발간등록번호
2023 - 10호

2023년 나트륨 저감교육 프로그램 사례집

경기도북부육아종합지원센터

어린이집 보육 활동 전반에

실천적 프로그램을 개발하고

확산하는 계기를 마련해 주신

공모전 참여 어린이집 보육교직원께

깊은 감사를 드립니다.

2023년

나트륨 저감교육 프로그램 사례집

- 사업개요
- 진행과정
- 공모결과
- 수상프로그램

경기도북부육아종합지원센터

2023년 경기도북부육아종합지원센터
나트륨 저감 교육프로그램 공모전

1 사업개요

· 영유아의 건강한 식생활 문화를 선도하기 위해서는 영유아, 종사자, 보호자에 대한 적절한 영양교육이 필요
· 어린이집 현장에 적합한 프로그램 확산 및 보급

2 진행과정

공모전 사업설명회	▶	공모전 접수	▶	심사 및 결과발표	▶	시상식
3월		9월		10월		12월

3 공모결과

(어린이집명 정렬기준:오름차순)

번호	수상 내역	지역	어린이집명	프로그램명
1	대상	군포시	군포시립송정금강어린이집	나트륨 슈퍼스타
2	최우수상	성남시	수자인금광어린이집	마이나슈(마이너스 나트륨 슈가) 건강플러스
3	우수상	부천시	상동행복주택어린이집	소금 팍팍 NO! 살살 YES!
4		파주시	행복어린이집	건강해졌저염
5	장려상	고양시	고양시립호수아이어린이집	나(Na) 다운(Down) 놀이밥상
6		시흥시	시립목감어울림어린이집	나Go캠페인 (나트륨은 줄이고, 건강은 올리go)
7		시흥시	시립배곧2동어울림어린이집	간장과 함께 '나트륨 대 탈출'
8		파주시	시립별하람어린이집	Na 빼고 건강 더하기
9		시흥시	시립시흥시청역동원어린이집	놀이로 배우는 건강한 식습관
10		남양주시	시립효성솔빛길어린이집	조금만 좋아해'염'

목 차

대상

1. 나트륨 슈퍼스타 - 군포시립송정금강어린이집 ····· 1

최우수상

2. 마이나슈(마이너스 나트륨 슈퍼) 건강플러스 - 수자인금광어린이집 ····· 21

우수상

3. 소금 팍팍 NO! 살살 YES! - 상동행복주택어린이집 ····· 77

4. 건강해졌저염 - 행복어린이집 ····· 97

장려상

5. 나(Na) 다운(Down) 놀이밥상 - 고양시립호수아이어린이집 ····· 115

6. 나Go캠페인(나트륨은 줄이고, 건강은 올리go) - 시립목감어울림어린이집 ····· 127

7. 간장과 함께 '나트륨 대 탈출' - 시립배곧2동어울림어린이집 ····· 141

8. Na 빼고 건강 더하기 - 시립별하람어린이집 ····· 155

9. 놀이로 배우는 건강한 식습관 – 시립시흥시청역동원어린이집 ····· 173

10. 조금만 좋아해"염" - 시립효성솔빛길어린이집 ····· 189

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

대상

1

나트륨 슈퍼스타

어린이집명 군포시립송정금강어린이집

총 괄 박정하

기획 및 제작 김해미, 이아름

Ⅰ. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

“나트륨 슈퍼스타”는 "나트륨(Sodium)"과 "슈퍼스타(Superstar)"의 결합어로, 영유아가 나트륨을 중심으로 한 건강한 식습관과 영양 지식을 함양하여 자신뿐만 아니라 다른 이에게도 모범이 되는 역할을 수행할 수 있도록 지식, 기술, 태도를 형성하는 데 목적이 있다.

영유아기는 식습관이 형성되는 결정적 시기로 앞으로의 건강한 성장과 발달에 영향을 미치는 중요한 시기이기 때문에 균형잡힌 음식의 제공과 골고루 먹는 식습관 형성을 위한 성인의 도움이 필요하다. 나트륨 저감을 위한 교육은 어린이집뿐만 아니라 영유아의 식생활에 지대한 영향을 미치는 영유아가 소속된 가정과 연계하여 실천의 영역으로 확장할 필요가 있다.

현대사회는 맞벌이 가정의 증가로 외식을 많이 하고, 배달 음식을 많이 섭취하면서 과다한 나트륨이 포함된 가공식품을 많이 섭취하는 환경에 놓여있다. 과다한 나트륨의 섭취는 성인에게도 다양한 성인병 발병의 문제를 일으켜 건강하고 행복한 삶의 영위에 영향을 미치므로 영유아기의 나트륨 저감 교육은 빠르면 빠를수록 좋다. 나트륨 저감 교육은 질병 예방적인 관점에서 중요하며, 행복한 삶을 위한 미래의 건강을 유지하기 위해서 중요한 역할을 한다.

2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

영유아는 어린이집에서 한 번의 식사와 두 번의 간식을 제공받는 데, 교사는 영유아의 식생활 습관 형성을 돕기 위해 식사 전 손 씻기, 식사 후 자기 주변 정리하기, 양치하기, 바르게 앉아서 먹기, 즐겁게 먹기, 도구 사용하여 먹기, 골고루 음식 먹기 등에만 포커스를 맞춰 일상적으로 지도해 왔다. 영유아가 바른 태도로 음식을 골고루 먹는 것도 중요하지만 건강한 음식을 먹어야 하기에 어린이집 평가제나 어린이급식관리지원센터의 식단에는 주 3회 이상의 자연식품 제공 및 저염식단을 강조한다. 나트륨은 우리 몸에서 필요로 하는 무기질이나 과도하게 섭취하는 경우 건강에 오히려 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

영유아기는 성장과 발육이 활발히 일어나는 시기로 영양 관리가 매우 중요하기 때문에 건강한 생활을 위해서 영유아에게 나트륨의 개념과 함량 파악의 방법, 과다 섭취할 경우의 위험성 등을 교육해야 하며, 이러한 교육은 한 번으로 끝나는 것이 아니라 생활 속에서 실천하고 지속 가능하도록 격려해야 한다.

Ⅱ. 본론

1. 나트륨 저감 영유아 프로그램 내용

1) 활동기간: 2023년 9월 4일~ 9월 15일 (2주)

2) 활동대상: 만 3세 ~만 5세

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획

어린이집명	군포시립송정금강어린이집
프로그램명	나트륨 슈퍼스타!
목 표	1. 나트륨 과다섭취의 위험성을 이해하고, 영양균형과 건강한 식습관을 형성한다. 2. 지속가능한 변화를 위해 가족이 참여하여 일상적으로 나트륨 저감에 관심 가지고 실천한다.
대 상	만 3~5세 유아
주 요 내 용	나트륨(소금)은 우리 몸에 필요한 무기질이나 너무 과하면 건강에 해로움을 알고, 음식에서 나트륨 함량을 식별하는 방법을 배워 저나트륨 식품 선택에 도움을 준다. 그리고 유아들과 함께 요리활동을 진행하여 소금 사용량 감소와 다양한 양념으로 요리하는 방법을 배우고, 게임, 퍼즐, 그림 그리기 등의 놀이를 통해 나트륨 저감에 대한 지식과 습관을 형성한다. 프로그램 진행에 가족을 참여시켜 지속 가능한 나트륨 저감 식습관 형성에 도움을 준다.
소 요 기 간	2023년 9월 4일~ 9월 15일 (2주)
프로그램 흐름도	나트륨(소금)에 대해 관심 갖기(동화, 맛과 느낌 표현하기) ▶ 나트륨의 영향 알기(식물관찰을 통해 소금을 과하게 사용할 경우 결과 알기) ▶ 소금을 이용한 놀이(비밀그림, 알록달록그림, 마라카스, 저염송 부르기) ▶ 음식 속 소금양 알아보기(나트륨 함량 알아보기) ▶ 소금양을 줄여 요리하기(물김치 만들기) ▶ 가족과 함께하는 요리 활동(가정 내 저염 레시피 개발) 및 참여가정과 어린이 상장 수여 ▶ 지식확장(도전 골든벨) 및 생활 속 실천 지역사회연계(어린이급식관리지원센터 영양사의 영양교육과 조리사의 염도 측정)

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	활동	-동화 '소금이 온다.' 듣고 이야기나누기	-'소금이 온다' 동화 책 -소금을 얻는 과정에 관련된 사진, 그림 자료
2	활동, 놀이	-소금은 무슨 맛일까?	-소금, 활동지, 표정 스티커
3	활동	-식물 관찰하기	-고구마, 당근, 양파, 소금, 플라스틱 용기, 관찰일지, 쓰기 도구
4	활동	-비밀 그림 그리기 -알록달록 그림	-검정 도화지, 소금, 붓, 연필, 물감, 물
5.	활동, 놀이	-'저염 송'-소금을 줄여요 배우고 개사하기	-가사 판, 동영상 자료, 전지
6.	활동, 놀이	-소금 마라카스 만들기	-소금, 페트병, 분필, 깔때기, 전통문양 도안, 플라스틱 접시
7.	활동, 놀이	-어떤 음식에 소금이 가장 많을까?	-나트륨 음식 함량 표, 음식 함량 활동지, 가위, 풀
8.	활동	-물김치 만들기	-배추, 무, 양파, 감자, 매실 청, 다진 마늘, 다진 생강, 빵 칼, 도마, 위생장 갑, 앞치마, 두건
9.	활동, 놀이	-나트륨 신호등 만들기	-약통, 종이컵, 소금, 물, 물감, 스포이드
10.	일상생활	-치카치카! 소금 양치를 해요.	-소금물, 치약, 칫솔, 양치 컵
11.	활동	-도전! o,x 골든 벨	-보드 판, 나트륨 퀴즈 문제
12.	가정연계	-나트륨 저감 음식 만들기	-음식 만들기 키트(당근, 감자, 가지, 양파, 팽이버섯) -상장 및 선물
13.	지역사회연계	-어린이급식관리지원센터와 유아가 함께 하는 저염 염도 체크하기	-염도 측정기, 국 -9월 염도 측정 기록지

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>동화 ‘소금이 온다.’ 듣고 이야기나누기</th><th>유형</th><th>활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">소금(나트륨)에 대해 유아에 대한 관심을 발전시키기 위해 동화 ‘소금이 온다.’ 듣기 활동을 진행한다.
1. 소금에 대한 유아들의 사전 경험을 함께 이야기 나눈다.
교사: “소금을 본 적이 있니? 어디서 보았니?”
“소금 냄새를 맡아본 적이 있니? 먹어본 적은 있니?”
2. 동화 ‘소금이 온다.’를 감상하고 난 후, 동화 내용 속 소금밭의 풍경과 구조, 소금을 얻는 과정에 대해 함께 이야기를 나누어본다.
교사: “우리나라 소금밭의 풍경은 어떠한 모습인거 같니?”
“소금이 만들어지는 과정은 어땠니?”
“소금을 만드는 염전 아저씨는 어떤 마음 이였을까?”

[‘소금이 온다.’ 동화책 읽기]

[동화 속 내용에 대해 이야기 나누기]
3. 소금에 대해 이해 할 수 있도록 상호작용해보며 마무리한다.
교사: “소금에 대해 이해할 수 있었니?”
“소금이 온다. 책을 비치해 둘게. 자유롭게 읽어보렴.”

[‘소금이 온다.’ 동화책]

[동화책 읽는 모습]</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">-(자료 및 공간 지원) ‘소금이 온다.’ 책을 비치해두고, 유아들이 소금(나트륨)에 대해 시각적으로 이해할 수 있도록 소금을 얻는 과정에 관련된 사진, 그림 등 자료를 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">-유아들이 우리나라 소금에 대해서 생각해 볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.
예) “소금이 만들어지는 과정에 대해서 이해할 수 있었니?”
“소금을 본 적이 있니? 어디서 보았니?”
“소금을 맛보면 무슨 맛일까? 다음에 함께 소금을 관찰해보자.”</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>소금은 무슨 맛일까?</th><th>유형</th><th>활동, 놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">동화 ‘소금이 온다.’를 이야기를 듣고 난 후 나트륨에 대해 이야기를 나누어보고 확장활동으로 소금을 관찰하고 소금 맛을 그림으로 자유롭게 표현해본다.
1. 나트륨에 대해 이해 할 수 있도록 동화를 회상하며 이야기를 나눈다.
- 교사: “우리가 감상한 ‘소금이 온다.’ 책의 내용을 기억하니?”
“혹시 나트륨에 대해 들어본 적이 있니?” “나트륨이란 무엇일까?”
2. 소금을 제시하여 소금에 대해 관찰해 볼 수 있도록 하고, 활동지를 제공한다.
- 교사: “우리 여기에 소금이 있어, 친구들이 손으로 만져볼 수도 있고 손으로 찍어서 맛을 볼 수도 있단다. 우리 한번 소금 맛을 알아볼까? 소금 맛이 어떠니?”
- 유아: “소금이 달아요, 소금이 짜요.”
- 교사: “그래, 소금의 맛을 보니 다양한 표정들이 나오는구나, 어떤 친구는 소금이 달다고 말하는 친구도 있었고 어떤 친구는 소금이 짜다고 말하는 친구들도 있구나. 나의 느낌과 감정을 표현해볼까?”

[활동지1] [활동지2] [소금 맛보며 탐색하기] [활동하기]
3. 그림 도안에 그림을 어떻게 표현했는지 이야기를 나눈다.
-교사: “소금 맛을 보고 그림을 그려보니 얼굴 표정이 어떻게 변했니?”
-유아: “소금이 짜서 얼굴이 찡그려졌어요, 소금이 달아서 더 먹고 싶었어요.”
4. 확장활동으로 표정 스티커를 지원해주어 다양하게 표현해본다.

[미술재료를 이용하여 표현하기] [표정 스티커를 이용하여 표현하기]</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">-(자료 및 공간 지원) 소금과 활동지를 지원해주어 관찰할 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">-유아 스스로 소금 맛을 보고 자유롭게 그림으로 표현할 수 있도록 그림 자료와 상호작용을 지원한다. (예: 소금으로 어떤 놀이를 할 수 있을까? 소금의 맛은 어땠니?
소금을 많이 먹으면 건강해질 수 있을까? 다음시간에는 우리 식물을 길러보며 알아볼까?)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>식물 관찰하기</th><th>유형</th><th>활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">사전 활동으로 텃밭에 있는 고추와 가지를 수확해보면서 교실에 여러 식물들을 직접 키워보기로 한다.
1. 교실에서 식물(당근, 양파, 고구마)를 관찰하며 소금물과 일반 물을 따로 넣고 어느 식물이 잘 자라는지를 유아들과 추측해본다.
-교사: “소금물과 일반 물 중 어느 쪽이 더 잘 자랄 거 같니?”
“어느 쪽이 더 잘 자라는지 우리 같이 알아보자.”

[식물을 이용한 이야기나누기]

[소금물과 일반 물에 담긴 양파와 고구마 관찰하기]
2. 유아들이 직접 식물 위에 소금물과 일반 물을 주고 어느 쪽이 더 잘 자라는지 2주 동안 식물의 변화를 관찰한다. (관찰일지를 제공한다.)
-교사: “어느 쪽이 더 잘 자라는 거 같니? 다른 점이 있니?”
-유아: “아직은 잘 모르겠어요. 그런데 물 색깔이 달라요.”
-교사: “그래, 우리 내일은 또 어떻게 변화되는지 한번 관찰해보자.”
-유아: (4일 후) “선생님 일반 물에서 뿌리가 났어요.” “여기 위에 싹이 났어요.”

[관찰일지] [관찰일지 쓰기]
3. 유아들이 변화 된 식물들을 관찰하며 교사와 함께 이야기를 나누며 마무리한다.
-교사: 우리가 소금물과 일반 물에 식물을 넣고 관찰해 보았어. 어떤 변화들이 일어났니?”
-유아: “소금물에서는 식물이 자라지 않았어요. 일반 물에서만 식물이 자랐어요.”
-교사: “그래, 우리가 추측했던 예상과는 다르게 일반 물에서만 식물이 잘 자랐단다. 우리 몸도 마찬가지야. 소금을 많이 섭취하게 되면 우리 몸에도 해롭다 것을 식물을 통해 배울 수 있었구나. 그럼 우리도 이제부터 소금을 어떻게 먹어야할까?”
-유아: “소금을 조금씩만 먹어야 해요.” “5g만 먹어요.”</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">-(자료 및 공간 지원) 식물 - 고구마, 당근, 양파, 소금, 플라스틱 용기, 관찰일지
-유아들의 눈높이에 맞춰 식물을 관찰하고 관찰일지를 기록할 수 있도록 필요한 자료를 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">-유아들이 소금의 해로운 점을 인지할 수 있도록 상호작용 한다. (예: 소금을 많이 먹으면 우리 몸에도 어떤 변화가 일어날까? 눈에 보이지 않는 소금물을 다시 볼 수 있는 방법은 없을까? 다음시간에는 소금을 다시 볼 수 있는 방법을 미술 활동을 통해 알아보도록 하자.)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>비밀 그림 그리기</th><th>유형</th><th>활동, 놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">지원해준 소금에 지속적인 관심을 가져 그림으로 표현해 볼 수 있도록 한다.
1. 유아들과 함께 소금물과 소금에 대해 이야기를 나누어본다.
-교사: “소금이 물에 녹으면 눈으로 볼 수 있니? 보이지 않는 소금을 다시 나타나게 할 수 있을까?”
2. 소금물과 검정 도화지를 유아들에게 제공하고 표현하는 활동을 진행한다.
-교사: “우리 여기에 소금물과 붓이 있어. 친구들이 그리고 싶은 밑그림을 먼저 그리고 그 위에 붓을 이용하여 그리면 마술처럼 그림이 나타날 거야.”

