하고 각 반 교실 벽에 게시하였다. 아이들은 놀이하면서 교사에게 당에 대하여 스스로 이야기하며 관심을 가졌다. 젤리나 과자를 가지고 왔다가 벽에 게시되어있는 사진을 보고 다시 가방에 넣는 친구도 있었으며 아이들이 스스로 당을 줄이려는 모습이 보였다.



2. 프로그램 세부 활동 내용

생활주제	나트륨 줄이기	
활동명	학부모님 대상으로 나트륨 줄이기	
목표	· 가정에서도 아주 쉽게 나트륨 줄이기를 할 수 있다.	
활동대상	키즈빌리지 어린이집 학부모님	
활동방법	볼펜, 만족도 조사서, PPT자료, 자가진단 활동지	
확장활동	도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나트륨과 건강과의 관계 <ul style="list-style-type: none"> - 나트륨이 우리 몸에서 하는 역할 알아보기 2. 소금섭취 실태 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 일일 나트륨 권장량은 2000mg이며 소금으로 환산시 5g - 라면에 들어있는 나트륨의 함량을 확인함으로써 나트륨 섭취 실태 파악하기 3. 활동지를 통한 나트륨 섭취 자가진단
	전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 염분 섭취가 늘어나는 식습관은? <ol style="list-style-type: none"> ① 가공식품의 섭취 <ul style="list-style-type: none"> - 자연식품과 가공식품의 나트륨함량 비교해보기 (토마토와 토마토케첩, 감자와 감자튀김, 옥수수와 팝콘) ② 짜게 먹는 식습관 <ul style="list-style-type: none"> - 국, 찌개, 라면, 국수 섭취 시 국물까지 다 먹을 경우 - 소스, 케첩 등의 양념을 자주 사용하는 경우 - 젓갈류와 절인음식을 좋아하는 경우 ③ 패스트푸드등의 섭취 <ul style="list-style-type: none"> - 간식, 패스트푸드의 나트륨 함량 알아보기 2. 가정에서의 식습관이 어린이에게 영향을 미쳐 나트륨 섭취가 많아짐.
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> - 오늘 드린 미역을 가지고 가정에서 저염식으로 음식을 만들어 보기 - 가정에서 실천가능한 나트륨 줄이기 약속하기 	
활동평가	<p>2016년도 학부모님들께서는 2015년도부터 나트륨 줄이기 운동을 하고 있다는 것을 알고 있었지만 신입학부모님들께서는 조금 힘들어 하는 것 같아서 고양시어린이급간식관리센터에서 자료를 받아서 PPT 파일을 만들어서 자세히 설명을 하고 우리 아이들에게 나트륨 함량을 알아보고 주도록 설명을 해 드렸습니다. 그리고 항상 식품을 구입할 경우 식품 뒷면을 보면서 나트륨 함량을 확인하도록 전달을 했습니다. 대부분 학부모님들께서는 나트륨 함량을 체크하지 않은 학부모님들이 대부분이었습니다. 앞으로 꼭! 나트륨 함량을 체크하고 아이들에게 좋은 음식을 주도록 이야기를 나눴습니다.</p>	
활동사진		

생활주제	소금에 대해 알아보기
활동명	무지개 소금 만들기 - 저염 교육
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 소금이 바다에서 나는 것을 알고, 소금을 만져보며 촉감을 느껴보면서 파스텔가루와 소금을 섞어 색소금을 만든다. 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 반복적 탐색 즐기기 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기
활동대상	만 2세
활동방법	바다 그림자료, 굵은 소금, 지퍼 백, 일회용 접시, 파스텔가루, 투명 유리병
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감각탐색 영역에 소금을 담은 병과 바다사진을 제시한다. <ul style="list-style-type: none"> - 이 때 교사의 개입 없이 환경으로만 제공하도록 한다. 2. 아이들에게 소금을 보여 주면서 이야기한다. <ul style="list-style-type: none"> - 우아~ 하얀색 쌀과 눈 같이 생겼네~ - 우리 키즈빌리지 어린이집 친구들 이게 무엇일까? - 선생님이 가르쳐 줄까? 이건 소금이라고 한 대 - 소금은 저 사진 속의 바다에서 만들어진대~ 3. 아이들에게 그릇을 하나씩 주고 소금을 만져보고 관찰해본다. <ul style="list-style-type: none"> - 소금은 딱딱한 느낌이 나는구나~ / - 소금은 네모난 모양을 가지고 있구나~ - 소금은 아무 냄새가 안나는구나~ 4. 아이들에게 지퍼백에 소금과 파스텔 가루를 넣고 흔들어본다. <ul style="list-style-type: none"> - 색깔이 하얀 이 소금에 색깔을 입히면 어떨까? - 어떤색으로 만들어주고 싶니? - 그림 소금을 봉투에 담고 그 색깔의 가루를 넣어주자~ - 소금이 색깔 옷을 입으려면 어떻게 하면 좋을까? - 옆으로 앞으로 위로 흔들어 볼까? - 이준이 교실처럼 예쁜 하늘색이 되었구나~ 5. 다른 지퍼백에 소금과 다른색 가루를 넣고 흔들어 색소금을 만든다. <ul style="list-style-type: none"> - 이제 또 어떤 색깔의 옷을 입혀주고 싶니? 6. 반복적으로 활동하여 여러 가지 색깔의 색 소금을 만들어준다.
유의점	영아가 색 소금을 먹지 않도록 주의 깊게 살펴본다.
활동평가	아이들과 함께 소금에 대해 알아보는 시간을 가져보았습니다. 나트륨 줄이기 교육을 실시하며 아이들이 소금이 무엇인지 잘 모르는 친구들이 이번 활동을 계기로 소금이 어떻게 만들어지며 어떻게 생겼는지 탐색해보는 시간을 가지고 색소금을 만들어보며 소금에 대해 관심을 가질 수 있도록 하였습니다.
활동사진	

생활주제	토마토 심기
활동명	부모님과 함께 토마토를 심어요
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 부모님들과 함께 어린이집텃밭 관찰을 한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 자연을 탐색하기 · 부모님과 함께 작은 토마토모종을 심어 가정으로 가져가 키우도록 유도를 하였다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 모방행동 즐기기
활동대상	만1. 2세
활동방법	점심도시락, 과일, 음료수, 간편한바지, 편한 운동화 착용, 구급약, 카메라, 물티슈, 기저귀등투명 유리병
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모참여 수업에 대한 프로그램 및 일정 소개를 한다. 2. 부모님들과 영아들이 함께 어린이집 텃밭에 대하여 설명을 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 어린이집 텃밭을 주말에 학부모님들께서 자유롭게 이용을 하고 아이들에게 자연에 대한 고마움을 알게 자주 설명하도록 지도를 한다. 3. 미술활동을 이용하여 화분에 그림을 그리고 토마토 모종을 심어 나만의 토마토 화분을 만들어 본다. 만든 화분에 토마토 모종을 심어 가정으로 가지고 가서 키우도록 이야기를 하고 토마토 열매가 빨갭게 열려서 수확을 하면 카카오톡으로 사진을 찍어 보내도록 이야기를 한다. (오지윤 엄마께서 사진을 보내주심) 4. 맛있게 준비된 점심식사를 하고, 자유로운 시간을 가지면서 담임선생님과 이야기를 나눈다. 6. 마무리를 하고 친구들과 부모님 모두 기념촬영 한다.
확장활동	토마토가 열리면 토마토를 수확하여 저 나트륨 요리활동을 한다.
활동평가	<p>부모 참여 활동을 진행하였는데 어린이집에서 또래 친구들과 함께 체험활동을 처음 가보는 부모님들도 있었다. 부모님들과 영아들이 모두 어린이집 텃밭 가꾸기를 하면서 너무나 신나고 즐거워하였다. 많은 부모님들의 참여로 엄마들끼리의 서로 정보들을 공유하고 엄마와 아이들도 미술활동을 하면서 화분에 그림도 그리고 작은 토마토 모종을 심으면서 아이들이 뿌듯해 하는 모습도 보았습니다. 이날은 텃밭에서 흙도 만져보고 자연과 하나가 되어서 숲 놀이를 하면서 앞으로 우리 아이들에게 제공될 채소들을 부모님께 보여주고 싱싱한 야채를 먹을 수 있도록 부모님들께 많은 협조를 부탁드립니다. 또한, 정말 지윤이집 베란다에서 토마토가 빨갭게 열매가 열려서 사진으로 보내주시기도 하였습니다.</p>
활동사진	