[비밀 그림 그리기]

[작품 게시]
3. 유아들과 검정색 도화지에 그림을 어떻게 표현했는지 이야기를 나눈다.
-교사: “소금물을 이용해서 그림을 그리니 눈으로 볼 수 있었니?”
-교사: “소금물 그림을 그리며 재미있었던 점과 어려웠던 점은 없었니?”
4. 검정색 도화지가 마르자 소금 결정체가 나온 것을 유아들이 발견하고 이야기를 나눈다.
-교사: “우리가 마술 그림을 그렸던 종이가 말랐는데 친구들이 무엇을 그렸는지 확인해 보자.”
-유아: “선생님 여기 하얀색 가루 같은 것이 있어요. 반짝반짝 눈 같아요.”
-교사: “반짝반짝하게 보이는 것이 바로 소금 결정체란다, 그림을 함께 보면서 자유롭게 이야누어보자.”
5. 확장활동으로 소금과 물감을 이용한 알록달록 그림 그리기를 표현해본다.

[미술 재료] [알록달록 그림 그리기] [작품 게시]</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">-(자료 및 공간 지원) 미술재료 : 검정 도화지, 소금, 붓, 연필, 물감, 물
소금을 이용하여 미술활동을 할 수 있도록 다양한 재료를 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">-유아 스스로 소금이 만들어지는 과정을 그림으로 표현할 수 있도록 상호작용을 지원한다.
-예) 교사: 물에 녹아 눈에 보이지 않는 소금이 마르면서 반짝이는 소금 결정체로 다시 만나 볼 수 있었어.
유아: 반짝반짝 작은 별~ (노래를 부른다.)
교사: 작은 별 노래를 부르는구나. 우리 소금과 관련된 노래가 있는지 다음 시간에 알아보자.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>'저염 송'-소금을 줄여요.
배우고 개사하기</td><td>유형</td><td>활동, 놀이</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">확장활동으로 소금에 관련된 노래를 찾아보고 유아들과 함께 '저염 송'-소금을 줄여요. 노래를 배워본다.
1. 저염 송-소금을 줄여요 노래를 들어본 적이 있는지 이야기를 나누어본 후 동요를 들어본다.
-교사: "소금을 줄여요 노래를 들어본 적이 있니?"<br>"가사에 어떤 말이 나왔니? 하루에 소금은 몇 그램만 먹어야 된다고 했을까?"

[저염 송-소금을 줄여요] [저염 송 개사 판] [노래 배우기]
2. 동요를 함께 불러본 후 느낀 점에 대해 이야기를 나누어본다.
-교사: "우리가 오늘 감상한 저염 송 노래 가사를 기억하니?"<br>"소금을 많이 들어 있는 음식을 먹으면 우리 몸은 어떻게 될까?"
3. 유아들이 친숙한 "문어의 꿈" 노래에 개사를 하여 저염 송을 만들어본다.
-교사: "문어의 꿈 노래 알고 있지? 먼저 노래를 부르면서 어떤 부분을 어떻게 바꾸면 좋을지 생각해 보자."
4. 유아들과 개사가 필요한 부분을 정하여 어떻게 바꾸면 좋을지 이야기를 나누며 개사한다.
-교사: "노래 속에 너희들이 소금에 대한 느낌을 잘 전달한 거 같니? 혹시 더 수정하고 싶은 부분이 있니?"

[문어의 꿈 가사의 일부분] [개사한 노래] [완성된 곡 불러보기
5. 완성된 곡을 반복해서 불러 보며 어떻게 활용할지 이야기를 나눈다.
-교사: "우리가 만든 노래를 어떻게 활용하면 좋을까?"
-유아: "악기로 연주해요." "가족에게 들려줘요"</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">-(자료 및 공간 지원) [저염 송-소금을 줄여요 출처 :https://tv.naver.com/v/1937206]
-유아들이 새로운 노래를 배울 수 있도록 가사판과 동영상 자료를 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">-유아들이 나트륨 저감에 대한 개사가 원활히 이루어질 수 있도록 상호작용을 지원한다.
(예: 저염 송에 나온 내용을 회상해 보며 가사를 바꾸어보자. 우리가 만든 노래를 어떻게 활용하면 좋을까? 악기로 만들어 볼까? 악기를 만들어서 저염 송을 같이 불러보도록 하자.)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>소금 마라카스 만들기</th><th>유형</th><th>활동, 놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">유아들과 '저염 송' 개사한 후 어떻게 활용할지 이야기를 나누어본다. 확장활동으로 '저염 송'을 더 즐겁게 부를 수 있도록 소금 마라카스를 만들어본다.
1. 소금 마라카스를 만들기 위해 필요한 재료가 무엇이 있을지 이야기를 나누어본다.
-교사: "소금 마라카스를 만들어 보려고 하는데 어떻게 만들면 좋을까?"
-유아: "소금이 하얀색이니깐 색을 입혔으면 좋겠어요."
2. 마라카스를 만드는 방법을 알아보고, 소금과 분필을 이용하여 마라카스를 만든다.
-교사: "애들아, 우리 저염 송을 더 즐겁게 부를 수 있도록 여기 재료들을 활용해서 마라카스를 만들어보도록 하자." "통의 겉면은 어떻게 꾸며볼 수 있을까?"
-유아: "전통문양으로 꾸며줘요."
-교사: "소금이 내는 소리를 들어볼까? 어떤 소리가 들리니?"

[소금 마라카스 준비물]

[분필로 소금 색 입히기]

[여러 가지 소금 색 표현]

[플라스틱 통에 소금 색 넣기]

[겉면에 전통문양 붙이기]

[소금 마라카스로 연주하기]
3. 완성된 마라카스를 소개하며 평가해본다.
-교사: "소금 마라카스를 만들면서 즐거웠던 것은 무엇이니? 어려웠던 부분은 무엇이었니?"
-유아: "소금에 분필을 콕콕 찍으니 기분이 좋았어요."
"소금을 흔들었는데 소리가 나서 신기하고 재미있어요."
4. 완성된 소금 마라카스를 형님반과 친구들에게 소개하며 개사한 노래에 맞춰 연주한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">-(자료 및 공간 지원) 준비물 : 소금, 페트병, 분필, 깔때기, 전통문양 도안, 플라스틱 접시
미술영역에 유아들이 소금을 이용한 다양한 마라카스를 만들 수 있도록 다양한 재료를 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">-유아들이 소금 마라카스 만들기를 표현해보고, 상호작용을 지원한다.
(예-교사: 소금을 이용하여 만들기를 통해 어떤 소리가 나는지 알아보았어.
유아: (소금을 먹으며) 선생님 배고파요!
교사: 배가 고프구나. 애들아 우리가 먹는 음식에는 소금이 얼마나 들어 있는지 궁금하지 않니?)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>어떤 음식에 소금이 가장 많을까?</td><td>유형</td><td>활동, 놀이</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">음식에 함량 된 소금(나트륨)에 대해 관심을 가지고 유아들과 함께 알아본다.
1. 다양한 음식 그림을 보며 소금 함량을 비교해보고 이야기를 나누어본다.
-교사: (라면) “이것이 무엇인지 알고 있니? 먹어본 적 있니?” “라면에는 소금이 들어 있을까?”
-유아: “집에서 먹어봤어요.” “소금이 들어 있을 거 같아요.” “매워서 잘 못 먹어요,”
-교사: “소금이 가장 많이 들어 있는 음식과 적게 들어 있는 음식은 무엇일 거 같니?”
-유아: “김치일 거 같아요.” “사과일 거 같아요.”
-교사: “그렇구나, 선생님이 준비한 함량 판을 보면서 친구들의 생각이 맞았는지 알아보자, 너희들이 좋아하는 아이스크림에도 20~50mg의 소금이 들어간단다.”
-유아: “아이스크림에는 소금이 들어가요? 아이스크림은 달아서 소금이 들어 간지 몰랐어요.”
-교사: “맞아, 단 아이스크림과 과일에도 소금이 조금씩은 들어가 있단다. 함량 판을 보면서 좀 더 자세히 알아보도록 하자”

[나트륨 음식 함량 표]

[나트륨 함량 순서도]

[나트륨 함량 순서도 놀이판]
2. 음식 나트륨 활동지를 제공해주고 소금 함량을 순서대로 나열해 보도록 한다.
-교사: “함량 판 음식들을 보고 나트륨이 많이 들어 있는 순서대로 나열해 볼 수 있을까?”

[순서도 맞추어 보기]

[활동지 제공]
3. 음식에 들어 있는 소금의 함량과 몸에 해로울 수 있음을 인지할 수 있도록 상호작용하며 마무리한다.
-교사: “음식에는 소금이 들어간다는 것을 알 수 있었어. 특히 너희들이 좋아하는 라면, 피자, 햄버거에는 소금이 많이 들어간다는 것도 알게 되었지. 소금을 적게 섭취하여 우리 몸을 건강하게 만들어보자.”</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">-(자료 및 공간 지원) 나트륨 음식 함량 표, 음식 함양 활동지를 자료로 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">-유아들이 다양한 음식에 소금이 들어있다는 것을 생각해 볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.
예) (“우리가 먹는 음식에는 소금이 들어 있단다. 우리가 항상 먹는 우리나라 전통 음식 김치에도 소금이 들어있어. 소금이 적게 들어 간 김치를 직접 만들어 먹어보면 어떨까? 우리 다음시간에는 물김치를 만들어서 먹어보도록 하자.”)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>물김치 만들기</th><th>유형</th><th>활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">확장활동으로 우리나라 전통 음식 김치 중 소금이 적게 들어 간 물김치에 대해 알아본다.
1. 물김치에 대해 이야기를 나누어본다.
-교사: “김치의 종류는 아주 다양해. 우리가 먹는 배추김치, 깍두기, 총각김치 등 아주 많아. 혹시 물김치를 먹어본 적이 있니?”
2. 물김치를 담그기 위해서 필요한 재료를 탐색해보고 김치 만드는 방법에 대해 알아본다.
-교사: “물김치를 만들기 위해서는 어떤 재료가 필요할까? 우리 준비된 재료를 살펴보자”
-교사: “김치를 담그기 위해서 가장 먼저 무엇을 해야 할까?”
-유아: “손을 씻어야 해요”
-교사: “맞아, 손을 깨끗이 씻어야 해. 이제 배추를 자르고 준비된 양념을 함께 넣고 섞으며 물김치를 만들어 보자.”

[물김치 재료]
3. 배추와 재료를 이용하여 물김치를 만들어 보고 활동 후 느꼈던 점에 대해 이야기 나눈다.
-교사: “준비된 재료 중 가장 먼저 배추를 잘라 볼 거야. 한번 잘라 보자.”
-교사: “우리가 자른 배추와 재료를 넣고 섞어보도록 하자”
-유아: “선생님 물이 많이 있어요.”
-교사: “맞아, 물김치에는 소금이 적게 들어가는 대신 물이 많이 들어간단다. 우리가 만든 물김치를 실온에 두었다가 2-3일 후에 물김치를 먹어보자.”
4. 물김치를 실온에 2-3일 보관한 후 점심시간에 물김치를 제공한다.
-교사: “애들아 우리가 만든 물김치 맛이 어때?”
-유아: “맵지 않고 맛있어요. 단맛이 나는 거 같아요. 집에서도 해볼래요.”

[배추 자르기] [양념 섞기] [물김치 먹기] [완성된 물김치]</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">-(자료 및 공간 지원) 준비물: 배추, 무, 양파, 감자, 매실 청, 다진 마늘, 다진 생강, 빵 칼, 도마, 앞치마, 두건 -빵 칼을 사용하기 전에 안전한 사용 방법에 대해 지도한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">-유아들이 물김치 만들기 전 교사가 먼저 모델링을 보여주고 유아들이 직접 해 볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.
(예-“우리가 잘랐던 배추와 재료를 넣고 섞어보도록 하자, 먼저 선생님이 시범을 보여줄게, 잘 보고 따라해 보자.” “물김치를 만들어 보았는데 소금이 들어간 양을 알 수 있었니? 우리 소금의 양을 확인하는 방법에 대해 알아볼까?”)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>나트륨 신호등 만들기</th><th>유형</th><th>활동, 놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">사전 활동으로 물김치 만들기를 통해 보이지 않는 소금의 양을 확인하기 위한 방법에 대해 이야기를 나누어본다.
1. 동화[무무의 무지개 소금물]을 들려주고, 책 속에 나온 신기한 선물 이야기를 나눈다.
-교사: “애들아 동화책에 나온 이야기 중 무무가 공주에게 건네 준 신기한 선물은 무엇이니?”

[동화책 - 무무의 무지개 소금물] [동화책 읽기]
2. 나트륨 신호등 만들기를 위해 재료를 탐색해보고 이야기를 나누어보며 실험해본다.
-교사: “여기 소금과 물, 물감이 있어. 물에 소금을 녹여서 소금물을 만들어보자. 대신 소금 양은 차이를 많이 두어야 해. 하나는 일반 물, 다른 하나는 소금을 10번 넣어보자. 마지막 통에는 몇 번 넣어야 할까?”
-유아: “20번 넣어요.” “30번 넣어요.” “100번 넣어요.”
-교사: “100번은 너무 많은 거 같아, 30번 넣어볼까?”
-유아: “네, 이제 소금을 녹여요.”
-교사: “그래, 소금이 점점 없어지고 있네. 이번에는 우리가 준비한 물감을 넣어보도록 하자.”
-유아: “와 색이 섞이고 있어요, 빨간색, 노란색, 초록색이에요.”
-교사: “맞아, 신호등 색이야. 이 약통에 스포이드를 이용하여 천천히 떨어뜨려보자.” -생략-
-교사: “초록, 노랑, 빨간 색이 나누어지면서 층이 생겼네. 소금을 많이 넣을수록 농도가 진해져 아래로 가라앉게 되어 있단다.”

[재료 탐색 후 소금 녹이기] [스포이드로 물감 떨어트리기] [완성된 나트륨 신호등]
3. 완성된 나트륨 신호등 만들기를 관찰 해볼 수 있도록 하고 자유롭게 실험을 할 수 있도록 제공해준다.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">-(자료 및 공간 지원) 준비물: 약통, 종이컵, 소금, 물, 물감, 스포이드
유아들이 나트륨 신호등을 자유롭게 실험 할 수 있도록 재료와 공간을 제공해준다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">-유아들이 나트륨 신호등 만들기를 쉽게 할 수 있도록 교사가 먼저 모델링을 보여주고 유아들이 직접 소금을 녹여 볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.
예) 교사: “소금이 잘 녹지 않을 때에는 따뜻한 물을 조금 넣어 천천히 저어보도록 하자.”
유아: “소금물은 엄청 짜겠죠?”
교사: “소금물이 얼마나 짠지 우리 다음 시간에 알아볼까?”</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>치카치카! 소금 양치를 해요.</td><td>유형</td><td>일상생활</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">사전 활동으로 신호등 만들기를 통해 소금의 농도에 대해 알아보고, 소금물을 이용하여 일상생활에서 소금으로 양치를 할 수 있다는 것을 이야기 나눈다.
1. 소금, 소금물을 이용하여 양치해본 적이 있는지 이야기를 나누어본다.
-교사: “소금물이 짠지 궁금하다고 했지? 소금물을 먹어보지 않고 맛을 볼 수 있는 방법이 있어. 무엇이 있을까?”
-유아: “모르겠어요.” “찍어서 먹어봐요.”
-교사: “너희들이 양치할 때 우리 무얼 사용하지? 치약을 사용하지? 옛날 사람들은 치약 대신에 소금을 이용하여 양치를 했어.”
-유아: “우와, 어떻게 소금으로 양치를 해요?”
-교사: “궁금하지? 소금으로 양치를 하게 되면 잇몸이 다칠 수 있어 우리는 소금물로 사용해 볼 거야. 혹시 소금물로 양치 후 불편한 친구들은 치약으로 한번 더 양치해도 된단다.”

2. 소금물을 녹여서 칫솔에 묻인 후에 유아들이 양치를 스스로 해볼 수 있도록 한다.
-교사: “이것은 소금을 녹여 만든 소금물이야. 양치해보고 싶은 친구들 있니?”
-유아: “저요!”
-교사: “소금물로 양치를 하니까 어떠니? 소금물에서 무슨 맛이 나는 거 같니?”
“치약으로 양치하고 싶으면 한번 더 양치해도 된단다.”

3. 유아들과 소금물로 양치를 한 후에 어떤 느낌이 들었는지 함께 이야기를 나누어본다.
-교사: “소금물로 양치를 해보니 어땠니?”
-유아: “소금물로 양치를 하는데 먹지 않아도 입에서 소금 맛이 났어요.” “너무 짜요.”
“소금물로 내일도 하고 싶어요.” “소금물로 하니까 신기해요.”
-교사: “소금물로 양치를 하고 싶은 친구는 여기에 소금물이 있으니까 내일도 해보도록 하자.”</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">-(자료 및 공간 지원) 준비물 : 소금물, 치약, 칫솔, 양치 컵
소금물을 지원해주어 스스로 양치해볼 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">-유아들이 소금물로 양치를 할 수 있도록 상호작용을 지원한다.
예) (“소금물의 맛이 궁금했지? 소금물을 이용하여 양치를 해보는 시간을 가져보자.”
“소금물에서 무슨 맛이 나는 거 같니?”)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>도전! o,x 골든 벨</th><th>유형</th><th>활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">2주간 유아들과 나트륨에 대해 알아보고 나트륨에 대한 인식이 얼마나 형성되었는지 퀴즈를 통해 알아본다.
1. 나트륨(소금)에 대해 관련된 o,x 퀴즈 활동에 대해 알아보고 게임 방법에 대해 설명한다.
-교사: “골든 벨 퀴즈를 해 본 적이 있니? 어떤 활동일 거 같니?”
“나트륨에 대해 배운 문제를 내면 보드 판에 o,x를 써주면 되는 거야. 틀려도 문제를 계속 풀어도 된단다. 가장 많은 문제를 맞히는 친구가 퀴즈 왕이 되는 거야. 그럼 이제 시작해볼까?”
2. 규칙을 지키며 나트륨(소금)에 대한 문제를 풀어본다.
-교사: “게임을 하기 위해서 지켜야 할 약속과 규칙은 무엇이 있을까?”
-유아: “친구 꺼 보지 않아요.” “보드 판에 낙서하지 않아요.” “장난치지 않아요.”
-교사: “그래, 잘 지키면서 문제를 풀어보자.”
-교사: “첫 번째 소금은 바다에서 만들어진다, 맞으면 o, 틀리면 x를 표시해서 쓰기 판에 써보자.”
-교사: “정답은 o!! 우리 전에 '소금이 온다.' 라는 책을 통해서 소금이 만들어지는 것을 알아보았어, 소금은 어디에서 만들어졌었니?”
-유아: “바다요.”
-교사: “맞아, 소금은 바다에서 만들어져요, 다시 말하면 소금은 바닷물을 모아서 햇빛에 오랜 시간 말린 후에 물이 마르면서 짜지는 거란다, 그리고 소금 알갱이가 만들어지며 소금이 생기는 거란다.”

[나트륨 문제] [문제 풀기]
3. 유아들과 o, x퀴즈를 통해 나트륨(소금)에 대한 지식을 형성하고 배워보는 시간을 가지며 퀴즈를 풀면서 어려웠던 점이나 즐거웠던 점을 이야기 나눈다.
-교사: “소금에 대한 퀴즈를 풀어보니 어땠니?” “o, x를 쓰는 것이 어렵지는 않았니?”
-유아: “소금에 대한 문제가 어려웠어요.” “쓰는 것이 재미있었어요.”
-교사: “재미있었구나, 너무나 잘 풀어줬어.”</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">-(자료 및 공간 지원) 준비물: 보드 판, 나트륨 퀴즈 문제
유아들이 앉아서 보드 판을 가지고 편하게 문제를 풀 수 있도록 교구장을 이동시켜 매트를 깔아주고 공간을 넓혀준다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">-유아들이 퀴즈를 쉽게 풀 수 있도록 그동안 배웠던 소금 정보를 조금씩 제공하며 상호작용을 지원한다. 예) (“소금물에서 무슨 맛이 나는 거 같니?” “소금이 온다, 책 속에 있었어.”)</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	나트륨 저감 음식 만들기	유형	가정연계
내용	나트륨 저감에 관련된 활동과 놀이를 하면서 소금의 중요성과 필요성을 알게 되면서 가정과 연계하여 나트륨 저감 음식 만들기 확장 활동을 한다. 1. ‘나트륨 저감 음식 만들기’ 활동과 관련된 가정통신문을 가정으로 발송한다. - 소금 섭취를 줄이는 것에 관련된 내용 - 건강한 음식 문화와 올바른 식습관 형성 관련된 내용 - 나트륨 이해에 대한 내용 - 나트륨 저감을 실천할 수 있는 음식 만들기 채소 소개 2. 각 가정에서 나트륨 저감 음식 만들기를 한 활동을 진행한다. 3. 유아교육·보육기관 알림 어플이나 가정통신문등을 통해 활동사진과 만들었던 내용을 공유한다. 4. 유아들이 나트륨 저감 채소 만들기 사진을 유아교육·보육기관에서 감상하고, 소금 섭취의 적절성과 활동 소감에 대해 이야기 나눈다. 5. 확장 활동으로 학부모와 유아에게 나트륨 음식 만들기 실천을 칭찬하며 상장과 소정의 선물을 증정한다. * 가정통신문 사진 기재 [9월 1-2주 가정통신문] [나트륨 저감 음식 만들기 키트] ** 키즈 노트 참여 사진 [유아 참여 사진 및 음식 평]		

*** 학부모 나트륨 저감 음식 레시피 공유 사례

[이소연 엄마의 레시피 공유]

1. 시판토마토소스에 나트륨을 저감하고자 생 토마토를 넣어 소스 사용량을 줄인다.
2. 피자치즈보다 생 모짜렐라 치즈가 나트륨 함량이 더 적고 브랜드별 가장 적은 나트륨을 보유한 치즈를 선택한다.
3. 라자냐에 들어가는 베사멜 소스에 버터가 들어가기에 소스 대신 우유를 첨가하여 농도를 조절한다.

[라자냐]

[토마토 파스타]

[저감 음식 레시피]

[정세연, 정민건 엄마의 레시피 공유]

1. 각 채소를 깨끗이 씻고, 먹기 좋은 크기로 채썰기 한다.
2. 큰 팬에 재료들을 다 익을 때까지 살살 저어주며 볶고, 소금은 살짝 넣는다.

[감자 볶음]

[저감 음식 레시피]

**** 학부모 및 유아 상장 받는 모습

[상장 받고 포즈]

[상장 수여]

[학부모 상장 수여]

[학부모, 유아 상장 샘플]

[학부모 상장 받은 감사글]

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 지역사회연계

활동명	어린이급식관리지원센터와 유아가 함께 하는 저염 염도 체크하기	유형	지역사회연계

내용

나트륨 저감에 관련된 활동과 놀이를 하면서 소금의 필요성을 알게 되면서 지역사회연계활동으로 식단 염도체크하기를 실시한다. 조리사 선생님이 유아반에 들어와서 유아들과 소금이 들어 간 음식에 염도 측정기를 통해 소금의 염도를 체크하는 것을 눈으로 확인해보면서 소금의 양을 알 수 있다.

1. 교사가 유아들에게 소금이 들어간 양의 음식을 염도측정기로 확인할 수 있다는 것을 알려주고 조리사 선생님이 교실에서 설명해준다.
2. 조리사 선생님께서 유아들에게 염도 기준에 대해 안내하고 국의 염도를 직접 잰다.
3. 염도 측정과정이 끝난 후 점심 식사 시 국 포함 급 식단을 유아들과 함께 맛볼 수 있도록 한다.
4. 나트륨 섭취를 줄이는 방안으로 소금을 적게 사용하는 것뿐만 아니라 채소류 위주의 식생활이 중요하다는 점을 유아들과 이야기 나눈다.
5. 염도 측정기로 체크한 염도 기록지를 매일 표시하고 어린이급식관리지원센터에 매달 제출한다.

**급식관리지원센터 영양사 방문지도

어린이급식관리지원센터 영양사가 방문하여 유아들에게 나트륨 섭취를 줄이는 방안으로 채소류 위주의 건강한 식생활이 중요하다는 점을 알려준다.

(염도 기준 및 기록지는 사진으로 첨부)

구분	1등급	2등급	3등급
국, 주찬, 부찬	0~0.4%	0.4~0.5%	0.5~0.6%
김치	0~1.0%	1.0~1.1%	1.1~1.2%

[염도 기준 - 1등급 :싱겁다 / 2등급 : 약간 싱겁다 / 3등급 : 보통이다]

[염도 측정기 및 국]

[조리사선생님 염도 체크하는 방법을 설명하는 모습]

[영양사 교육 사진]

[9월 염도 측정 기록지] [조리실]

Ⅲ. 활동평가

“나트륨 슈퍼스타” 프로그램은 영유아가 나트륨에 대해 이해할 수 있도록 소금과 친해지는 놀이활동부터 시작하여 음식 속 나트륨의 양을 확인하는 나트륨 신호등 실험을 실시해 유아의 관심과 흥미를 높인 점이 인상 깊다. 또한 유아들이 음식을 먹으며 “이 음식은 소금이 얼마나 들어갔어요?” 질문하면서 자신이 먹는 음식에 관심을 보인 점에 교육의 효과를 느꼈다. 그리고 가정으로 보낸 나트륨 저감 음식 만들기 재료로 부모님과 함께 저염 음식을 만들면서 평소 잘 먹지 않는 채소로 만든 음식을 유아 자신이 만들어 봄으로 인해 적극적으로 맛을 보고 흥미를 가졌다는 점에 의의가 있다. 부모님들도 평소 나트륨에 대해 생각하지 않고 식재료를 구입하다가 이번 프로그램을 통해 식품의 구성 성분을 확인 후 식재료를 구입하고, 가공된 식재료보다는 신선한 채소 위주로 구입하여 가정에서 더 건강한 음식을 조리하게 되었다는 피드백을 받았다.

나트륨 저감 프로그램에 참여하면서 나만의 레시피를 개발하여 공유하고, 어린이집에서 준비해 보내드린 신선한 채소로 자녀와 함께 요리활동 후 나트륨 저감 음식을 먹어보면서 자녀와 돈독한 시간을 보냈고 자녀가 평소 먹지 않은 음식을 자신 있게 먹는 모습을 보면서 감동 받았다는 피드백도 있었다. 건강을 실천한 부모님께는 ‘저염의 주방 액션 히어로’ 상과 저염 음식을 먹고 실천한 유아에게는 ‘나트륨 체인저’ 상을 수여하여 지속적으로 나트륨 저감에 관심갖고 실천할 수 있도록 프로그램을 계획한 점을 높이 평가한다.

Ⅳ. 향후 프로그램 확장 및 일반화 제언

“나트륨 슈퍼스타”는 영유아가 나트륨을 중심으로 한 건강한 식습관과 영양 지식을 함양하여 자신뿐만 아니라 타인에게 모범이 되는 역할을 수행할 수 있도록 지식, 기술, 태도를 형성하는데 목적을 두었다. 이 프로그램은 2주간 실시된 프로그램으로 교육의 효과를 일반화하기에는 무리가 따른다. 그러나 추상적 사고가 어려운 영유아에게 나트륨의 개념 및 농도를 가시화하여 직관적 사고로 나트륨 함량을 이해하는 데 도움을 주었으며, 일상생활에서 나트륨의 함량을 확인하고 음식을 선택할 때 나트륨 함량이 낮은 음식을 선택할 수 있는 지식을 형성하는 데 도움이 되었다. 또한 가정과 연계하여 가정에서도 나트륨을 적게 사용하며 온 가족의 건강한 생활을 도모하는 데 영향을 미쳤다.

영유아가 나트륨 저감을 생활화하고 지속 가능한 실천을 위해서는 어린이집에서 행사적 일회성 교육이 아니라 꾸준한 교육이 이루어질 수 있도록 국가수준의 보육과정에 녹아들게 계획하여 일상생활, 놀이, 활동 속에서 나트륨 저감 교육이 이행되어야 한다. 또한 저염요리 경연대회, 레시피 개발 등 가정 연계활동으로 부모의 참여를 높이고 보건소, 어린이급식관리지원센터, 농촌진흥청 등 지역사회 자원을 활용하여 영유아에게 다양한 체험활동과 경험을 제공하면 유아의 영양 지식 및 건강한 신체 발달에 도움이 될 것이다.

Ⅴ. 참고문헌

- 경기도북부육아종합지원센터(2019). 2019 우수프로그램 사례집[나트륨 줄이기].
- 경기도북부육아종합지원센터(2020). 2020 우수프로그램 사례집.
- 주유나, 이영미, 송경희, 이유진(2021). 우리나라 유아 및 학령기 아동의 외식패턴에 따른 식사의 질 평가.
- SBS(2020). 어린이 식습관을 위한 ‘나트륨 저감 교육’ 일요특선 다큐멘터리.

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

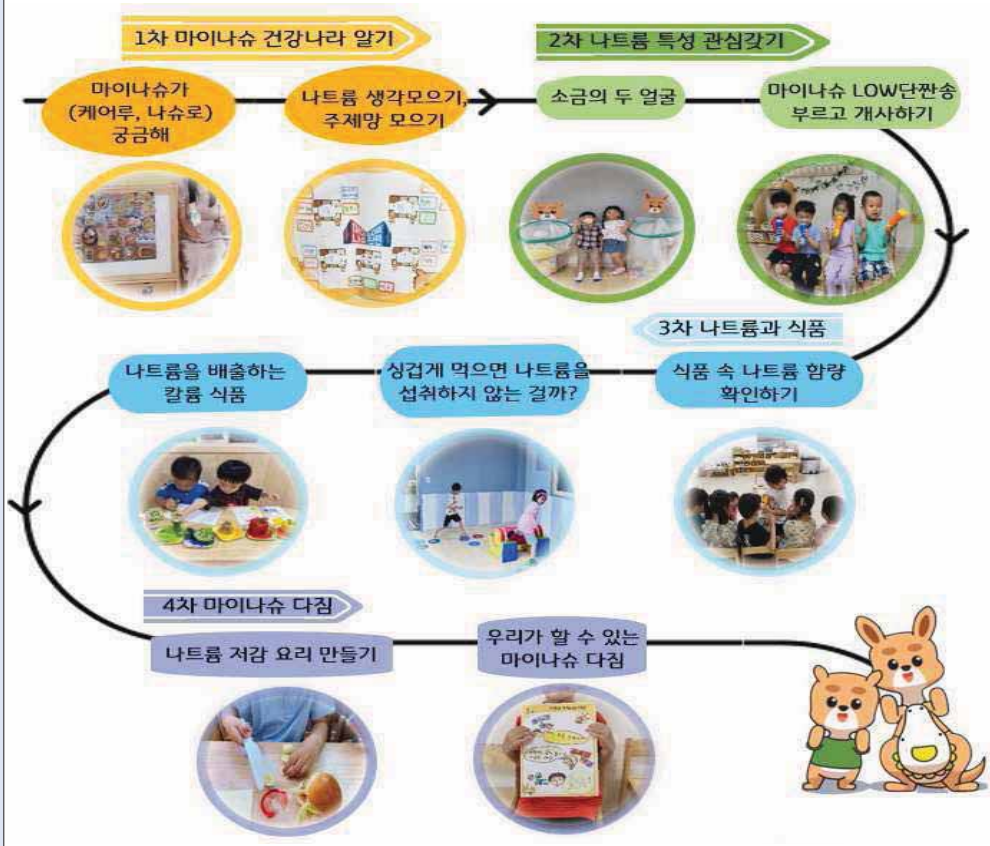
최우수상

2

마이나슈(마이너스 나트륨 슈가) 건강플러스

어린이집명	수자인금광어린이집
총 괄	이주미
기획 및 제작	강정민, 김지연, 남미현

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

어린이집명	수자인금광 어린이집
프로그램명	마이나슈(마이너스 나트륨 슈가) 건강플러스
목 표	- 유아들의 놀이와 일상생활을 통해 나트륨 저감에 대한 관심과 이해를 높이며, 저염식에 관한 올바른 정보를 제공하고, 건강한 생활 습관을 유지할 수 있도록 돕는다. - 가정과 지역사회에 나트륨 저감화에 대한 지식을 공유하여, 유아들의 건강한 나트륨 섭취를 할 수 있도록 도모한다.
대 상	만 3-5세
주요내용	식약처 마이나슈 캐릭터를 활용한 '놀이' 기반으로 유아들이 나트륨 저감에 대한 경험과 지식을 습득하고 가정 및 지역사회 공유하여 건강한 생활 습관을 기를 수 있도록 한다.
소요기간	9주 (주 1회 진행)
프로그램 흐름도	<프로그램 전체 흐름도>  <프로그램 차시별 흐름도>