생활주제	토마토 요리하기
활동명	저당/저나트륨 - 토마토를 가지고 맛나게 요리를 해요
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 삶지않은 토마토와, 삶은 토마토를 비교한다. · 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기 · 당과 나트륨에 대해 알고 저당, 저나트륨 요리활동에 참여한다. · 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	만 2세
활동방법	토마토, 빵 칼, 도마, 앞치마, 접시, 카메라
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어린이집 텃밭에 아이들이 자주가기 걸어서 멀기 때문에 미니텃밭을 크게 4개를 만들어 주었습니다. 2. 아이들이 자주 채소들을 보고 수확도 많지 않지만 직접 자주 따서 먹어보기 위해서 한번 해보았습니다. 그런데 생각보다 아이들이 채소의 이름도 많이 알게 되었습니다. 3. 오늘은 아이들이 텃밭에서 수확한 토마토를 가지고 설탕을 뿌리지 않고 달게 먹는 방법을 가르쳐 주고 아이들이 스스로 토마토를 잘라보고 토마토 속도 관찰하는 시간을 만들어 보았습니다. 4. 교사가 토마토를 깨끗이 닦아서 2가지 토마토를 준비했습니다. <ol style="list-style-type: none"> 1) 끓은 물에 살짝 삶은 토마토, 싱싱한 토마토 2) 아이들이 2가지 토마토를 관찰하고 칼로 잘라 먹어보면서 교사가 옆에서 질문을 하면서 아이들의 머릿속에 있는 생각을 이야기하도록 해주었습니다. 예린이는 삶은 토마토가 더 맛있다고 하면서 먹고, 윤우는 싱싱한 토마토가 칼로 잘 잘려서 재미있다고 이야기를 했습니다. 5. 요리활동이 끝난 후 뒷정리를 깨끗이 한다.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	아이들이 미니텃밭을 보면서 자연스럽게 꽃말도 붙여주고 상추, 토마토를 보면서 먹자고 하여 미니텃밭엔 많은 토마토를 수확을 하지 못하여 초록마을에서 토마토를 구입하여 아이들과 자연스럽게 이야기를 하면서 토마토를 맛나게 먹는 방법과 설탕을 사용하지 않고 먹을 수 있는 방법을 찾아 삶아서 주니깐 너무 잘 먹어 주어서 성공적으로 토마토와 아이들이 한발 더 가까이 접할 수 있어서 좋았습니다.
활동사진	

생활주제	부모님과 함께 감자로 요리하기
활동명	감자로 샌드위치 만들어요.
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 하면서 간단한 도구의 사용법을 알고 요리활동을 한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생활도구 사용하기 · 부모님과 함께 저 나트륨 요리활동에 즐겁게 참여한다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 모방행동 즐기기
활동대상	핸드폰으로 사진으로 받아서 제일 잘 된 곳 선택 (이태양 가족)
활동방법	텃밭에서 수확한 감자, 식빵 외 요리도구
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모님들과 함께 적극적인 참여를 위하여 어린이집 텃밭에서 감자를 수확하여 가정으로 안내문과 함께 보낸다. 2. 부모님과 아이들이 함께 월요일에 어린이집에서 수확한 감자로 다양한 요리를 해서 드시는 가족의 모습을 사진을 찍어서 보내주시면 나트륨과 저당을 생각해서 요리활동을 한 가족에게 작은 선물을 드린다고 안내해 드린다. 3. 많은 부모님들께서 감자조림, 감자채 볶음, 된장찌개... 여러 가지 요리활동을 했지만 나트륨이나 저당을 생각해서 아이와 가족 모두가 재미있게 한 태양이 가족이 샌드위치를 만들어서 카톡으로 사진을 찍어 보내주셨다. 감자를 냄비에 삶는 것은 부모님께서 하시고 아이들이 식빵에 잼과 소스를 손가락으로 발라주고 감자를 비닐장갑을 사용해서 손으로 으깨주고 샌드위치 속을 아이들이 만들어서 샌드위치 완성된 사진을 보내주셨다. 4. 누나와 함께 온가족이 샌드위치를 맛있게 먹는다. 5. 채소가 자라는 농장사진을 가정으로 보내드리고 부모님들께서도 주말에 자유롭게 참여하여 수확하도록 이야기를 해드렸다.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	어린이집텃밭에서 수확한 채소를 이용해 가족모두가 직접 요리에 참여할 수 있도록 유도함으로써 아이들이 채소에 거부감을 줄이고 채소도 잘 먹을 수 있도록 가정과 함께 연계 요리활동을 함으로써 아이들이 올바른 식습관을 높이도록 한다. 아이들이 가공식품보다 싱싱하고 몸에 좋은 채소를 더 찾는 그 날 이 올 때 까지 계속 텃밭을 진행 할 계획이다.
활동사진	

생활주제	아이들이 싫어하는 가지로 맛나게 요리를 해요
활동명	가지 볶음 - 나트륨 줄이기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 하면서 간단한 도구의 사용법을 알고 요리활동을 한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생활도구 사용하기 · 당과 나트륨에 대해 알고 저당, 저나트륨 요리활동에 참여한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	만 2세
활동방법	도마, 빵 칼, 그릇, 앞치마, 약간의 양념들, 카메라,
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 재원생 할머니께서 김포 농장에서 가지와 고추 농사를 지시고 수확한 가지와 고추를 어린이집으로 보내주셔서 유기농 야채를 이용하여 요리활동을 준비하였다. 2. 깨끗이 손을 씻고 앞치마를 입고 요리활동을 준비하였다. 3. 가지와 고추를 깨끗이 씻어 준비하고 칼, 도마, 그릇 등을 준비하여 아이들이 요리활동에 직접 참여할 수 있도록 하였다. 4. 깨끗이 씻은 가지와 고추를 이야기 해 주고 가지를 이용한 다양한 요리 방법을 소개하고 오늘의 음식은 “가지볶음”을 하기로 했다. 5. 가지와 고추를 탐색한 후 준비된 도구 위에 가지를 올리고 아이들이 빵 칼로 가지를 잘라보고 잘게 자른 가지를 그릇에 담아 요리할 수 있도록 하였다. 고추는 너무 매워 색깔, 모양, 냄새 등의 탐색만 하고 자르지는 않았다. 6. 잘게 자른 가지를 팬에 담고 기름을 두른 후 양념을 하는데 소금을 많이 사용하면 신체에 해로울 수 있음을 이야기 해 주고 소금 대신 1/2 소금으로 간을 하여 나트륨을 줄일 수 있음을 이야기 해 주었다. 7. 생가지 냄새와 요리가 되었을 때의 가지 냄새를 맡아보고 직접 요리한 가지볶음을 조금씩 맛 본 후 점심식사 시간에 반찬으로 먹어보았다.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	미리 계획되었던 활동은 아니었지만 우리 주변에서 농사를 지어 음식을 제공받을 수 있음을 아이들이 알게 되었고 음식의 맛을 낼 때 소금이나 간장 등의 양념이 들어간다는 것을 아이들이 인지할 수 있었다. 소금을 많이 넣어 음식을 짜게 먹으면 아이들의 몸에 안 좋은 반응을 하기에 나트륨을 적게 사용하여 음식을 만들어야 함을 이야기 해 주었는데 가정에서도 나트륨 줄이기에 참여할 수 있도록 안내해주어야겠다.
활동사진	