구분	주제	유형	내용	준비물(자료)
1	1차 마이나슈 건강나라 알기	동화	<마이나슈가 (케어루, 나슈로) 궁금해> - 마이나슈 등장인물에 관심 갖기 - 마이나슈 로고, 캐릭터 케어로, 나슈로를 통해 나트륨의 의미를 알아보기	배경판(음식으로 가득 찬 집) 등장인물 막대인형(케어루, 나슈로, 지킬 박사)
2		이야기 나누기	<나트륨 생각 모으기, 주제망 만들기> - 나트륨에 대한 생각을 자유롭게 표현하기 - 생각모으기를 통해 나트륨에 대한 주제망 만들기	판(생각 모으기, 주제망) 꾸미기 재료(메모지, 쓰기도구)
3	2차 나트륨 특성 관심 갖기	게임	<소금의 두 얼굴> - 나트륨 섭취 양에 따른 문제점을 알기 - 나트륨을 적절하게 섭취해야 하는 이유에 대해 알기	케어루 나슈로 캐릭터 바구니 신체 장애물 매트 큰 공&작은 공(음식 사진 부착)
4		음률	<마이나슈 Low단짠송 부르고 개사하기> - 노래 가사 속 나트륨이 많이 함유된 음식 알기 - 노래를 들으며 건강한 식생활에 관심을 갖고 실천하기	동영상(마이나슈 Low 단짠송)가사판, 음원, 마이크 융판, 보드마카
5	3차 나트륨과 식품	이야기 나누기	<식품 속 나트륨 함량 확인하기> - 나트륨 함량 비교표시, 영양성분표에 기재된 항목을 찾아보고 나트륨 함량을 확인하기 - 같은 유형의 제품이라면 나트륨 함량이 더 적은 건강한 식품을 선택하기	PPT(식품 속 나트륨 함량 확인하기) 마이나슈 TV 유튜브(나트륨 함량 비교 표시제) 가정에서 가져온 식품 '건강한 식품을 선택해요' 활동지, 쓰기 도구
6		과학, 게임	<짠맛이 나지 않으면 나트륨을 섭취하지 않는 걸까?> - 짠맛이 나지 않는 음식도 (달콤한 음식, 가공식품) 나트륨이 들어있음을 알기 - 건강한 음식을 선택하는 방법을 알고 실천하기 - 가공식품을 대체할 건강식품에 대해 알기	식약처 유튜브(꼭 확인하세요! 영양표시 애니메이션) 과학 자료 (염도 측정기, 씨리얼, 요거트, 미숫가루) 게임 자료 (건강한 음식과 건강하지 않은 음식 징검다리판)
7		게임	<나트륨을 배출하는 칼륨 식품> - 나트륨을 배출하는 칼륨 식품에 대해 관심 갖기 - 우리가 함께 키운 칼륨 식품을 수확하며 성취감 갖기	상자 텃밭 농작물 사진 여러 가지 식품카드
8	4차 마이나슈 다짐	요리	<나트륨 저감 요리 만들기> - 나트륨 배출에 도움이 되는 칼륨 식품에 대해 알기 - 내가 직접 요리한 나트륨 저감 음식을 맛보며 나트륨 저감 음식에 대한 긍정적인 인식 갖기	유아 도마, 유아안전 칼 모닝빵 샌드위치 재료 (모닝빵, 토마토, 양상추, 치즈, 딸기잼), 고구마 밀크티 재료 (믹서기, 삶은 고구마, 우유, 꿀)
9		바깥 놀이	< 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐> - 상황에 따라 나트륨 적게 먹는 방법을 알고 실천하기 - 가족이나 주변 사람들(지역)에게 나트륨 줄이기 섭취를 줄이는 것을 알리며, 건강하고 안전한 생활을 도모하기	마이나슈 캠페인 계획지 마이나슈 다짐판 꾸미기 재료(쓰기도구, 마이나슈 스티커)

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>마이나슈가 궁금해</td><td>유형</td><td>동화</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td colspan="2">1. 마이나슈 로고, 캐릭터 케어루, 나슈로를 보고, 마이나슈의 의미에 대해 알아본다.
• 마이나슈: (마이너스 나트륨 슈가)
• 케어루(Care-Roo) : 올바른 식습관을 지도하는 보호자 캥거루
• 나슈로(Na-Su-Low) : 덜 짜게, 덜 달게 실천하는 아이 캥거루
2. 소개 글에서 등장하는 나트륨 의미를 알아본다.
• 나트륨 : 소금의 구성분인 나트륨은 우리 몸에서 수분량을 조절하는 등 생명 유지에 꼭 필요한 역할을 하고 있다.
3. 마이나슈 동화 도입 부분의 이야기를 듣는다.
• 등장인물 : 케어루(엄마), 나슈로(아들), 지킬박사
건강 나라에서 열심히 일하고 있던 중 지킬 박사님의 전화기가 따르릉하고 울렸어요.
지킬 박사: “네. 지킬 박사입니다.”
케어루(엄마): “지킬 박사님, 저희 아들 나슈로 좀 도와주세요.”
교사: 나슈로에게 무슨 일이 생겼을까요? 왜 박사님에게 도움을 요청했을까요?
나슈로 집으로 간 지킬 박사님이 문을 열자 놀라운 광경이 펼쳐졌어요.
교사: 집이 어떤 모습이었을까요? / 이 다음에는 무슨 일이 생길까요?
4. 마이나슈 동화의 뒷 이야기를 함께 만든 후, 동화를 함께 듣고, 이야기 나눈다.
5. 자유놀이 시간에 놀이할 수 있도록 마이나슈 캐릭터 놀이 자료를 소개한다.
 </td></tr>
<tr><td colspan="2"><활동 후, 놀이해요>
케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기

케어루, 나슈로 역할놀이

케어루, 나슈로 융판 동화

<지역사회연계> 어린이집 외벽에 마이나슈 현수막을 걸어 지역사회에 나트륨 저감 알리기

 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 케어루, 나슈로, 지킬박사를 활용한 역할놀이 자료, 동화 자료, 퍼즐 자료, 현수막 등 다양한 자료를 마련해 유아의 흥미를 돋우며 재미있게 놀이할 수 있도록 준비한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 케어루, 나슈로, 지킬박사에 대한 유아들의 생각을 존중하며 자신의 생각과 느낌을 자신있게 표현할 수 있도록 도와준다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 생각 모으기,
주제망 만들기</td><td>유형</td><td>이야기나누기</td></tr>
<tr><td rowspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 나트륨에 대한 느낌이나 경험을 이야기 나눈다.
* 나트륨의 역할
① 음식의 맛을 좋게(맛있게) 느끼게 해줘요.
② 잘 걷고, 뛸 수 있게 해줘요.
③ 음식이 상하지 않게 도와줘요.
2. 나트륨 하면 생각나는 것들을 이야기해 본다.
3. 나트륨에 대해 생각나는 것을 글이나 그림으로 만든 후, 친구들에게 소개한다.
* 주제망 예시
① 종류(핑크솔트, 굵은 소금 등)
② 나트륨이 들어간 음식(과자, 피자 등)
③ 나트륨 적게 먹었을 때 생기는 몸의 변화(힘이 없어요, 속이 안좋아요 등)
④ 나트륨 많이 먹었을 때 생기는 몸이 변화(뚱뚱해져요, 심장이 아파요 등)
⑤ 색깔(갈색, 분홍색, 하얀색 등)
⑥ 나트륨 줄이는 방법(건더기만 먹어요 등) 등
4. 소개한 글 또는 그림을 생각 모으기에 붙인다.
5. 생각 모은 것을 주제에 따라 분류한다.
6. 완성된 생각 모으기판과 주제망을 교실 벽면에 전시하고 살펴본다.
 </td></tr>
<tr><td colspan="3"><활동 후, 놀이해요>
여러 가지 소금 탐색하기 / 케어루, 나슈로 꾸미기 / 소금 그림 그리기

<가정연계> 가정에서 가져온 나트륨 관련 자원을 소개한 후, 어린이집 현관에 사진 게시
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 유아들의 생각 모으기 판과 주제망을 만들 때 필요한 자료를 수시로 제공한다.
- 유아들이 만든 생각 모으기 판을 게시판에 전시한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 나트륨에 대한 관심도를 높일 수 있도록 유아들에게 개방적인 질문으로 상호작용한다.</td></tr>
</table>

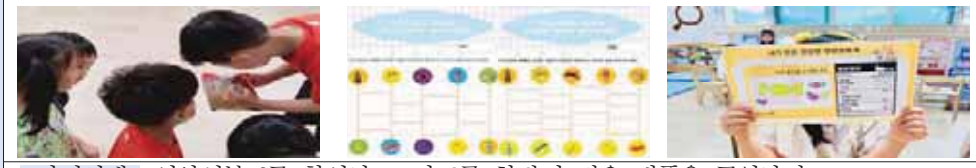
<table>
<tr><td>활동명</td><td>소금의 두얼굴</td><td>유형</td><td>게임</td></tr>
<tr><td rowspan="5">내용</td><td colspan="3">1. ‘게임의 두 얼굴’ 동화를 본 후 소금을 많이 섭취했을 때와 적게 섭취했을 때의 신체 변화에 대해 이야기 나눈다.
* 나트륨 많이 섭취했을 때
① 뼈가 약해진다. ② 머리가 아프다. ③ 위가 아프다. ④ 살이 찐다.
* 나트륨 적게 섭취했을 때
① 어지럽다. ② 구토를 한다. ③ 설사를 한다.
* 나트륨 적절하게 섭취했을 때
① 소화가 잘되게 돕는다. ② 몸의 온도를 유지시켜 준다.③ 몸을 잘 움직이게 한다.
2. 게임 자료를 소개한다.

3. 케어루팀과 나슈로팀으로 나눈 후, 게임 방법을 소개한다.
나슈로팀은 나트륨 함량이 높은 그림 공을, 케어루팀은 나트륨 함량이 낮은 그림 공을 바구니에 넣기
4. 나슈로와 케어루의 변화를 보며 나트륨 섭취에 따라 우리 몸에 생길 수 있는 변화에 대해 알아보며 나트륨을 적정량 섭취해야 하는 이유를 알아본다.
 </td></tr>
<tr><td colspan="3"><활동 후, 놀이해요>
나트륨 신호등 구성하기 영양 신호등 나트륨 벤다이어그램
 </td></tr>
<tr><td colspan="3"><지역사회연계> 성남시 급식관리지원센터 교육 ‘채소야 고마워’
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 나트륨 함량이 낮은 음식 그림은 작은 공에 나트륨 함량이 높은 음식 그림은 큰 공에 붙여 제공하고 나슈로의 변화가 한눈에 보일 수 있게 배를 빨래망으로 제작한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 나트륨을 나쁜 영양소라고 인식하지 않도록 나트륨은 적절하게 섭취해야 하는 영영소라는 것에 중점을 두고 상호작용한다.</td></tr>
</table>

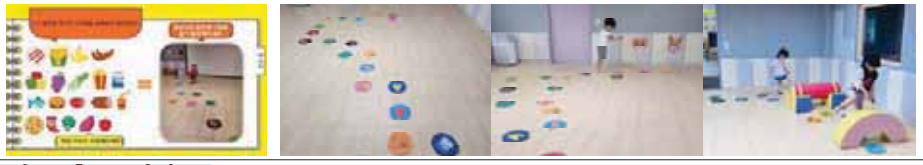
<table>
<tr><td>활동명</td><td>마이나슈 Low 단짠송 부르고 개사하기</td><td>유형</td><td>음률</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">내용</td><td colspan="2">1. 마이나슈 Low 단짠송 가사를 읽어보고 나트륨 과다 음식과 건강하게 음식을 섭취하는 방법을 알아본다.
마이나슈 건강을 위해서
마이나슈 덜달고 덜짜게
주문할 땐 양념 따로 국물보단 건더기
나트륨 줄여요, 모두 함께
마이나슈 건강을 위해서
마이나슈 덜달고 덜짜게
카페에선시럼 조금만 탄산음료, 과자, 빵 줄이고 당류 줄여요,
마이나슈 건강을 위해서
마이나슈 덜달고 덜짜게
마이나슈 실천해 (출처: 식약처)
2. 노래와 율동을 익히고 교사와 함께 단짠송을 불러본다.
3. 우리가 부르고 율동하는 모습을 영상으로 촬영하여 함께 감상한다.
4. 동생들이 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 공연한다.
마이나슈 나~를 위해서 / 마이나슈 덜 달고 덜 짜게
식당에선 햄버거 보다 샌드위치 / 나트륨 줄여요, 모두 함께
마이나슈 가족을 위해서 / 마이나슈 덜 달고 덜 짜게
마트에선 설탕, 쿠키, 젤리 줄이고 / 당류를 줄여요, 모두 함께
마이나슈 우리를 위해서 / 마이나슈 덜 달고 덜 짜게 / 마이나슈 실천해</td></tr>
<tr><td colspan="2"><활동 후, 놀이해요>
노래 부르며 식품 스티커 붙기 형님들 공연 관람하기 건강한 디저트 가게놀이
 </td></tr>
<tr><td colspan="2"><가정연계> 너의 마이나슈 댄스를 보여줘 '2023 마이나슈 댄스 챌린지' 참여 하기
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 자유놀이 시 노래를 자유롭게 개사할 수 있도록 나트륨, 칼륨 식품 단어 및 그림카드를 제공한다.
- 확장 활동 시, 노래에 관심을 가지고 음식 발판 스티커를 자유롭게 비치할 수 있도록 공간을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 노래에 관심을 가지고 개사를 시도할 때 저염, 저당을 인지할 수 있도록 상호작용하고, 다양한 악기와 도구를 제공한다.
- 마이나슈 단짠송을 다른반에서도 공연하여 내가 알고 있는 지식을 다른 사람들에게 전달하는 다양한 방법을 안다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동명</td><td>식품 속 나트륨 함량 확인하기</td><td>유형</td><td>이야기나누기</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">1. 식품 속 나트륨 함량을 확인하는 방법은 무엇이 있을지 이야기 나눈다.
2. 나트륨 함량 비교표시에 대해 이야기 나눈다.
① 나트륨 함량 확인하기, ② 구간 확인하기, ③ 함량확인하기
소비자가 구매하는 식품의 나트륨함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있게 만든 표시
- 나트륨 함량 구간을 총 1-8단계로 구분, 단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것

(식품유형: 유탕면류,국수,냉면,즉석섭취식품)
3. 영양성분표에 대해 이야기 나눈다.
① 영양정보 기준 확인(열량), ②기준치 확인
영양적 특성을 소비자에게 전달하여 건강에 더 나은 제품을 선택하도록 돕는 표시

4. 같은 유형의 제품 중 나트륨 함량이 적은 제품을 선택하는 방법을 이야기 나눈다.
5. ‘건강한 식품 찾아요’ 활동지를 한다.
 </td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"><활동 후, 놀이해요>
식품 속 영양성분표를 확인 가공식품을 대체할 건강식품 내가 만든 건강한 영양성분표
  </td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"><가정연계> 영양성분표를 확인하고, 나트륨 함량이 적은 제품을 구입하기
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 가정에서 평소에 자주 먹는 식품을 자원 받아, 영양성분표를 확인하고, 친구들이 가져온 식품과 나트륨 함량 수치를 비교해 보도록 비치한다.
- 영양성분표시를 쉽게 살펴보기 위하여 나트륨 글자에 옆에 스티커로 표시하여, 나트륨 함량 수치 옆에 숫자를 읽을 수 있도록 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 나트륨 함량 비교표시는 1~8까지 숫자와 색깔로 함량을 확인할 수 있도록 이야기 한다.
- 영양성분표시의 나트륨 글자 옆에 있는 함량 수치를 보고, 두 식품의 수를 비교해보고 적은 함량 수치를 찾아서 음식을 선택할 수 있도록 이야기 한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동명</td><td>짠맛이 나지 않으면 나트륨을 섭취하지 않는 걸까?</td><td>유형</td><td>과학, 게임</td></tr>
<tr><td rowspan="3">내용</td><td colspan="3">1. 지난번 식품 속 영양성분표 확인하는 방법에 대해 이야기 나누며 회상한다.
2. 식약처 ‘꼭 확인하세요! 영양표시 애니메이션’을 시청한다.
3. 달콤한 음식, 가공식품에도 나트륨이 들어있을지 이야기를 나눈다.
4. 나트륨의 오해에 대해 이야기를 나눈다.
아무리 우리가 싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을 섭취하지 않았다고 확실할 수 없다. 시중에 유통되는 가공염 중에는 짠맛을 덜 느끼도록 화학조미료가 첨가된 것도 있으며, 가공식품에 들어있는 식품첨가물(MSG)에도 나트륨 성분이 있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문이다. 그렇기 때문에 가공식품을 적게 먹어야 한다.
5. 우리가 먹는 달콤한 음식에도 나트륨이 들어 있는지 염도 측정기로 나트륨을 확인한다. (준비물: 염도측정기, 씨리얼, 요거트, 미숫가루)

6. 건강한 간식을 선택해보며 ‘건강한 음식 징검다리 건너기’ 활동을 한다.
7. 건강한 음식을 선택하는 방법 알고, 가정에서 실천해보도록 이야기 나눈다.
유아는 출발선에 선 후, 여러 가지 음식 중에서 건강한 음식 징검다리를 밟으며 도착점까지 이동한다.
  </td></tr>
<tr><td colspan="3"><활동 후, 놀이해요>
과학 화보 자료 제시 / 염도 측정하기 / 건강한 밥상

<지역사회연계> 우리동네 마트에가서 영양정보 확인하고 건강한 음식 선택하기
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 간식, 점심시간에 염도 측정기를 지원하여, 달콤한 음식에도 나트륨이 들어있음을 안내한다.
- 게임 ‘음식 징검다리’ 를 건널 때, 연령 수준에 따라서 장애물 배치를 달리한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 음식에서 짠맛이 느껴지지 않아도, 달달한 음식과 매운 음식에도 나트륨이 들어 있다는 것에 대해서 중점을 두고 상호작용을 한다.</td></tr>
</table>

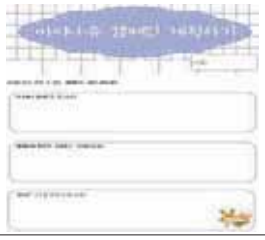
<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨을 배출하는 칼륨 식품</td><td>유형</td><td>게임</td></tr>
<tr><td rowspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 텃밭에 심은 작물이 어떤 효능을 갖고 있는지 이야기 나눈다.
* 텃밭 농작물: 토마토, 가지, 고추, 무, 배추 등
2. 칼륨에 대해 이야기 나누고, 칼륨이 들어있는 식품에 대해 이야기 나눈다.
칼륨은 우리 몸 속의 나트륨을 배출해주며, 나트륨과 균형을 이루어 건강을 지켜주는 중요한 영양소입니다. 또한, 다양한 식재료에서 칼륨을 섭취하면 건강한 식습관을 유지하는데 도움이 됩니다.
*칼륨 식품: 오이, 토마토, 바나나, 파프리카, 연근, 깻잎, 아보카도, 수박, 키위, 시금치.
3. 나트륨을 배출할 수 있는 채소 찾기 게임을 진행한다.
① 교사 또는 친구와 카드의 식품을 보고 식품 사진이 보이지 않게 카드를 뒤집는다.
② 가위바위보로 게임 순서를 정한다.
③ 카드를 뒤집어 나오는 식품 중에서 칼륨 식품을 찾으면 갖는다.
④ 게임 종료 시까지 칼륨 식품을 많이 가지고 있는 사람이 승리한다.
4. 게임 후 내가 찾은 칼륨 식품 카드를 보며 명칭을 말한다.

5. 친구가 획득한 칼륨 식품에는 무엇이 있는지 탐색하며 게임을 마무리 한다.</td></tr>
<tr><td colspan="3"><활동 후, 놀이해요>
칼륨 채소 도장찍기 / 칼륨 채소에 물주며 인사하기 / 칼륨 채소 수확하기

<지역사회연계> 성남시 도시농업 선생님 방문하여 텃밭에 있는 칼륨 식품 교육 진행
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 유아들에게 친숙한 칼륨 식품 사진을 교실 벽면에 게시하여 제공한다.
- 텃밭을 관찰하는 유아들이 어떤 관찰 도구가 필요한지 관찰하고, 적절한 도구를 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 평소 우리가 자주 섭취하는 천연재료에 나트륨을 배출해 주는 칼륨이 있음을 공유하고, 일상생활에서 식사 시 음식의 자원에 관심을 가질 수 있도록 상호작용한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 저감 요리 만들기</td><td>유형</td><td>요리</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">내용</td><td colspan="2">1. 각 요리에 들어가는 재료를 소개한다.
2. 요리 활동 순서를 알아본다.

3. 요리 활동 순서에 따라 만든다.
<table><tr><th>모닝빵 샌드위치</th><th>고구마 밀크티</th></tr><tr><td>① 토마토, 양상추를 씻는다.
② 토마토, 양상추, 치즈를 자른다.
③ 빵에 양상추, 토마토, 치즈를 넣는다</td><td>① 고구마를 삶는다.
② 고구마 껍질을 벗긴다.
③ 고구마, 우유, 꿀을 믹서에 넣고 간다.</td></tr></table>
4. 자신이 만든 요리를 친구들에게 소개하고 먹어본다.
5. 요리 활동을 통해 느낀점에 대해 이야기 나눈다.</td></tr>
<tr><td colspan="2"><활동 후, 놀이해요>
저염 식당 간판 만들기 / 저염 식당 놀이 / 나만의 샌드위치 만들기
 </td></tr>
<tr><td colspan="2"><지역사회연계> 어린이 건강밥상 레시피(식약처 자료) 중 하나를 골라 요리하기
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 나트륨 함량이 적게 들어가고 유아들에게 친숙한 요리인 모닝빵 샌드위치, 고구마 밀크티로 선정하여 요리에 필요한 재료(모닝빵, 양상추, 토마토, 바나나, 치즈, 고구마, 우유, 꿀, 믹서기, 도마, 안전칼 등)을 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 나트륨 함량이 적게 들어간 재료로도 맛있는 요리를 할 수 있다는 것을 알고 나트륨 함량이 적게 들어간 음식에 대해 긍정적인 인식을 가질 수 있도록 상호작용한다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>활동명</td><td>우리가 실천할 수 있는
마이나슈 다짐 캠페인</td><td>유형</td><td>바깥놀이</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">1. 나트륨을 줄이는 방법에 대해 이야기 나눈다.
① 국물은 별도로 그릇에 담아 건더기만 주로 먹기
② 나트륨 배출을 도와주는 칼륨 식품 먹기
③ 양념 (소금, 젓갈, 쌈장 등)은 따로 주문해서 절반만 먹기
④ 영양성분표시, 나트륨 함량 비교표시 확인하고 건강한 음식 선택하여 먹기
⑤ 요리할 때, 소금 대신 천연재료(향신료)를 섭취하기
⑥ 외식할 땐, ‘싱겁게’, ‘소스는 따로’ 주문하기
2. 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐을 이야기 나눈다.
3. 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐판을 작성한 후, 친구들에게 소개한다.
4. 많은 사람들이 마이나슈를 알고, 저염식을 할 수 있도록 도움을 주기 위한 방법을 이야기 나눈 후, 계획한다.
5. 가정에는 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐을 소개하고, 연령별로 마이나슈 캠페인을 기획하여 진행할 수 있도록 이야기 나눈다.
6. 활동 후, 자신의 생각과 느낌을 이야기 나눈다.
 
<활동 후, 놀이해요>
피켓 만들기 캠페인 CF 제작 동화 만들기

<가정/지역사회연계> 우리 가족이 실천할 수 있는 마이나슈 다짐/ 마이나슈 캠페인
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 나트륨 다짐판을 제시하여 우리 반, 우리 가족이 실천할 수 있는 방법을 그림 또는 글로 표현하고, 벽에 게시한다.
- 놀이를 확장하여 지역 캠페인(피켓, 캠페인 CF, 저염송, 동화)을 할 수 있도록 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 가정과 지역사회에 나트륨 저감화에 대한 지식을 공유하며, 유아의 과다한 나트륨 노출을 예방하고, 건강한 생활 습관 기를 수 있도록 중점을 두어 상호작용한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	마이나슈 건강나라 알기	유형	가정통신문 및 가정연계
내용			

가정통신문

마이나슈

나트륨이란?

체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 함.
우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있어 생활 속에서 나트륨 줄이기를 실천해야 함.
세계보건기구(WHO)의 성인 1일 나트륨 권장량으로 2,000mg으로, 소금으로는 5g 정도입니다. 우리나라 나트륨 섭취량은 3,255mg으로 세계보건기구 권장량으로 2,000mg의 약 1.6배입니다.

과다섭취할 경우

뇌졸중 위장병 고혈압 골다공증

양념 속 소금의 함량

1큰술 (15ml)

220 68 476 675 673 379 1960 205 743

단위:mg

케찹 마요네즈 머스타드 굴소스 된장 고추장 소금 양조간장 다시다

1작은술 (5ml)

1큰술의 양념을 사용할 때의 나트륨 함량은 적게 함유가 되어 있으나, 조리 시 여러 가지 소스를 조금씩만 사용하는 습관이 필요합니다.

소개합니다.

마이나슈?
마이너스+나트륨+슈가의 합성어로 '나트륨+당'을 줄인다는 의미

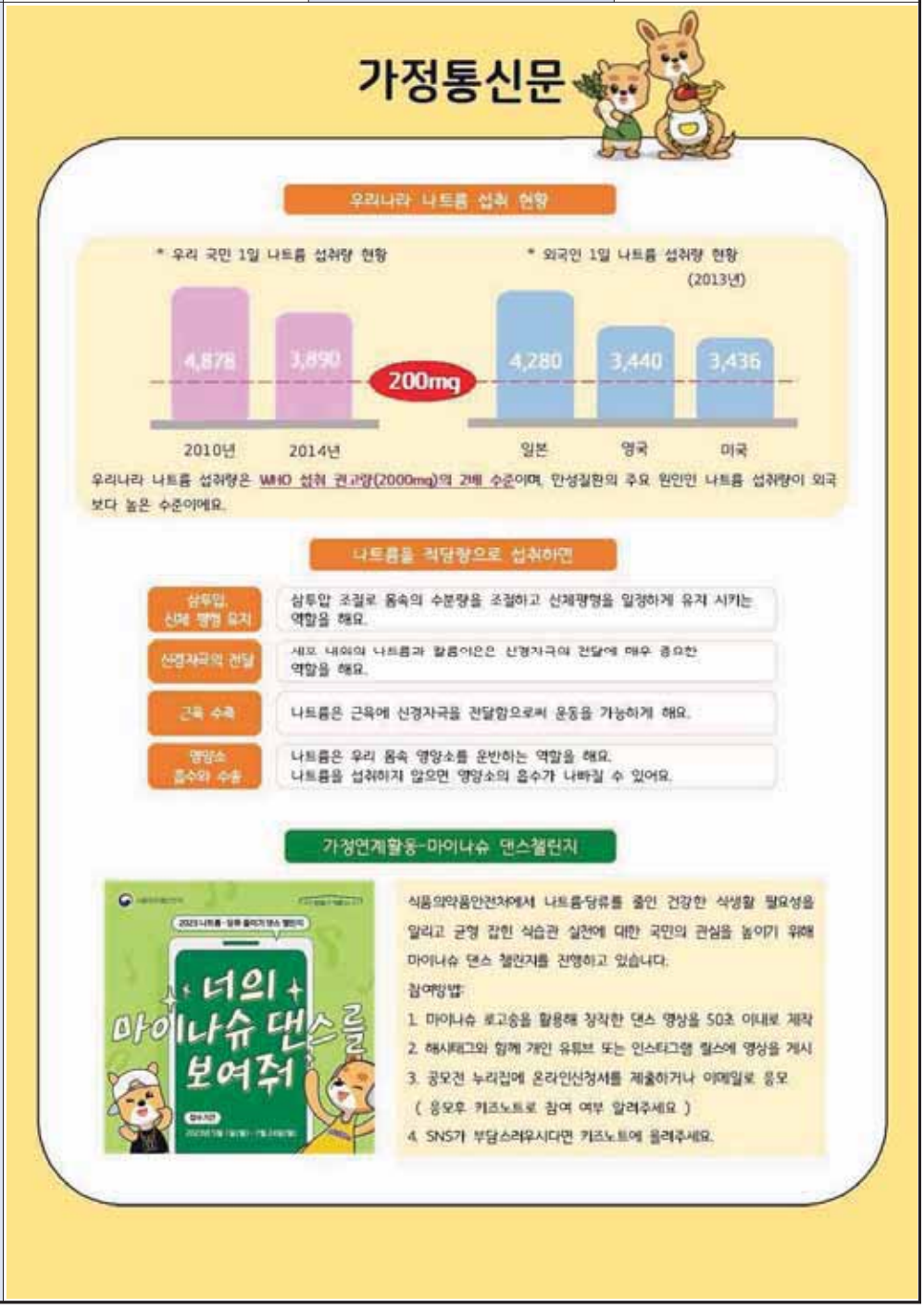
케어루?(Care-Roo)
건강 식생활을 주도하고 아이행거루에게 올바른 식습관을 지도

나슈루? (Na-Su-Roo)
나트륨+슈가 줄이기

가정연계활동-가정협조 안내문

안녕하십니까? 유아반친구들과 나트륨에 관련된 건강영양 프로그램을 진행합니다.
우리 친구들이 섭취하는 음식들 중 영양소에 관심을 갖고, 나트륨을 줄여 건강한 식생활을할 수 있도록 실천하고자 합니다. 유아들의 이해를 도울 수 있도록 식품의약품안전처에서 지정한 마이나슈캐릭터를 이용하여 활동을 합니다.
마이나슈란? 마이너스(-)와 나트륨, 슈가를합친 단어로 나트륨과 당을 줄인다는 의미입니다.

▶나트륨과 관련된 그림책(예 : 소금 나오는 맛돌)
▶식품 영양 표시에 나트륨 표기된 음식
▶다양한 소금의 종류(예 : 꽃소금, 굵은소금, 핑크소금)
▶나트륨 관련 홍보물(나트륨 정보를 주는 이미지 및 홍보지)
▶6월 23일까지 어린이집으로 보내주세요.
▶이 외에도 나트륨과 관련된 모든 자원을 환영합니다.
▶자원을 보내주실 때에는 유아의 이름을 적어주시기 바랍니다.
▶혼자 가면 안되는 경우에는 미리 이야기해주세요.

활동명	나트륨 특성 관심갖기	유형	가정통신문 및 가정연계
내용			

가정통신문

우리나라 나트륨 섭취 현황

우리나라 나트륨 섭취량은 WHO 섭취 권고량(2000mg)의 2배 수준이며, 만성질환의 주요 원인인 나트륨 섭취량이 외국보다 높은 수준이에요.

나트륨을 적당량으로 섭취하면

삼투압, 신체 평형 유지	삼투압 조절로 몸속의 수분량을 조절하고 신체평형을 일정하게 유지 시키는 역할을 해요.
신경자극의 전달	세포 내외의 나트륨과 칼륨이온은 신경자극의 전달에 매우 중요한 역할을 해요.
근육 수축	나트륨은 근육에 신경자극을 전달함으로써 운동을 가능하게 해요.
영양소 흡수와 수송	나트륨은 우리 몸속 영양소를 운반하는 역할을 해요. 나트륨을 섭취하지 않으면 영양소의 흡수가 나빠질 수 있어요.

가정연계활동-마이나슈 댄스챌린지

식품의약품안전처에서 나트륨섭취를 줄인 건강한 식생활 필요성을 알리고 균형 잡힌 식습관 실천에 대한 국민의 관심을 높이기 위해 마이나슈 댄스 챌린지를 진행하고 있습니다.

참여방법:

1. 마이나슈 로고송을 활용해 창작한 댄스 영상을 50초 이내로 제작
2. 해시태그와 함께 개인 유튜브 또는 인스타그램 릴스에 영상을 게시
3. 공모전 누리집에 온라인신청서를 제출하거나 이메일로 응모
(응모후 키즈노트로 참여 여부 알려주세요)
4. SNS가 부담스러우시다면 키즈노트에 올려주세요.

활동명	나트륨과 식품	유형	가정통신문 및 가정연계
내용			

가정통신문

싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않은걸까요?

싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을 섭취하지 않았다고 확신할 수는 없습니다. 시중에 유통되는 가공품 중에는 짠맛을 덜 느끼도록 화학조미료가 첨가된 것도 있으며 가공식품에 들어있는 식품첨가물(MSG)에도 나트륨 성분이 있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문입니다.

나트륨 함량 비교표시란?

나트륨 함량 구간을 총 1~8단계로 구분 단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것. 동일하거나 유사한 식품에 대하여 나트륨 함량 기준을 비교 표시함으로써 소비자가 구매하는 식품의 나트륨 함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있게 만든 표시입니다.

1. 나트륨 함량 확인하기: 총 내용량 당 나트륨 함량은 1790mg
2. 구간 확인하기: 나트륨 1600~1800mg 구간인 '6단계'에 해당됨
3. 함량 비교하기: 이 제품은 1780mg로 평균보다 나트륨 함량이 높은 것을 알 수 있음
4. QR코드 확인하기: 제품 포장면적이 작은 경우 QR코드를 통하여 확인

가정연계활동-어린이 건강 레시피

식약처에서 제공하는 어린이건강밥상 요리 레시피를 보내드립니다.

가정연계활동으로 어린이건강밥상 요리 레시피 중 한 가지를 선택하셔서 아이들과 음식 만들어 먹는 사진을 키즈노트에 올려주세요. 현관 전시 후 아이들과 이야기 나누는 시간을 가지도록 하겠습니다. 많은 참여 부탁드립니다.

활동명	마이나슈 다짐	유형	가정통신문 및 가정연계
내용			

가정통신문

나트륨을 줄이는 건강조리 노하우

나트륨을 줄인 건강 메뉴란?

나트륨 함량이 적은 식품을 선택하거나 천연 향신료를 이용한 조리방법 개선을 통해 나트륨 섭취를 줄일 수 있도록 만든 메뉴입니다.

예제스톡: 간장 및 소금 대신 당근, 양파, 셀러리, 월계수잎, 통후추, 건표고를 이용하여 육수 제조

"조리 시 소금 사용량을 줄이고 음식 재료 고유의 특성을 활용하여 천연의 맛을 이용하면 나트륨을 줄인 건강 메뉴를 만들 수 있습니다."

나트륨 줄이기 실천

나트륨을 저감*하여 1인 분량*나트륨이 1,300mg 미만인 메뉴 또는 30%이상 나트륨을 저감한 메뉴* 를 전체 메뉴의 1개 이상 운영하는 음식점 초기 나트륨 함량 및 1인 분량은 식약처의 식품영양성분자료집 적용

음식점 입구에서 지정현판을 확인하세요!

식품안전나라 "업체 검색"에서 나트륨 줄이기 실천음식점을 찾아보세요!

가정연계활동-마이나슈 다짐

유아들과 함께 마이나슈 다짐 활동을 하였습니다. 우리 가족의 마이나슈 다짐을 이야기 나눈 후, '우리 가족의 마이나슈 다짐판'을 만들어서 7월 26일 수요일까지 보내주시기 바랍니다.

보내주신 마이나슈 다짐은 각반 교실에서 이야기 나눈 후, 현관에 게시할 예정입니다.

어린이집에서는 만 3-5세 대상으로 건강한 성장과 발달을 위해 나트륨 저감화 교육 프로그램을 진행하였습니다.