생활주제	야채를 먹어요 (저당·나트륨 줄이기)
활동명	가지 야채 말이를 부모와 함께 요리를 해요 - 가정연계 활동
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 부모님과 함께 저 나트륨 요리활동에 즐겁게 참여한다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 모방행동 즐기기 · 당과 나트륨에 대해 알고 저당, 저나트륨 요리활동에 참여한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	달님반 - 강윤호 가족
활동방법	가정통신문과 함께 보낸 가지로 가족과 함께 요리해서 저녁 식사하기
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모님들의 적극적인 참여를 위하여 7월 10일 가정통신문과 함께 가정으로 가지를 전체 보내드리고 가정에서 요리활동을 아이와 함께해서 맛나게 저녁식사를 하도록 한다. 2. 부모님과 아이들이 함께 월요일 저녁에 가지를 깨끗이 닦아서 가지를 길게 썰어서 단맛을 내기위해서 후라이팬에 구운다. 3. 냉장고 안에 여러 가지 야채들을 꺼내 깨끗이 씻어 부모님께서 길게 도마 위에 놓고 피망, 파프리카, 오이, 새싹외 여러 가지를 야채를 준비하는 동안 윤호는 화장실에 가서 손을 깨끗이 비누로 닦고 앞치마와 머리 수건을 하고 부모님과 함께 가지 위에 여러 가지 야채를 위에 올려놓고 돌돌 만든다. 4. 윤호 어머님께서 가지 야채말이에 찍어 먹을 소스도 저염, 저당을 생각하여 직접 만드셨다고 한다. 5. 여러 가정이 사진을 보내주셨지만 그중에서 윤호 가정이 교사들이 뽑아 주어서 소정의 선물을 준비하여 드렸다. (유기농 무지개 케이크)
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	가정연계활동으로 진행된 요리활동 중 보내드린 가지를 가지고 아이와 함께 요리를 해 보도록 하였는데 윤호가정에서 적극적으로 참여하시고 요리 과정을 사진에 남겨주셨다. 부모님의 말씀에 의하면 요리활동에 윤호가 적극적으로 호감을 보이며 활동하였고 윤우가 좋아하지 않는 채소와 가지였는데 직접 요리를 하여 윤우가 먹어 볼 수 있어 좋은 매우 보람 있는 시간이었다고 말씀해주셨다. 다음 활동으로 예정된 '두부요리'는 다른 부모님들도 더 많이 참여하여 아이와 함께 좋은 시간을 가질 수 있도록 적극적인 안내를 해주어야겠다.
활동사진	

생활주제	“달게 먹는 습관은 건강에 나쁜 영향을 줌” (식품 속에 당 함량)
활동명	저염, 저나트륨 쿠키 만들기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 요리를 하면서 간단한 도구의 사용법을 알고 요리활동을 한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생활도구 사용하기 · 당과 나트륨에 대해 알고 저당, 저나트륨 요리활동에 참여한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	필기도구, 메모장, 카메라, 교육 자료, 각설탕, 아이들이 좋아하는 여러 가지 음료수 및 쿠키
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이들에게 요리활동하기 전 저당과 저염에 대하여 설명하고 아이들이 좋아하는 음료수와 젤리, 쿠키 등을 준비하였다. 2. 각설탕을 많이 먹으면 우리 몸이 아프고 충치가 생긴다는 이야기와 그림 자료를 보여주면서 설명을 해주었다. 3. 음료수 옆에 각설탕이 얼마만큼 들어갔는지 놓고 직접 아이들에게 보여주었다. 선생님 : 애들아 “너희가 좋아하는 젤리 맛지? 그런데 이속에 각설탕이 얼마나 들어갈까? 그리고 이 각설탕을 많이 먹으면 어떻게 될까? 아이들 : “이빨에 벌레가 생기고 배가 아파요“ 선생님 : “지운이 말이 맞아, 그리고 너희들 머리도 나쁘게해서 다음에 훌륭한사람도 못 될 수도 있어, 앞으로는 음료수 대신 물을 많이 먹도록 하자“ 4. 이렇게 해서 젤리, 쿠키 등에 각설탕이 얼마나 들어갔는지 그림 자료를 보여주고 쿠키 만들기를 할 때도 설탕을 많이 넣지 않고 녹차 가루하고 곡물가루를 넣어서 쿠키를 만들어 보았다. 5. 아이들이 저당쿠키를 만들어보고 그 쿠키를 교사들이 예쁘게 포장하여 “식품 당 함량”을 출력하여 가정으로 보내드렸다.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	아이들이 음료수속에 많은 각설탕이 있다는 사실을 알고 원에서 물을 자주 먹기로 약속을 하였다. 그리고 당을 많이 섭취할 경우 주의력 결핍과 과잉행동 장애가 생기고 학령기 아동의 5% 정도가 과다 행동증 양상을 보이는 것으로 보고된다고 한다. 오늘은 저당에 대하여 알고 아이들과 함께 저당쿠키를 만들어 가정으로 보내고 부모님들에게 저당 안내장을 아이들과 함께 보시고 교육을 부탁드렸다.
활동사진	