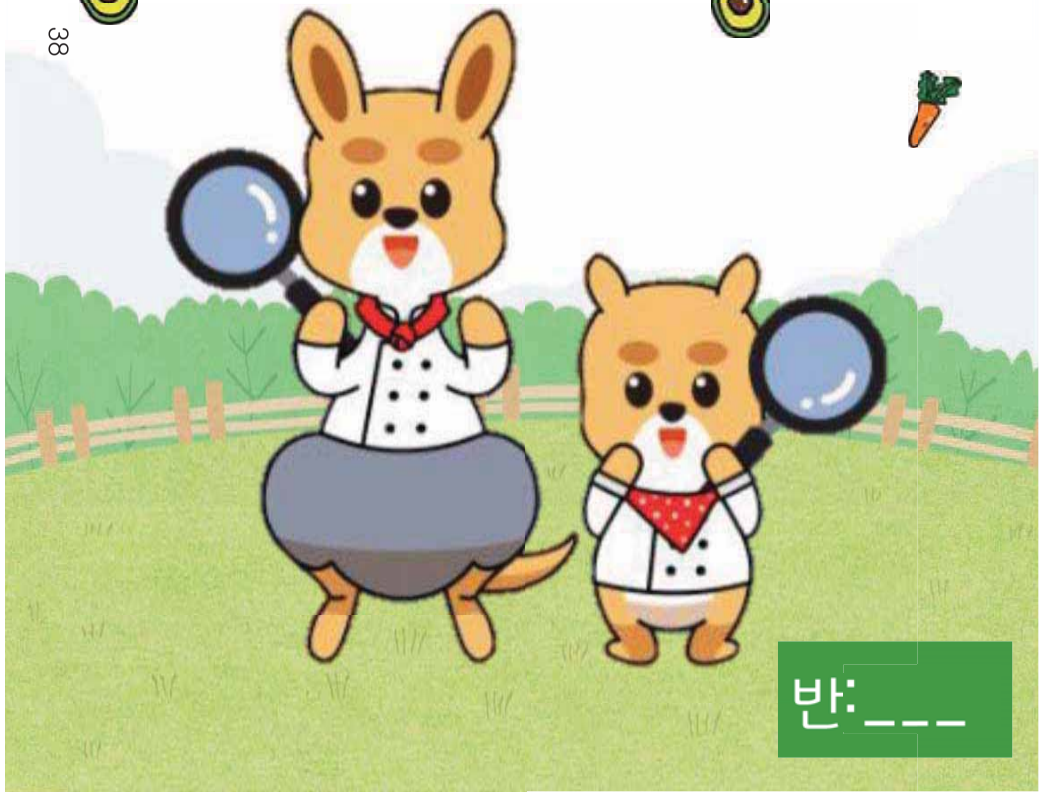
마이나슈 프로그램을 진행하여 가정 연계 활동에 모두 참여해 주신 가정에게 감사의 마음을 담아, '칼륨 식품'을 선물로 드리고자 합니다. 칼륨은 체내의 나트륨과 균형을 이루어 건강을 지켜주는 중요한 영양소입니다.

건강한 식습관을 함께 만들어가시길 바라며, 지금처럼 가정에서도 나트륨 저감화를 위해 노력 해주시면 유아들의 건강한 성장에 큰 도움이 될 것입니다.

마이나슈

건강플러스

-활동지-



반:___

1. 마이나슈 건강나라 알기

여러 가지 소금 관찰하기

이름:

여러 가지 소금 중 내가 그리고 싶은 소금 한가지를 골라 그림으로 표현해보세요.

나트륨 생각 모으기

이름:

'나트륨'하면 떠오르는 생각을 글과 그림으로 자유롭게 표현해보세요.

나트륨

케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ①

이름:

케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.

케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ①

이름:

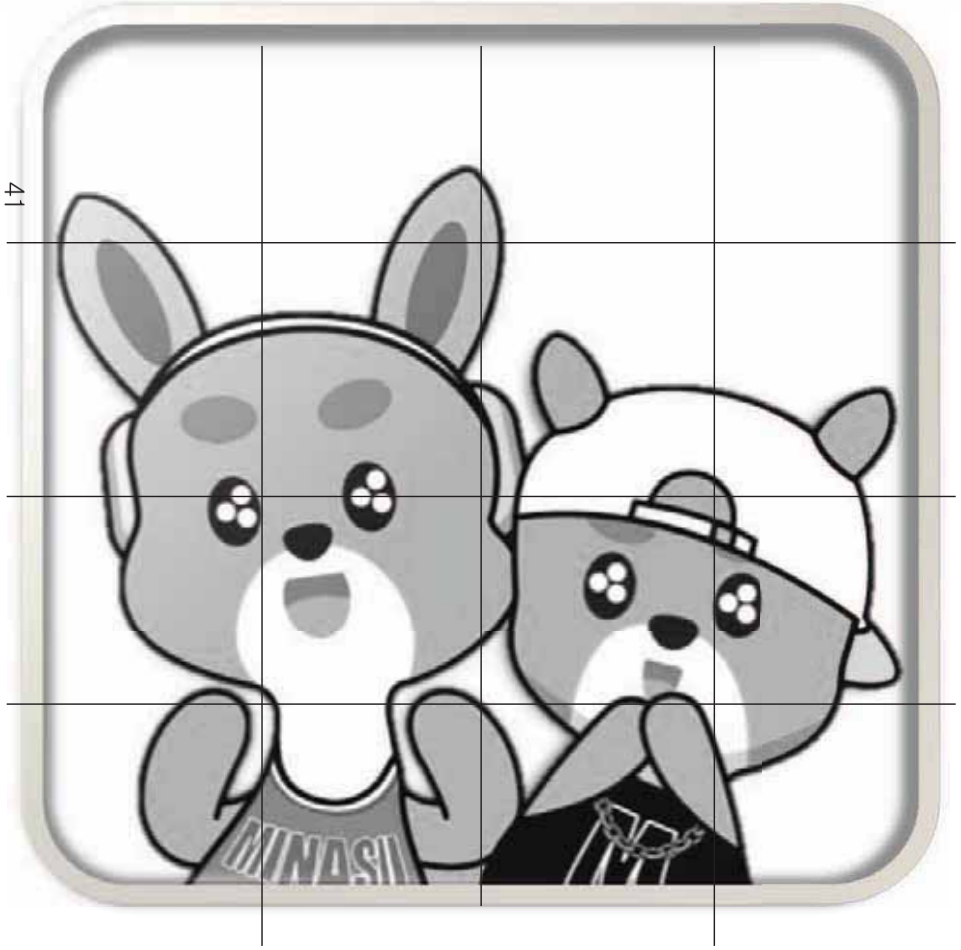
케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.

오리기 자료

케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ②

이름:

케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ②

이름:

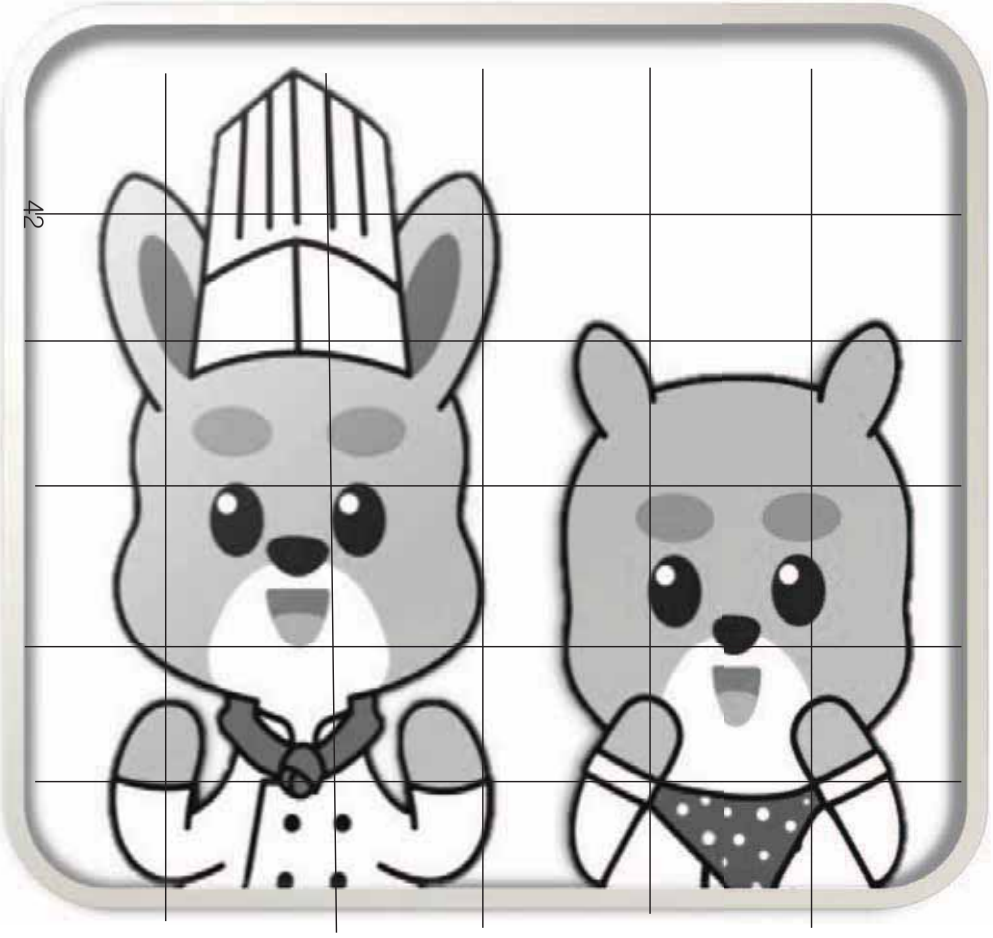
케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.

오리기 자료

케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ③

이름:

케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ③

이름:

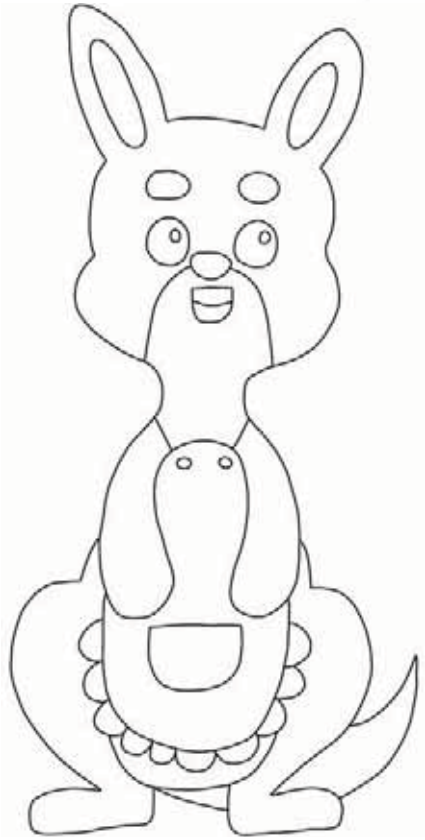
케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 알맞은 곳에 붙여 그림을 완성해보세요.

오리기 자료

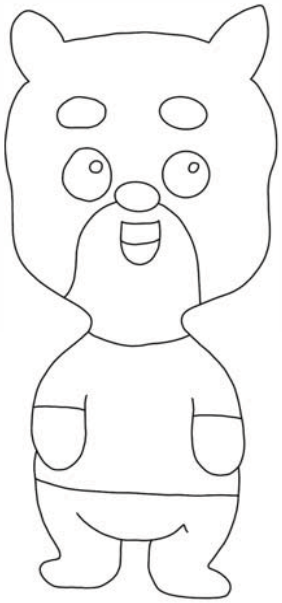
케어루, 나슈로 꾸미기

이름:

케어루, 나슈로를 꾸며보고 이름도 따라 써 보세요.



케어루



나슈로

자원 소개하기

이름:

내가 가져온 나트륨 관련 사진을 붙이고, 그림 또는 글로 소개해보세요.

내가 가져온 자원 (사진)

내가 가져온 자원을 소개해요

2. 나트륨 특성 관심 갖기

마이나슈 노래 개사하기

이름:

'마이나슈' 노래 가사를 개사해보세요.

마이나슈 ☐ 위해서

마이나슈 덜 달고 덜 짜게

☐

나트륨 줄여요. 모두 함께

마이나슈 ☐ 위해서

마이나슈 덜 달고 덜 짜게

☐

☐ 줄이고 당류 줄여요.

마이나슈 ☐ 위해서

마이나슈 덜달고 덜짜게

마이나슈 실천해

나트륨 섭취량

이름:

나트륨 섭취량을 따라 써 보세요.

세계 보건기구에서는 1일

나 트 륨 섭취량을

2 0 0 0 mg =

소 금 5 g 권장하고 있어요.

우리는 (3 - 5 세)

9 0 0 mg 이하 먹어야 해요.

나트륨 적게 먹었을 때
나트륨 많이 먹었을 때

이름:

나트륨을 적게 먹었을 때, 많이 먹었을 때 생기는 우리 몸의 변화에 대한 그림 카드를 골라 알맞은 곳에 붙여보세요.

나트륨 많이 먹었을 때	나트륨 적게 먹었을 때

나트륨 적게 먹었을 때
나트륨 많이 먹었을 때

이름:

나트륨을 적게 먹었을 때, 많이 먹었을 때 생기는 우리 몸의 변화에 대한 그림 카드를 골라 알맞은 곳에 붙여보세요.

오리기 자료

어지러워요

구토를 해요

혈압이 올라가요

쉽게 병에 걸려요

설사를 해요

위가 아파요

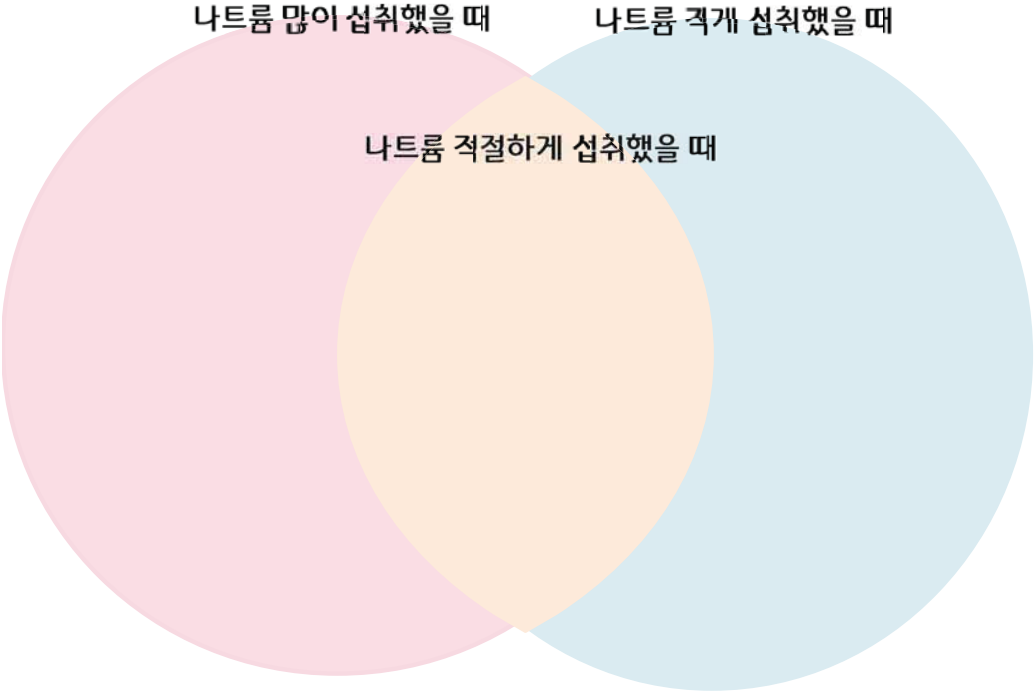
뼈가 아파요

살이 쪄요

나트륨 벤다이어그램

이름:

나트륨을 많이 먹었을 때, 적게 먹었을 때와 적절하게 먹었을 때 생기는 우리 몸의 변화에 대해 적어보세요.



나트륨 신호등

이름:

나트륨 신호등을 완성해보세요.

나트륨 2000g 이상

나트륨 1000g~ 2000g

나트륨 1000g 이하

나트륨 신호등

이름:

나트륨 신호등을 완성해보세요.

오리기 자료

떡

만두

김밥

카레

비빔밥

볶음밥

라면

김치찌개

자장면

3. 나트륨과 식품

건강한 식품을 찾아요

이름:

'나트륨 함량 비교표시'를 보고 나트륨 함량이 적은 '건강한 식품'을 찾아 O 표시에 색칠해보세요.

'나트륨 함량 비교표시'를 보고 나트륨 함량이 적은 '건강한 식품'을 찾아서 O 표시에 색칠해보세요.

내가 만든 건강한 영양성분표

이름:

내가 만든 건강한 음식을 그림으로 그려보고, 영양성분표를 만들어보세요

이의 음식을 소개합니다.

음식 이름:

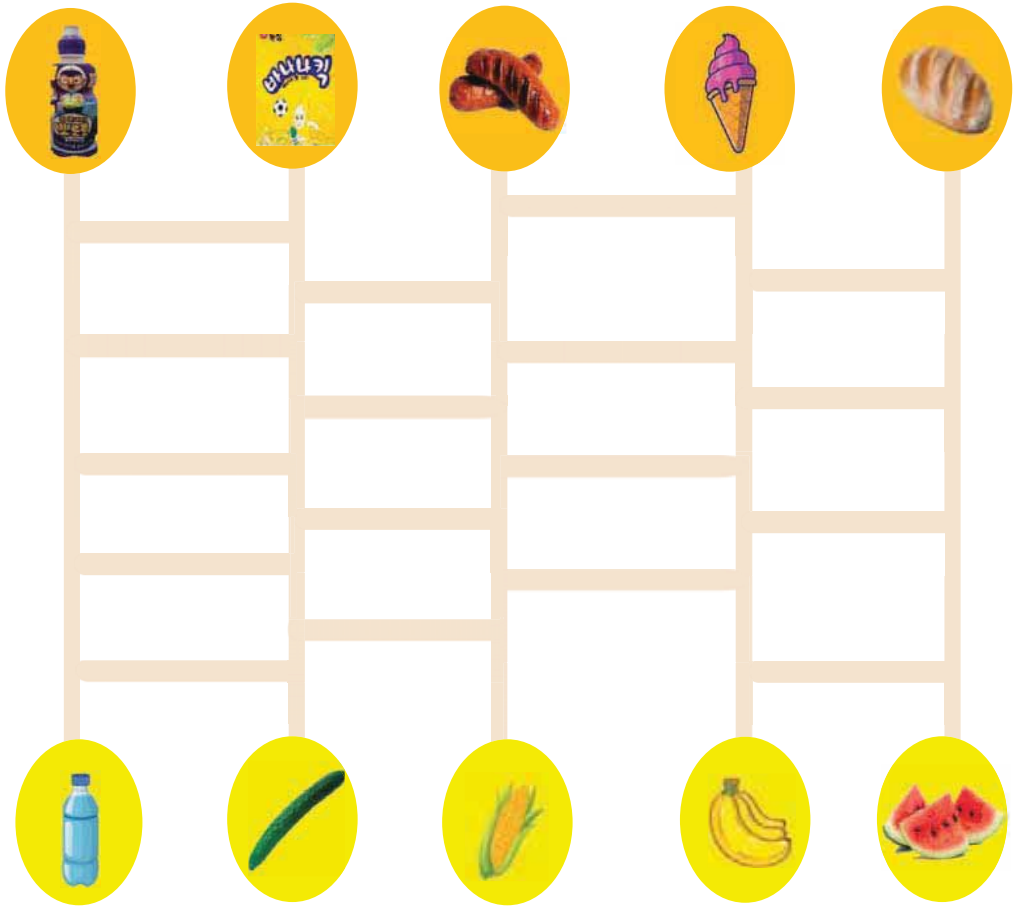
영양정보	총 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	%
탄수화물	15 %
당류	%
지방	20 %
트랜스지방	
포화지방	5 %
콜레스테롤	7 %
단백질	20 %

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

가공식품을 대체할 건강한 식품을 찾아보세요 ①

이름:

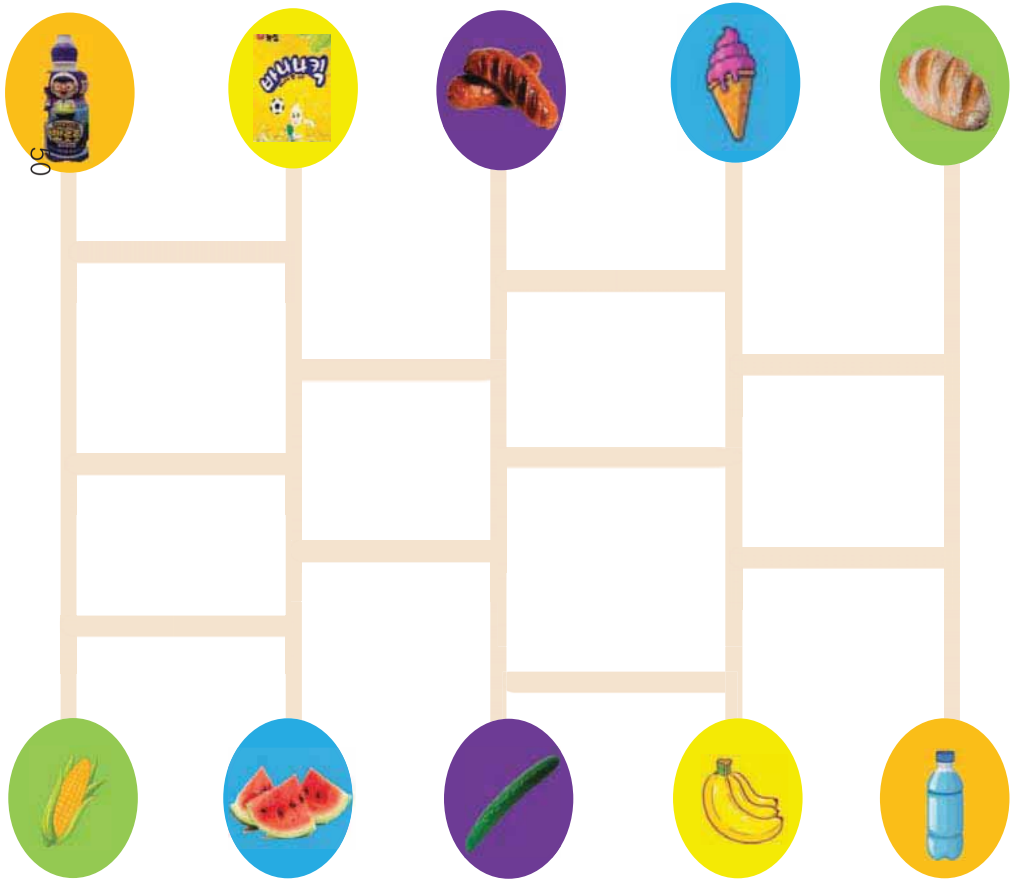
가공식품을 대체할 건강한 식품이 무엇인지 알아보고 사다리 길을 따라가보세요.



가공식품을 대체할 건강한 식품을 찾아보세요 ②

이름:

가공식품을 대체할 건강한 식품이 무엇인지 알아보고 사다리 길을 따라가보세요.



염도 측정하기

이름:

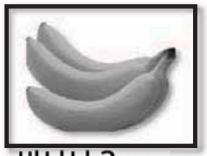
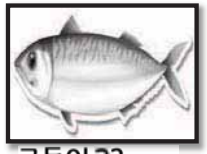
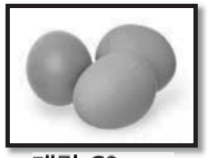
오늘 먹을 음식의 염도를 측정한 후 측정 날짜, 음식 이름, 염도를 적어보세요.

측정 날짜	음식 이름	염도

자연식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

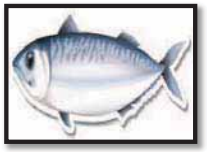
식품군	음식명		
곡류 및 전분류	옥수수 1mg	쌀밥 1mg	고구마 14mg
채소류 및 과일류	토마토 14mg	 바나나 3mg	배추 3mg
고기 생선 계란	삼겹살 88mg	 고등어 32mg	 계란 63mg
유지 견과 및 당류	올리브유 0mg	설탕 0mg	땅콩 0mg

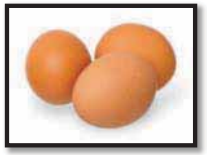
자연식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

오리기 자료

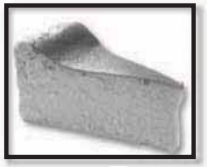




가공식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

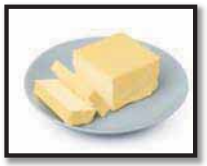
식품군	음식명		
곡류 및 전분류	라면 2140mg	피자 547mg	짜장면 1180mg
채소류 및 과일류	김치 458mg	오이지 288mg	케찹 388mg
고기 생선 계란 콩류	돈까스 811mg	햄 648mg	닭다리 335mg
유지견과 및 당류	버터 72mg	마요네즈 33mg	 치즈케익 198mg

가공식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

오리기 자료



케어루 & 나슈로 다른 그림찾기 (건강한 식품을 선택해요)

이름:

두 그림을 보고 틀린 그림 1개를 찾아보세요.

나트륨을 배출하는 칼륨식품 찾기

이름:

나트륨을 배출해주는 칼륨식품에는 어떤 것이 있을까요?
사진에서 칼륨식품을 찾아 동그라미를 석칠해보세요.

건강식품으로 대체해요

이름:

내가 선택한 음식을 건강식품으로 바꿔보세요.

붙이기 자료

건강식품으로 대체해요

이름:

나트륨 함량이 높은 음식을 덜 짠 대체음식으로 바꿔보세요.

칼륨 음식패턴 놀이

이름:

아래 그림을 오려 칼륨음식 패턴을 만들어 보세요.

오리기 자료

칼륨 음식은 몇 개 일까요?

이름:

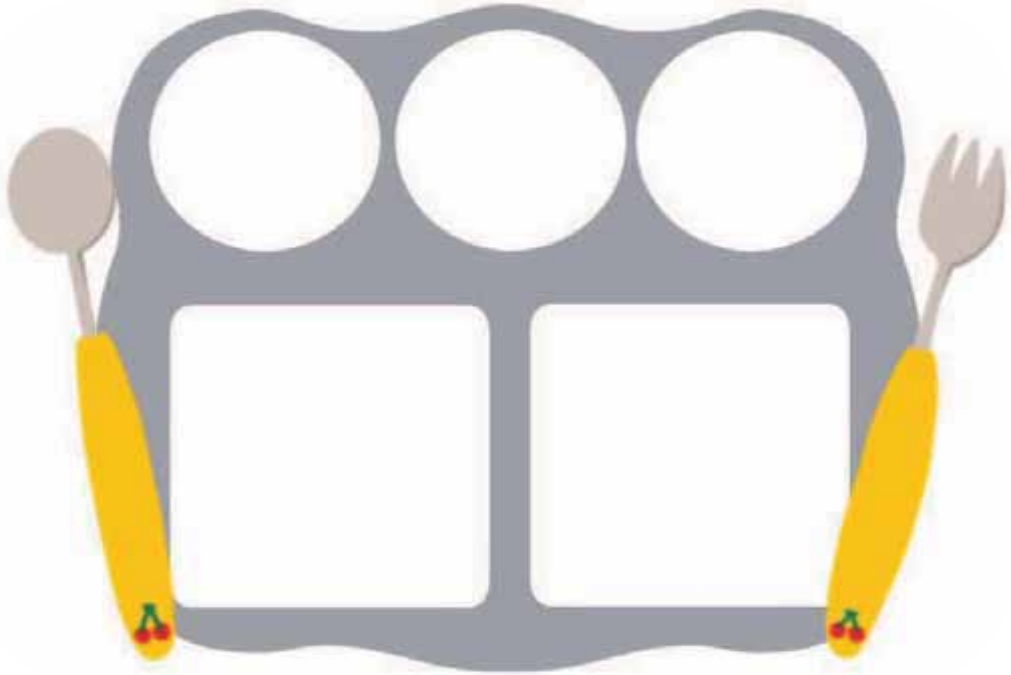
나트륨 배출에 도움을 주는 칼륨음식을 찾아 낚시줄로 이어보고 개수를 세어 숫자를 써 보세요.

4. 마이나슈 다짐

내가 짜는 점심 메뉴

이름:

내가 먹고 싶은 음식을 골라 맛있는 점심메뉴를 만들어보세요.



심심식당 꾸미기

이름:

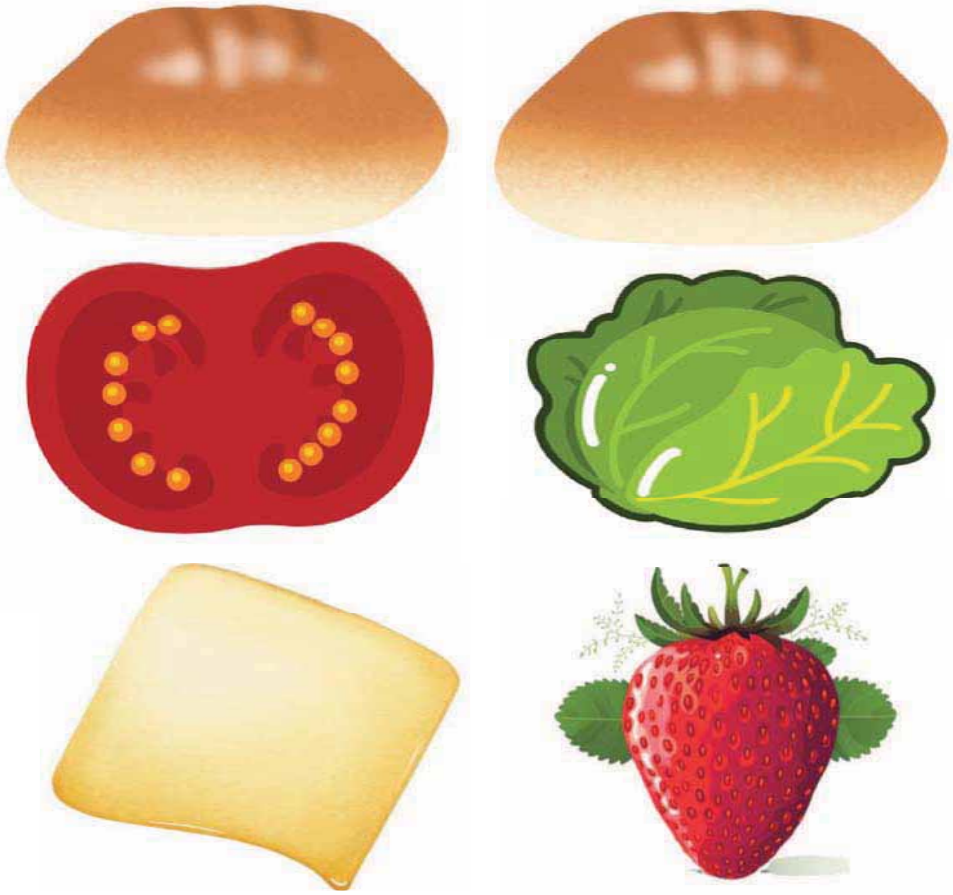
심심식당은 나트륨 줄이기 실천 음식점이에요. 나트륨을 줄이는 나만의 심심 식당을 꾸며보세요.

나만의 샌드위치 만들기

이름:

재료를 오려 나만의 샌드위치를 만들어보세요.

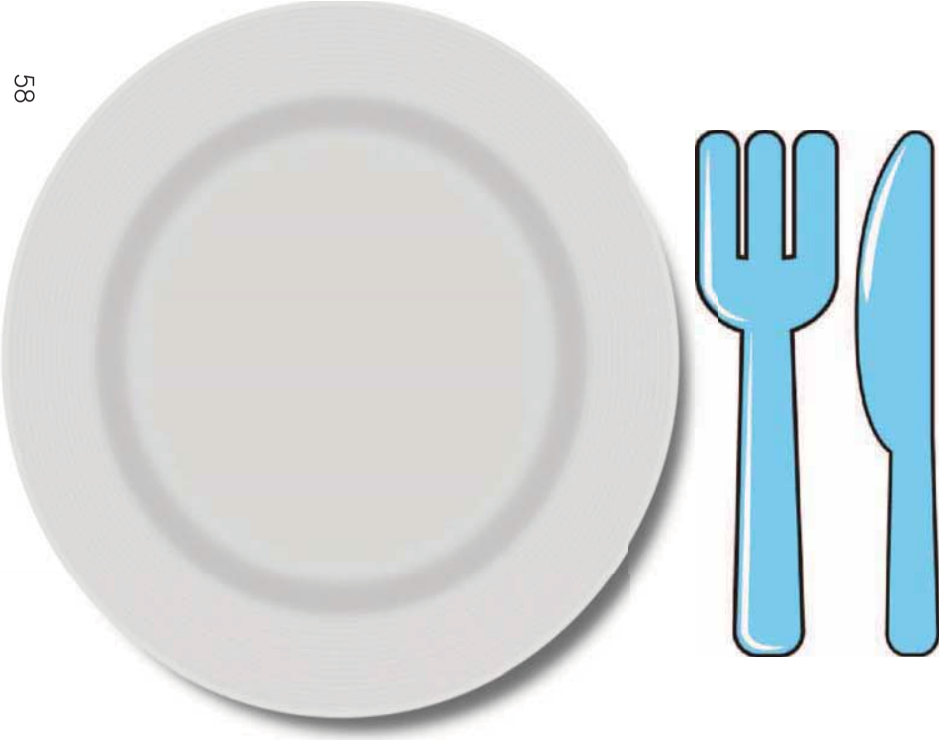
오리기 자료



나만의 샌드위치 만들기

이름:

나만의 샌드위치를 접시 위에 붙여보세요.



마이나슈 다짐

이름:

내가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐을 그림 또는 글로 표현해보세요.

마이나슈 캠페인 계획하기

이름:

마이나슈를 알릴 수 있는 캠페인을 계획 해보세요.

어디에서 캠페인을 할까요?

캠페인에 필요한 준비물은 무엇일까요?

캠페인 구호를 만들어 볼까요?

마이나슈 캠페인 포스터 만들기

이름:

마이나슈를 알릴 수 있는 포스터를 만들어보세요.

마이나슈 광고지를 계획해요

이름:

마이나슈를 알릴 수 있는 광고지를 만들어보세요

마이나슈를 대표하는 를 소개합니다.

60

마이나슈 광고지를 계획해요

이름:

아래 그림을 오려 광고지를 완성해보세요.

오리기 자료

마이나슈

건강플러스

-교사용 자료집-

PPT에 있는 그림 또는 교육자료의 크기를
조절하여 편집할 수 있도록 제작되었습니다.