생활주제	당에 대하여 알아보기
활동명	아이들이 좋아하는 식품에 각설탕 양은?
목표	· 젤리나 과자를 많이 먹으면 몸에 좋지 않다는 것을 알 수 있다. 기본생활 > 질병에 대해 알기 > 질병의 위험을 안다.
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	필기도구, 메모장, 카메라, 교육 자료, 각설탕, 아이들이 좋아하는 여러 가지 음료수 및 쿠키
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아침에 등원하던 한 아이가 젤리를 가지고 등원을 하여 확인을 하니 각설탕이 1개 정도 함량이라서 “윤서는 이 젤리 먹으면 각설탕 1개먹어야 하는데”하고 이야기를 하니깐 “친구들하고 나눠서 먹을 께요”하고 이야기를 해주었다. 2. 오전 간식 죽을 먹고 아이들과 유희실에 모여서 “유아 저당 교육”을 실시하였다. 3. 이곳저곳에 아이들이 좋아하는 음식을 붙이고 그 옆에 각설탕 몇 개먹는지 사진으로 붙여놓고 설탕이나 인스턴트식품을 많이 섭취하면 비만이 될 수 있다고 이야기를 해주고 비만 사진을 벽에 붙여 놓았다. 4. 아이들에게 벽에다 수시로 “유아 저당 교육”이라는 글자를 보면서 자연스럽게 “원장님~ 음료수 보다 물이 좋지요?”하고 이야기 하는 아이들도 있었다. 5. 아이들이 잘 이해를 못 하는 것 같지만 각설탕을 보여주고 직접 각설탕을 구입 하여 아이들이 가지고 온 과자나 간식을 보면 즉시 붙여 주면 아이들이 바로 “원장님 똥똥해 지고 치과 가야하지요?” 하고 자연스럽게 이야기하기 시작했다.
유의점	아이들이 사진자료를 보고 어떤 느낌이 드는지 이야기 할 수 있도록 한다.
활동평가	아이들에게 저당교육을 실시하면서 많은 변화가 시작이 되었습니다. 가정에서 가끔 가지고 온 쿠키를 스스로 가지고 와서 “원장님 각설탕 붙여주세요”하고 이야기를 하고 각설탕을 많이 붙여주면 아이들은 바로 “친구들과 1개씩만 먹을꺼요”하고 이야기를 하는 아이가 있고, 벽에 붙여있는 그림을 보고 다시 가방 속에 넣는 아이가 있습니다. 가정에서 아직도 등원 할 때 쿠키나 젤리를 가지고 오는 경우는 학부모님부터 저당 교육을 다시 실시해야 한다는 생각이 들었습니다. 어린이집에서 아이들에게 아무리 채소를 먹이고 저당 교육을 실시해도 부모님들께서 협조하지 않아 다음주는 가정으로 두부를 보내 아이들과 요리활동을 하도록 계획을 교사들과 세웠습니다.
활동사진	

생활주제	옥수수과 팝콘놀이 파티
활동명	나트륨 줄이기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수알갱이가 팝콘으로 변하는 과정에 관심을 가진다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기 · 팝콘 만들기 활동을 진행하며 나트륨 줄이는 방법과 나트륨과 건강에 대해 이해한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	옥수수, 팝콘기계, 소금, 오일, 사진자료, 그릇, 숟가락, 포장재료
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이들과 함께 앉아 옥수수 알갱이를 탐색하고 옥수수가 어떻게 변할지 상상해 본다. 2. 팝콘기계를 살펴보고 요리하기 전 안전약속을 이야기한다. 3. 요리방법을 설명하고 옥수수 알갱이를 기계에 넣고 나트륨에 대해 설명 해 준 후 적은 양의 나트륨과 식용유를 함께 넣는다. 4. 팝콘이 만들어지면서 나는 소리와 팝콘의 움직이는 모양을 탐색한다. 5. 팝콘 흥내를 내어보고 튀겨진 팝콘을 시식한다. 7. 모든 활동이 끝나고 자리를 정리한 후 완성된 팝콘을 친구들과 함께 맛있게 먹는다. <p>* 팝콘기계: 고양시육아정보센터 대여소에서 대여하여 활동에 적용함 (지역사회연계)</p>
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	아이들과 함께 팝콘 만들기 파티를 진행하였습니다. 옥수수를 탐색하며 팝콘 재료가 옥수수임을 알 수 있었고 맛있는 팝콘을 만들기 위한 재료를 이야기 나누며 나트륨(소금)을 많이 먹었을 때 우리 몸에 해롭다는 것을 이야기 나누며 적당량의 나트륨 섭취에 대해 인지할 수 있었습니다. 또한 가정에서도 나트륨 줄이기에 참여할 수 있도록 안내하였습니다. 팝콘이 튀겨지는 과정을 탐색한 후 팝콘이 튀겨지면서 터져 나오는 팝콘의 모습을 보고 팝콘처럼 몸을 움직여보기도 하며 아이들 모두 즐거운 시간을 보냈습니다.
활동사진	

생활주제	오이냉채 만들기 - 저당·나트륨 줄이기
활동명	오이하고 미역을 넣어서 요리를 해보아요
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수알갱이가 팝콘으로 변하는 과정에 관심을 가진다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기 · 팝콘 만들기 활동을 진행하며 나트륨 줄이는 방법과 나트륨과 건강에 대해 이해한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	오이, 미역, 소금, 식초, 설탕, 도마, 빵 칼, 그릇, 앞치마, 카메라,
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이들 준비 <ul style="list-style-type: none"> - 아이들 요리하기 전에 화장실에서 깨끗이 손을 닦는다. - 아이들에게 요리하기 전에 오이와 미역이 우리 몸에 얼마나 좋은지 설명을 해주고 나트륨과 저당에 대하여 설명을 주어요. - 선생님들께서 아이들 앞치마와 모자를 착용하도록 도와준다. - 아이들에게 요리하는 순서를 설명 하고 한명씩 앉아있다. 2. 조리순서 <ul style="list-style-type: none"> - 미역은 물에 불려놓는다. - 식초물을 만들어요. (설탕과 식초) (저희 원은 저당과 나트륨 줄이기를 하기 위하여 아이들에게 설탕과 소금을 약간만 넣고 식초 넣어서 비율을 조절을 해보았습니다.) 냉동실에 1시간정도 넣어놓는다. - 아이들이 오이와 미역을 썬다. - 시원해진 식촛물에 미역과 채소를 넣어요. - 이쁘게 그릇에 담고 시원한 미역 냉채를 아이들과 먹어본다. - 시원하게 먹으면서 아이들과 함께 이야기 나누기 한다.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	<p>아이들이 오이를 먹기 싫어하지만 어린이집 텃밭에서 오이를 직접 보여주고 아이들에게 오이를 가지고 요리활동을 하면서 더 친근감 있게 다가가도록 해보았습니다.</p> <p>미역도 아이들이 직접 물에 넣어서 불려보기도 하고 미역을 맛을 보면서 오이와 미역을 가지고 냉채를 만들어 보았습니다. 아이들이 예쁘게 그릇에 담아서 얼음까지 넣어 주니깐 조금씩 먹어주어서 성공적으로 아이들이 다 오이의 맛을 보았습니다.</p>
활동사진	

생활주제	수박화채 만들기
활동명	과일의 단맛을 이용하여 시원한 수박화채를 만든다.
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 과일의 단맛으로만 이용하여 요리활동을 한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기 · 요리를 하면서 간단한 도구의 사용법을 알고 요리활동을 한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생활도구 사용하기
활동대상	만 2세
활동방법	수박, 참외, 파인애플, 이온음료, 빵칼, 그릇, 도마, 앞치마 등
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이들 준비 <ul style="list-style-type: none"> - 아이들 요리하기 전에 화장실에서 깨끗이 손을 씻는다. - 더운 여름철에 시원하게 먹을 수 있는 요리 사진을 보며 이야기를 나눈다. - 여름 음식 중 수박화채를 소개하고 화채를 만들기 위한 재료를 이야기 나누며 저장에 대하여 설명해준다. - 요리 시작 전 교사의 도움을 받아 앞치마를 착용하고 앉는다. - 요리 순서도를 보며 요리하는 순서를 이야기 나눈다. 2. 조리순서 <ul style="list-style-type: none"> - 미리 스틱으로 잘라놓은 수박을 도마 위에 올려서 빵칼을 이용하여 안전하게 깎둑썰기를 합니다. - 큰 볼에 아이들이 깎둑썰기 한 수박을 담아요. - 수박과 함께 넣을 파인애플, 참외도 작게 잘라 볼에 담는다. - 깎둑썰기 한 과일이 담긴 볼에 이온음료를 넣고 저어주세요 - 잘 섞인 화채에 얼음을 넣고 다시 저어주세요. - 얼음도 동동 시원한 수박과일화채를 아이들과 먹어 보아요. - 시원하게 먹으면서 아이들과 함께 이야기 나누기를 해보아요.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	수박과 참외를 미리 스틱모양으로 잘라놓으니 아이들이 빵 칼로 쉽게 자르기를 할 수 있었다. 저장 수박화채를 만드는 것이 이번 요리의 목표였으므로 당을 줄이기 위하여 주스대신 이온음료를 이용하여 만들어보았고 설탕대신 과일의 당도를 이용하여 맛을 내보았다. 아이들이 직접 자르고 요리하여 아이들의 관심도 높았고 흥미롭게 활동을 할 수 있었는데 완성된 화채를 시식할 때는 맛이 없다고 표현하는 아이들도 있어 우리 몸에 좋은 음식과 당에 대해 이야기하고 아이들과 상호작용할 수 있었습니다.
활동사진	

생활주제	두부로 여러 가지 요리해요 (저당·나트륨 줄이기)
활동명	두부를 가지고 저당&나트륨 줄이면서 요리해요 - 가정연계활동
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 부모님과 함께 저 나트륨 요리활동에 즐겁게 참여한다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 모방행동 즐기기 · 당과 나트륨에 대해 알고 저당, 저나트륨 요리활동에 참여한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 바르게 먹기
활동대상	핸드폰으로 사진으로 받아서 제일 잘 된 곳 선택 (4가족)
활동방법	가정통신문과 함께 보낸 두부로 가족과 함께 요리해서 저녁 식사하기
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모님들과 함께 적극적인 참여를 위하여 8월 10일에 가정통신문과 함께 가정으로 초록마을에서 두부 1팩을 전체 보내드리고 부모님과 아이가 요리활동을 함께해서 맛나게 저녁식사를 하도록 한다. 2. 9가족에서 요리 활동사진을 보내주어서 그중에 사진 콘테스트해서 4가족만 선정하여 소정의 선물을 준비하여 전해 드렸다. (유기농 무지개 케이크) 3. 학부모님들께서는 아이들이 싫어하는 야채들과 함께 요리활동을 해서 인지 성취감에 아빠에게 자랑도하고 즐거운 저녁식사를 했다고 말씀을 해주셨다.
유의점	요리 도구의 사용 방법을 미리 이야기하고, 활동 시 안전사고에 유의하며 활동한다.
활동평가	가정연계활동으로 진행된 요리활동 중 보내드린 두부를 가지고 아이와 함께 요리를 해 보도록 하였는데 8가족 중에서 당&나트륨 줄이기를 잘 실행해주시신 4가족들만 선정을 하여 소정의 선물을 증정하였다. 두부전, 야채동그랑땡, 두부 야채카나페, 파프리카두부 무침 등 다양한 요리활동을 해서 사진을 찍어 SNS로 보내주셨다. 그리고 부모님들께서 본인들이 요리를 해서 인지 야채를 너무 잘 먹었다고 하셨다.
활동사진	

생활주제	영양·위생 손인형극 관람하기
활동명	2017년 어린이 영양·위생 손인형극 - 저당&나트륨 줄이기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 바른 자세로 앉아 인형극을 즐겁게 관람한다. · 예술경험 > 예술 감상하기 > 아름다움 즐기기 · 인형극에 대한 자신의 생각이나 느낌을 이야기할 수 있다. · 사회관계 > 나와 다른 사람의 감정 알기 > 나의 감정을 나타내기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	비상약, 사진기, 아이들 이름표
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 소규모 인형극으로 고양시 어린이급식관리지원센터에서 선착순으로 '어린이 영양·위생 손인형극'과 '저당·나트륨 줄이기' 사업을 아이들에게 인형극을 통해서 교육이 실시되었다. 2. 영양 인형극엔 '뚜비의 채소파워'라는 주제를 가지고 우리 아이들이 저당·나트륨에 관하여 너무나 자세히 설명을 해주어서 키즈빌리지 아이들 만1세와 만2세 총 10명이 참석을 하였다. 3. 소규모 인형극으로 시설당 관람인원은 어린이 최대 10명까지만 가능해서 너무나 아쉬웠다.
유의점	차를 타고 이동할 때 안전하게 이동할 수 있도록 한다.
활동평가	지역사회로 통해서 아이들에게 저당·나트륨을 손인형극으로 아이들에게 설명을 해주어서 너무 쉽게 배울 수 있었다. 그런데 너무나 아쉽게도 최대가 원에 10명이라서 조금 아쉬웠다. 인형극을 보고 어린이집에 와서 아이들에게 다시 채소가 우리 몸에 좋은 이유를 설명을 하고 더 채소와 가까이 갈 수 있도록 우리 교사들이 많이 노력을 해야겠다고 생각을 했다.
활동사진	

생활주제	땅콩 캐기
활동명	땅콩을 캐보는 경험을 한다.
목표	· 땅콩을 캐는 것을 체험해보며 수확하는 즐거움을 경험한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 자연을 탐색하기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	비상 투약함, 물, 기저귀, 물티슈, 개인 여벌옷 등.
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 등원한 원아 체크 후 등원하지 않은 원아 연락한다. 2. 땅콩 캐기 농장 견학에 관한 이야기 나누기를 하고 혼자 돌아다니지 않도록 주의사항과 지켜야 할 약속에 대해 이야기 나눈다. 3. 차 도착 후 앞으로 뛰어가지 않도록 안전에 주의하며 차 승차 후 안전벨트를 착용한다. 4. 순서를 정해 차례대로 땅콩 밭으로 가서 선생님 도움을 받으며 땅콩 캐기를 체험해 본다. 5. 뽑은 땅콩을 하나씩 따서 바구니에 담아 본다. 6. 손을 깨끗이 씻고 평상에 앉아 아저씨께서 직접 수확하신 포도를 맛있게 먹는다. 6. 출발 , 도착 후 중간 중간 인원체크를 하며 주위를 돌아보고 안전에 항상 주의하고 새로운 자연을 보고 느끼며 즐거운 시간이 되도록 상호작용을 한다. 7. 견학을 마치고 출발하기 전에 원아 인원 체크 후 원으로 출발 ~ 도착 후 손, 얼굴을 씻고 점심을 맛있게 먹는다.
확장활동	오늘 캔 땅콩은 안내문과 함께 가정으로 보내어 가정에서 당&나트륨을 줄인 요리활동을 할 수 있도록 안내해드린다.
유의점	차를 타고 내릴 때 안전에 주의하도록 한다.
활동평가	이번에 텃밭에서 아이들과 땅콩 캐기 체험활동 자유롭게 해보았다. 농장을 관리해주시는 아저씨께 땅콩 캐는 방법에 대해 설명을 듣고 선생님의 도움을 받아 직접 땅속에 있는 땅콩을 뽑으면서 수확하는 즐거움을 느껴보고 뿌리에 다닥다닥 붙어있는 땅콩을 하나씩 따서 바구니에 담아보았다. 그리고 주변에 포도밭 아저씨께서 직접 수확하신 포도를 주셔서 손을 깨끗이 씻고 평상에 앉아 맛있게 포도를 먹었다. 평소 체험하기 힘든 땅콩을 직접 수확하여 보니 아이들이 어린이집에 돌아와서도 땅콩을 캐었던 이야기를 하며 땅콩을 좋아하지 않았던 친구들도 관심을 가지게 되어 좋은 시간이 되었다. 직접 캔 땅콩은 가정으로 보내 요리활동을 하여 맛있게 먹을 수 있도록 가정으로 연계하였다.
활동사진	

<p>생활주제</p>	<p>열린 급식 어린이집</p>
<p>활동명</p>	<p>열린 급식 어린이집 학부모 참관</p>
<p>목표</p>	<p>· 어린이집의 급식에 대한 물리적 공간 개방과 함께 올바른 위생 및 영양 관리가 이루어질 수 있도록 대상 별 교육을 실시하여 어린이급식 안전성에 대한 학부모의 기대치를 만족시키고자 한다.</p>
<p>활동대상</p>	<p>심준호, 문예린, 최민준, 강윤희, 이태양 학부모님</p>
<p>활동방법</p>	<p>학부모님 이름표, 사진기, 만족도 조사서,</p>
<p>확장활동</p>	<p>1. 열린 급식 어린이집 왜 필요한가? - 가정과 어린이집이 소통하고 참여함으로써 서로 신뢰하고 지지적인 관계로 발전하여 건강한 성장과 발달을 도울 수 있다. - 정보공개를 통해 부모의 어린이집 급식에 대한 이해를 높이고 다양한 영양정보를 공유할 수 있다. - 가정, 어린이집, 지역사회가 동반자적 관계를 구축함으로써 안정되고 개방된 급식환경을 제공 할 수 있다</p>
<p>확장활동</p>	<p>급식 도우미를 원하시는 학부모님을 모시고 급식도우미 프로그램을 진행한다.</p>
<p>유의점</p>	<p>인형극을 볼 때 아이들이 바른자세로 볼 수 있도록 한다.</p>
<p>활동평가</p>	<p>고양시 급식관리지원센터에서 영양사 네 분과 키즈빌리지 어린이집 학부모님 네 분이 열린 급식에 참여 하셔서 어린이집 급식환경과 조리과정을 참관하시고 음식도 시식을 해 보았다. 골고루 먹어야 튼튼해질 수 있다는 내용의 손인형극을 보며 아이들도 몸에 좋은 음식과 나쁜 음식을 알아갈 수 있는 시간이었고 부모님들께서도 우리 아이들의 청결하고 안전한 먹거리를 확인하고 어린이집에 대한 신뢰감이 더 형성 되는 시간이었다.</p>
<p>활동사진</p>	

생활주제	고구마 캐기
활동명	고구마를 캐고 가정으로 연계하여 저당&저염 요리활동을 한다.
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 고구마를 캐는 것을 체험해보며 수확하는 즐거움을 경험한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 자연을 탐색하기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	비상 투약함, 물, 기저귀, 물티슈, 개인 여벌옷 등.
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 등원한 원아 체크 후 등원하지 않은 원아를 체크하여 연락한다. 2. 고구마 캐기 농장 견학에 관한 이야기 나누기를 하고 혼자 돌아다니지 않도록 주의와 지켜야 할 약속을 이야기 한다. 3. 차 도착 후 앞으로 뛰어가지 않도록 안전에 주의하며 차 승차 후 안전벨트를 착용한다. 4. 순서를 정해 차례대로 짝꿍 손을 하여 고구마 밭으로 옮겨 선생님 도움을 받으며 고구마캐기를 체험해 본다. 5. 출발 , 도착 후 중간 중간 인원체크를 하며 주위를 돌아보고 안전에 항상 주의하고 새로운 자연을 보고 느끼며 즐거운 시간이 되도록 상호작용을 한다. 6. 견학을 마치고 출발하기 전에 원아 인원 체크 후 원으로 출발 ~ 도착 후 손, 얼굴을 씻고 점심을 먹는다.
확장활동	오늘 캔 땅콩은 안내문과 함께 가정으로 보내어 가정에서 당&나트륨을 줄인 요리활동을 할 수 있도록 안내해드린다.
유의점	차를 타고 내릴 때 안전에 주의하도록 한다.
활동평가	갑자기 추워진 날씨에 영아들이 감기에 걸리지 않도록 공공형 단체 티셔츠 안에 긴팔을 입고 올 수 있도록 안내하였다. 날씨 때문에 걱정하셨던 학부모님들도 있었는데 다행히 햇살이 따뜻해서 적당히 선선한 날씨에 고구마 캐기 체험을 할 수 있어 다행이었다. 아이들이 직접 흙을 파보고 땅속에 있는 고구마를 찾아보고, 고구마줄기를 당겨보면서 고구마를 찾는 아이들도 있었다. 스스로 다양한 방법으로 고구마를 캐고 흙을 만지면서 자연을 느껴보고 수확의 기쁨을 느낄 수 있었다. 오늘 캔 고구마는 각 가정으로 보내어 안내문과 함께 가정에서 요리할 수 있도록 안내하였다.
활동사진	

생활주제	지역사회기관에서 학부모님과 아이랑 요리활동하기
활동명	저당&나트륨 줄이기 기관에서 학부모님과 아이랑 요리활동하기
목표	· 지역사회기관을 통해서 부모님과 함께 요리활동을 한다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 모방행동 즐기기
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	저당&나트륨 줄이기 자세한 내용 자료 및 카메라, 메모장
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 고양시에서 저당, 나트륨 줄이기 요리활동장소로 지정해주신 봉봉키즈에 학부모님과 아이가 함께 가실 수 있게 안내해드린다. 2. 부모님과 함께 안전하게 봉봉키즈로 이동한 후, 요리복장을 착용한다. 3. 손을 깨끗이 씻은 후, 저당, 나트륨을 줄이면서 쿠키를 만드는 방법과 과정에 관하여 선생님의 이야기를 듣는다. 4. 직접 쿠키를 만들고 쿠키가 다 구워질 때까지 실내놀이터에서 놀이활동을 하며 휴식을 한다. 5. 구워진 쿠키를 부모님과 함께 맛있게 먹는다.
확장활동	가정에서 저염, 저당 쿠키 만들기를 실행해본다고 하셨다.
유의점	요리활동을 하면서 구워지지 않은 반죽을 먹지 않도록 한다.
활동평가	고양시에서 지정된 기관에 부모님과 함께 요리활동을 하실 수 있도록 연계해드렸다. 평소 과자와 젤리를 좋아하여 밥을 잘 먹지 않아서 걱정이라고 하셨던 결이 어머님께서 나트륨을 줄이면서 쿠키를 만드는 법을 알게 되어 집에서 해보셔야겠다고 이야기를 해주셨다. 편식이 심한 태양이 어머님께서도 아이가 재료에 대한 거부감을 줄일 수 있는 계기가 되어 좋았고 아이들이 저당, 저나트륨 쿠키를 너무 잘 먹어서 신기하고 좋았다고 하셨다. 가정에서도 아이들이 나트륨과 당을 줄인 간식을 먹을 수 있도록 하여 좋은 기회였던 것 같다. 앞으로 이런 기회를 자주 만들어 부모님과 함께 하실 수 있도록 안내를 해드려야겠다.
활동사진	

Ⅲ. 활동평가

2014년부터 경기도북부육아정보센터에서 진행하는 저당·저염 프로그램을 교육받으며 우리 아이들의 건강을 위한 음식과 간식에 대해 관심을 갖기 시작하였고 저당·저염에 관한 교육과 활동을 계속 진행하여왔다. 여러 가지 저당·나트륨 줄이기 활동을 진행하며 저당·저염 급간식을 제공하면서 아이들이 생활하는 가운데 너무 많은 당과 나트륨을 섭취하고 있다는 것을 알 수 있었다. 교사의 선행과 가족과의 연계, 그리고 지역연계를 통해서 아이들의 당, 나트륨 줄이기 프로그램을 하면서 어린이집, 가정, 아이들에게 변화되는 많은 모습을 볼 수 있었다.

어린이집에서는 아이들의 간식을 준비할 때 당과 나트륨 함량을 꼭 확인하게 되고, 교사들도 가정에서 장을 볼 때 당 나트륨 함량을 확인하게 되었다고 한다.

가정에 저염 소금과 요리재료를 제공하여 저당, 나트륨 줄이기를 가정에서도 참여할 수 있게 프로그램을 진행하며 가정에서도 저당·저염에 관심을 갖게 되었고, 요리에 활용하고 있으며 가족과 함께 식사를 할 때 짜게 먹으면 안 된다고 아이들이 먼저 이야기하는 모습을 볼 수 있었다고 한다. 또한 아이들이 등원할 때 가정에서 젤리나 과자를 친구들과 나누어 먹으라고 어린이집에 보내는 경우나 먹으면서 등원하는 경우가 간혹 있었는데, 저당 프로그램을 시작하면서 부모님들께서도 적극적으로 동참해주셔서 아이들이 당에 노출되는 일이 줄어들고 있다.

또한 자극적인 음식을 좋아하는 교사가 있는데 짠맛에 길들여져 있었던 입맛이 어린이집에서 아이와 함께 저당·저염식을 먹다보니 지금은 외식을 할 때 음식이 달고 짜서 먹기가 힘들다고 한다. 본인도 모르게 짠맛에 길들여져 있던 입맛이 바뀌어 가고 있는 것이다.

학부모님들께서는 아이들의 주식과 간식 걱정이 많으셨는데 교사, 부모, 아동 그리고 지역사회와 함께 사업을 실행하며 지역사회에서 다양하게 진행하고 있는 프로그램에 관심을 갖고 참여하면서, 학부모님들께서는 다양한 교육과 프로그램을 통해 저당·저염에 대해 알고 가정의 건강한 식단을 위해 실천할 수 있어 매우 좋았었다고 만족도 조사에서 여러 번 이야기를 해주셨다. 앞으로도 우리 키즈빌리지 어린이집은 아이들의 건강한 식단을 위해 힘 쓸 것이며 다양한 저당·저염 활동을 통해 가정에서도 적극적으로 참여하실 수 있도록 전문가들의 도움과 학부모님들의 의견을 참고하여 독립적인 프로그램이 아니라 통합 연계적인 프로그램을 계획하여 실행하여야겠다.

Ⅳ. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

어린이집 앞에 미니텃밭을 만들어 아이들과 함께 다양한 채소를 키우면서 아이들이 채소와 친숙해질 수 있었고 스스로 재배한 채소를 시식하며 채소에 대한 거부감을 줄일 수 있는 계기가 되었다. 어린이집에서 아이들이 손수 재배한 채소를 각 가정에 제공하여 부모와 함께 저당·저염식으로 요리활동을 진행하도록 하면서 아이들은 자연스럽게 즐겁게 저당·저염 식단을 알아 가는데 도움이 되었고 각 가정의 식생활 개선에 큰 도움이 될 수 있었다.

내년에도 미니텃밭을 이용한 저당·저염식의 다양한 요리활동과 여러 가지 활동을 계획하여 진행 할 예정인데, 신입원아 학부모 오리엔테이션 때 어린이집에서 가정과 연계하여 진행하고 있는 저당·저염 프로그램에 대한 안내와 함께 가정에서도 안전하고 건강한 식단을 실천할 수 있도록 저염 소금을 제공할 예정이다. 저당·나트륨 줄이기에 관한 부모교육자료 제공과 지속적인 저당·나트륨 줄이기 가정연계활동을 통하여 각 가정에 건강하고 풍성한 식사시간과 우리 아이들의 건강이 보장될 것이라 확신한다.

2018년 당·나트륨 줄이기 연간 교육 행사 (예시)

월	교육내용
3월	교사교육 - 나트륨이란? 부모교육 - 나트륨 줄이기 가정통신문 - 나트륨 ※ 각 가정에 저염 소금 제공
4월	부모참여 - 토마토를 심어요. 가정통신문 - 건강한 식단 교사교육 - 주방선생님 나트륨에 대하여 자세히 알아요
5월	아동활동 - 텃밭 가꾸기 아동활동 - 텃밭 “채소에게 이름 붙여주기” 아동활동 - 텃밭 “채소에게 물을 주어요.” 가정통신문 - 나트륨과 저당을 많이 섭취하면 아동활동 - 텃밭 “채소야~ 얼마나 자랐니?” 아동활동 - 텃밭 “채소들 수학하여 맛나게 먹기” (요리활동)
6월	가정통신문 - 부모님과 약속 - 저당한 량만 사용해요. ※ 계량 숟가락을 각 가정에 보내기 부모와 함께 - 텃밭 “토마토 수학하여 나트륨 줄여 요리하기” 교사교육 - 당 섭취 체크해보기 (하루 당 섭취 줄이기)
7월	아동활동 - 당이 들어간 식품 “달게 먹는 습관은 건강에 나쁜 영향을 줌.” 아동활동 - 소금 이야기 들어보고 소금 그림그리기 아동활동 - 나트륨 줄이기 “팝콘을 아이들과 직접 만들어요.” 소금색깔 만들어 보기

월	교육내용
8월	아동요리활동 - 오이 채소와 친해지기 요리활동 부모와 함께 - 텃밭 가정연계 요리활동 “오이로 요리를 해요” ※ 저당·나트륨 줄이기 요리활동
9월	아동활동 - 농사체험 땅콩 따기 체험 부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “땅콩으로 요리를 해요” ※ 저당·나트륨 줄이기 요리활동 부모와 함께 - 나트륨 줄이기 기관에 가서 모님과 함께 요리활동을 해요.
10월	아동활동 - 농사체험 고구마 캐기 체험 부모와 함께 - 가정연계 요리활동 “고구마로 요리해요” 취사선생님 및 교사 교육 - 소중한 밥상(나트륨 줄이기)
11월	아동활동 - 무 뽑기 체험 아동활동 - 깍두기 담기 (소금을 적게 사용하여 깍두기 만들어보기) 학부모님 교육 - 지역사회 기관에서 나트륨에 대하여 더 알아보고 실천하기
12월	부모와 함께 - 당 줄이기 케이크를 만들어요. 아동활동 - 두부로 요리활동을 해요 (나트륨 줄이기)
1월	아동요리활동 - 야채피자 만들기 교사교육 - “저당에 대하여 알아요.” ※ 교사가 잘 알아야 저당의 양을 알고 실천한다.

V. 참고문헌

Nam SM. The relationship between the eating habits of elementary school students and parenting behavior characteristics. Korean J Food Cult 2003; 18(6): 515-526

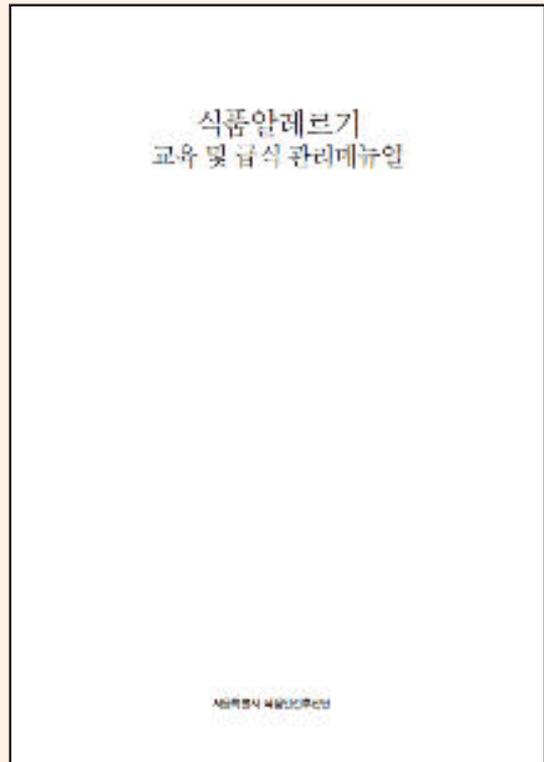
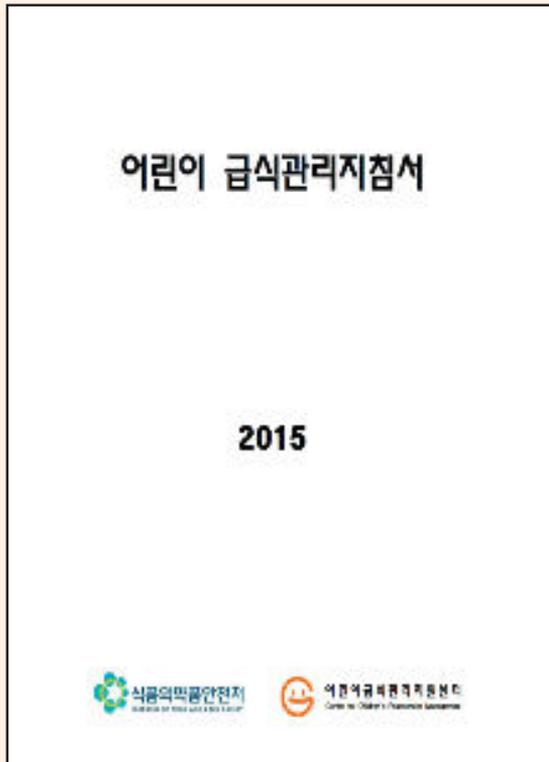
Lee MH, Chung EJ, Hwang HS, Kim JH, Sung MY, Kwon KM. Health and nutrition education for young children. Suhaksa; 2009

Jeong YH. The influence of mother's food habit, food ideology, and perception of body image in preschool children's nutrient intake [MS thesis], Daegu: Keimyung University; 2005

Kim KA. Cognitive performance and hyperactivity in terms of eating behavior and physical growth among preschool-age children [MS thesis], Seoul: Seoul Women's University; 1994

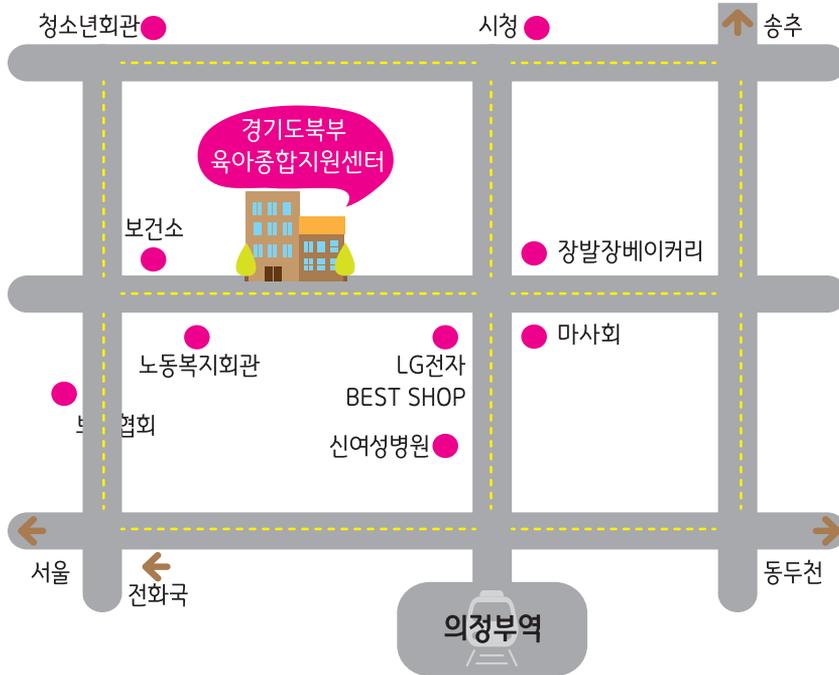
우리들의 아이들의 '건강한 소금이야기' - 글 김효정, 고양시보육정보센터장

♣ 나트륨줄이기 관련 정보



♣ 관련사이트 안내

- ▶ 상겁게먹기센터 (<http://www.saltdown.com>)
 - 교육 동영상 (상겁게 먹게 된 피노키오)
 - 상겁게 먹기 송
- ▶ 식품의약품안전처 > 건강과영양 > 나트륨줄이기 > 메뉴개발 > 나트륨을 줄인 건강메뉴 (<http://www.foodnara.go.kr>)
- ▶ 식품의약품안전처 > 영양건강정보 > 어린이건강메뉴 (<http://www.foodnara.go.kr>)
- ▶ 식품의약품안전처 > 영양표시정보 (<http://www.foodnara.go.kr/na-down>)



- 주소
경기도 의정부시 둔야로 9 (의정부 2동 512-4) 4층
- 연락처
☎ 전화번호 : 031-876-5767 ☎ FAX : 031-876-5769 ✉ E-mail : kgbc5767@hanmail.net
- 찾아오시는 길
 - 지하철 이용시 - 1호선 의정부역 2번출구 도보 10분
 - 버스 이용시 - 1,2,5,25번
 - 자가용 이용시 -

송추 IC 방면

송추IC → 의정부 방면 우회전 → 경민광장 교차로 직진 → 흥선광장 오거리 우회전 → 의정부 시청 삼거리 좌회전 → 보건소 입구 사거리 우회전 → 전방 100M 경기도북부육아종합지원센터

의정부 IC 방면

의정부 IC → 포천/의정부 방향 직진 → 장암 주공 삼거리 좌회전(시청/시의회 방면) → 회릉로(시청/시의회 방면) 좌회전 → 회릉로 회릉역 앞 우회전 → 백석로 사거리 의정부역 방향 우회전 → 평화로 경의교차로 좌회전 → 신흥로 범골입구 사거리 좌회전 → 의정부 보훈회관 입구 사거리 좌회전 → 보건소 삼거리 우회전 → 전방 30M 경기도북부육아종합지원센터



심사위원

- 장은미 센터장 (경기도북부육아종합지원센터)
- 홍성자 (경기도청부부청사 보건위생과)
- 이소영 교 수 (덕성여대 보육교사교육원)
- 최경애 영양사 (경기도북부육아종합지원센터 컨설턴트)

2017 경기도북부육아종합지원센터 나트륨줄이기 우수보육

발 행 일 2017년 12월
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.