교사용자료

1-1-1

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

거실 사진에 음식 사진을
붙여 활용해보세요

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

1-1-2

등장인물 사진에 젓가락을 붙여보세요

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

1-1-3

케어루, 나슈로, 지킬박사 얼굴 사진에 머리띠를 붙여보세요

1-1-4

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

퍼즐 개수는 자유롭게
변경 가능해요

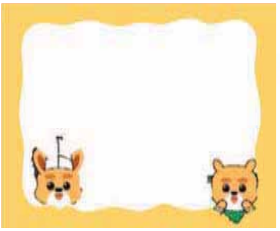
1-1-5

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

케어루 , 나슈로
도안으로 자유롭게 꾸며보세요

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

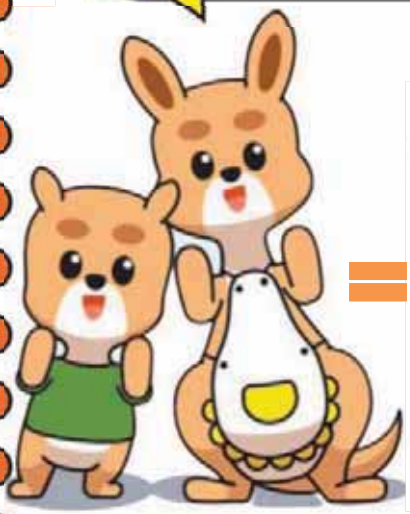
1-1-6



마이나슈 간판
만들기 도안을 활용해보세요

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

1-1-7



케어루, 나슈로 그림을
다양한 방법으로 활용해보세요

1-1-8

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

케어루, 나슈로 이모티콘을
활용해 라벨지 스티커로 제작해보세요

1-2-1

1-2나트륨 성각모으기, 주제망 만들기

마이나슈 간판
만들기 도안을 활용해보세요

2-1 소금의 두 얼굴

2-1-1

유투브에서 '두 얼굴의 소금'을 검색해보세요

https://www.youtube.com/watch?v=SJ5JX-T1KGo

=

2-1 소금의 두 얼굴

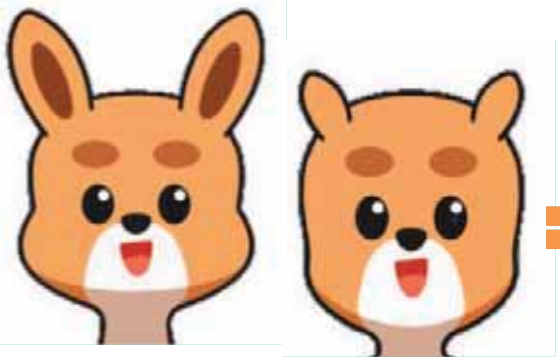
2-1-2

=

칼륨 음식과 나트륨 함량이 높은 음식 사진을 활용해보세요

2-1 소금의 두 얼굴

2-1-3



케어루, 나슈로
얼굴을 이용해 보세요

2-1 소금의 두 얼굴

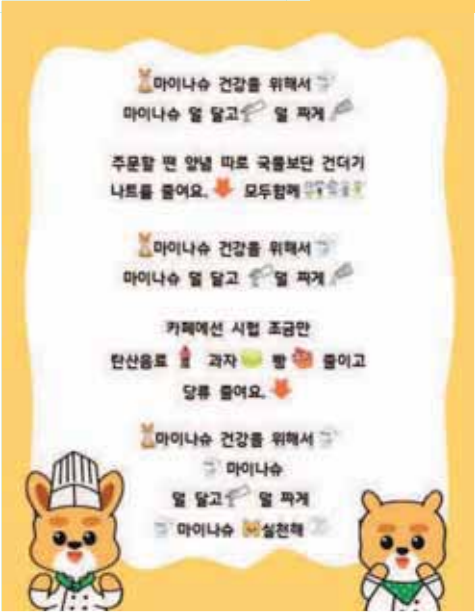
2-1-4

나트륨 신호등
그림 지료를 활용해요

2-2 마이나슈Low단짠송 부르고 가사하기

가사판을 보며
함께 노래 불러보세요

2-2-1



2-2 마이나슈Low단짠송 부르고 가사하기

2-2-2

=

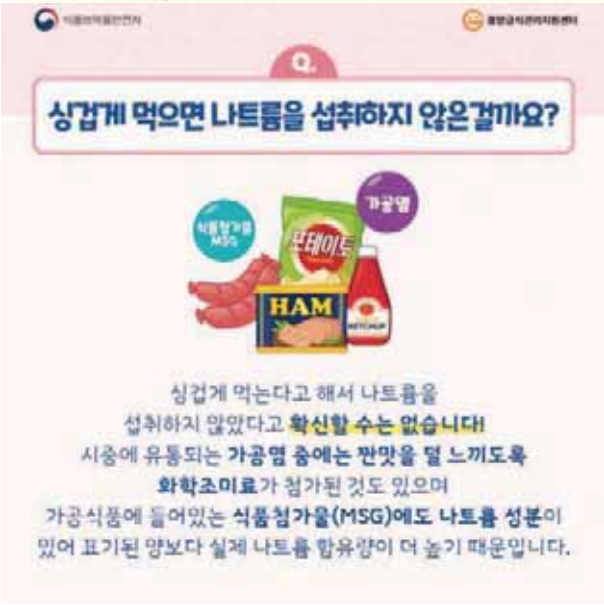
빈 칸에 나만의 생각대로
가사를 개사 해보세요

3-1 식품 속 나트륨 함량 확인하기

유아들이 쉽게 이해할 수 있는 수업 자료예요

3-1-1

3-2 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?



식약처 중앙급식관리지원센터에서 배부한 자료를 벽면에 게시해 활용해요

3-2-1

3-2 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?

https://www.youtube.com/watch?v=hLKuZO9braY

식약처에서 제공한
영상을 활용해요

3-2-2

3-2 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?

게임 자료로 사용해보세요

3-2-3

3-2 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?
<교구 활용>

건강식단을 구성해보세요

3-2-4

3-3 나트륨을 배출하는 칼륨 식품

교실 벽면, 이야기나누기 자료, 언어 자료 등 자유롭게 활용해보세요

3-3-1

3-3 나트륨을 배출하는 칼륨 식품

칼륨 식품 사진으로 교구, 게임자료를 만들어보세요

3-3-2

3-3 나트륨을 배출하는 칼륨 식품

칼륨 채소를 이용해 물감 찍기 활동 해보세요

3-3-3

4-1 나트륨 저감 요리 만들기

4-1-1

저감 요리 활동 순서도

4-1 나트륨 저감 요리 만들기

4-1-2

저염 식당 간판 만들기

4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

=

가족 마이나슈 다짐 활동지

4-2-1

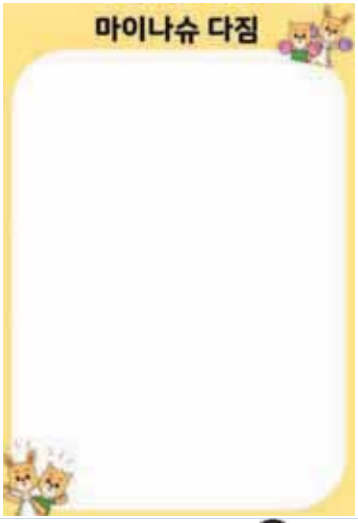
4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

=

마이나슈 피켓 활동지

4-2-2

4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐



=

우리 반 마이나슈 다짐 활동지

4-2-3

4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

마이나슈 cf

단짠송

동화제작

4-2-4

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

우수상

3

소금 팍팍 NO! 살살 YES!

어린이집명	상동행복주택어린이집
총 괄	김지숙
기획 및 제작	곽현지, 정다연, 정성은

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

어린이집명	상동행복주택어린이집
프로그램명	소금 팍팍 NO! 살살 YES!
목 표	- 영유아의 식습관은 성장에 많은 영향을 미치기에 영유아들이 건강한 식품을 접해보고 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 돕는다. - 당과 나트륨의 섭취를 줄여보며 바른 식생활 정보를 제공함으로써 어린이집과 함께 가정에서도 올바른 식생활을 실천할 수 있는 계기를 제공한다.
대 상	0~2세, 학부모님
주 요 내 용	영유아와 교사, 학부모가 나트륨에 대한 개념을 이해하고 다양한 나트륨 저감 활동 통해 나트륨에 대한 인식 변화와 건강한 식습관을 실천하고자 한다.
소 요 기 간	4월~9월 프로그램 운영
프로그램 흐름도	

월	유형	내용
4월	시작해요1	‘나트륨 바로알기’ 교직원 & 조리사 교육
	시작해요2	저염 · 저당 급간식 제공
5월	탐색해요1	소금과 설탕을 탐색해 보아요
	함께해요1	행복한 텃밭이에요! 건강한 음식이 자라요!
	함께해요2	나트륨 저감 프로그램 가정통신문 나트륨 DOWN 건강 UP! 미션 [가정연계]
6월	알아봐요1	‘건강마을 구출대작전’ 식생활 개선 인형극
	탐색해요2	염도계가 궁금해요!/ 우리 어린이집 식단 염도는?
	함께해요3	부모 급식 도우미 [가정연계]
7월	놀이해요	건강해지는 음식 vs 몸에 해로운 음식
8월	요리해요	건강한 간식 만들기 ‘바나나! 나트륨 배출을 도와줘!’
	탐색해요3	버섯을 키워요 / 천연 조미료를 탐색해요
9월	알아봐요2	식품안전체험관 견학
	함께해요4	나트륨 저감 함께 실천해요! [지역사회연계]
	함께해요5	부모 설문지 조사 [가정연계]

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	시작해요1	‘나트륨 바로알기’ 교직원 & 조리사 교육	나트륨 바로알기 자료집
2	시작해요2	저염 · 저당 급간식 제공	어린이집 식단표, 급간식 사진
3	탐색해요1	소금과 설탕을 탐색해 보아요	소금, 설탕, 유리그릇, 빈 페트병 소금, 설탕 사진자료
4	함께해요1	행복한 텃밭이에요! 건강한 음식이 자라요!	화분, 흙, 삽, 모종, 물조리개
5	함께해요2	나트륨 저감 프로그램 가정통신문 나트륨 DOWN 건강 UP! 미션 [가정연계]	가정통신문 나트륨 저감 미션 안내문
6	알아봐요1	‘건강마을 구출대작전’ 식생활 개선 인형극	구급가방, 원아 전체연락망
7	탐색해요2	염도계가 궁금해요!/ 우리 어린이집 식단 염도는?	염도계 모형, 염도계 염도 측정 기록지
8	함께해요3	부모 급식 도우미 [가정연계]	앞치마, 위생모자, 위생장갑 염도계
9	놀이해요	건강해지는 음식 vs 몸에 해로운 음식	입모양 교구판, 음식모형 스티커
10	요리해요	건강한 간식 만들기 ‘바나나! 나트륨 배출을 도와줘!’	도마, 칼, 지퍼백, 아이스크림 틀 바나나, 우유
11	탐색해요3	버섯을 키워요 / 천연 조미료를 탐색해요	버섯키우기키트, 분무기, 돋보기 다시마, 버섯, 새우, 멸치
12	알아봐요2	식품안전체험관 견학	구급가방, 원아 전체연락망
13	함께해요4	나트륨 저감 함께 실천해요! [지역사회연계]	구급가방, 홍보 피켓
14	함께해요5	부모 설문지 조사 [가정연계]	설문지

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>‘나트륨 바로알기’
교직원&조리사 교육</td><td>유형</td><td>시작해요1</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">• 목표
- 교사가 나트륨에 대한 정확한 개념, 영유아의 영양의 중요성과 특징에 대해 자세히 알고 저염 저당식을 실천해 보도록 한다.
- 교육을 통해 영유아의 올바른 식습관 형성을 위해 저염 저당 급·간식을 제공하며, 더 나아가 영유아와 학부모의 실천을 유도한다.

• 활동 내용
- 식품의약품안전처에서 제공한 ‘나트륨 바로알기 자료집’을 이용해 원내에서 교사, 조리사 교육을 진행한다.
- 나트륨 과잉섭취 시 문제점 / 나트륨은 어디에 많이 있나요? / 나트륨 줄일 때 나타나는 효과 / 영양표시 확인 방법

활동사진</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">교사실과 유희실을 이용해 교사들이 함께 앉아 교육을 받을 수 있도록 준비하였고, 식품의약품안전처에서 제공한 ‘나트륨 바로알기’ 자료집을 이용해 교사뿐만 아니라 조리사님의 교육도 함께 진행하였다. 부천시 어린이급식지원센터를 통해 식단표를 제공받아 저염 저당 레시피를 조리사님과 공유하며 영유아에게 저염 저당 급·간식을 제공한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">‘나트륨 바로알기’ 자료집을 이용해 나트륨에 대한 정확한 정의와 나트륨 과잉섭취 시 문제점, 영유아가 쉽게 접할 수 있는 나트륨이 많이 들어간 음식 등 다양한 정보를 교육하고 의논하였다. 교사들도 교육을 통해 나트륨에 대한 정확한 개념을 이해하며 나트륨 저감화에 대한 중요성을 느끼고 영유아에게 저염 저당 급·간식을 제공하며 이를 계기로 더 나아가 영유아와 가정이 함께 실천해 볼 수 있도록 의견을 나누었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>‘저당 저나트륨’
행복한 어린이 건강한 식단</td><td>유형</td><td>시작해요2</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**
- 영유아에게 바른 식습관의 중요성을 기르고 저염 저당에 대한 긍정적인 인식을 갖는다.
- 저염 저당 급·간식을 경험해 봄으로써 영유아 시절부터 건강하고 올바른 식문화를 형성한다.

• **활동 내용**
- 부천시 어린이급식관리지원센터에서 제공한 식단을 수렴하여 급·간식을 제공한다.
- 영유아는 오전 죽 간식 시 무염으로 만든 급식을 먹어봄으로써 재료 본연의 맛을 알고 국 없는 날을 통하여 저염식의 인식을 높인다.
- 원내 건강한 식생활을 이어가며, 가정과 협력해 영유아의 건강 식단을 공유한다.
- 국 없는 날 / 식사 전후 물 마시기 / 천연 조미료 활용하기 / 자연 간식 먹기

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">원내 교육과 더불어 부천시 육아종합지원센터의 조리사 역량강화 교육을 통한 지속적인 인식 개선 및 교육을 시행하고 있다. 열린 어린이집을 통한 급식 도우미 학부형을 선발하여 급식을 먹어보고 염도계 측정하여 저염 저당을 실천하고 있음을 알리고, 나트륨 저감 실천 안내문을 통해 가정 내 협력이 이루어질 수 있도록 안내할 예정이다. 나아가 영유아들에게 나트륨 배출에 좋은 우유, 토마토 등 건강 간식을 제공하고, 나트륨 배출과 관련한 꾸준한 요리 활동을 계획 및 시행함으로써 저나트륨에 대해 인식할 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">급 ·간식 시 영유아가 저염 저당을 이해하기 쉽도록 상호작용하며 설명하였다. “오늘은 호박죽이예요. 채소를 많이 먹으면 몸이 튼튼해져요~” 말하자, “호박” 이라고 말하며 먹는 영아에게 언어적 지원을 하며 격려와 응원을 해주었다. 국 없는 날을 통해 “국물을 조금 먹으면 더 건강해질 수 있어요. 국물을 줄여봐요~” 라고 안내하며 영유아의 이해를 도울 수 있도록 하였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>소금과 설탕을 탐색해보아요</td><td>유형</td><td>탐색해요1</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 소금과 설탕의 모양을 탐색해 보고, 맛을 느껴 본다.
- 소금과 설탕의 쓰임에 대해 알 수 있고, 차이점을 알 수 있다.

• **활동 내용**

<table>
<tr><td>도입</td><td>- 여러 가지 음식에 대해 이야기를 나눠요.
· 내가 가장 좋아하는 음식은 무엇일까요?</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 소금과 설탕을 만져보고 냄새도 맡아보며 탐색해요.
· 소금과 설탕의 느낌이 다른가요? / 소금과 설탕의 맛은 어떤가요?
- 소금과 설탕의 맛을 표현해 보고 짠맛, 단맛의 차이점을 느껴요.
· 소금에서 느껴지는 맛은 짠맛, 설탕에서 느껴지는 맛은 단맛이에요.
- 짠맛이 나는 음식, 단맛이 나는 음식을 알아봐요.
· 짠맛과 단맛이 나는 음식이 무엇이 있는지 알아보아요.</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 소금과 설탕을 먹고 보고 느낀 점에 대해 이야기 나누며 마무리해요.
· 짠 음식과 단 음식에 무엇이 많이 들어있을까요?
· 소금의 맛과 설탕의 맛을 선생님을 따라 표현해보아요.</td></tr>
</table>

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">소금과 설탕에 대해 이해하기 쉽도록 그림 자료를 영유아의 눈높이에 맞춰 벽에 부착하였고, 놀이하는 과정에서 그림 자료에 관심을 갖고 자유롭게 탐색할 수 있도록 하였다. 넓은 접시와 투명 컵에 소금과 설탕을 제공하여 영유아들이 직접 만져보며 탐색해 볼 수 있도록 제공하였더니, 손으로 직접 만져보고 냄새도 맡아보며 많은 관심과 흥미를 보였다. 탐색이 끝난 후에는 작은 페트병에 담아 뚜껑을 고정하고 교실에 비치하여 소금과 설탕 마라카스로 연주하기, 소꿉놀이 등에 활용하도록 하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">소금과 설탕 그림 자료에 관심을 보이는 영아에게 “이건 설탕이고 이건 소금이예요.” 말하며 언어적으로 표현해주었다. 소금과 설탕을 탐색해보며 “짜다”, “달콤하다” 맛을 언어로 표현해주며 소금과 설탕의 맛을 알아보고 표현해 보았다. 대부분의 영아가 달콤함을 표현하고 맛을 알고 있었지만 ‘짠맛’, “짜다”에 대한 표현을 모르고 있어 교사가 “짜~”, “소금은 짠맛이예요.” 라고 반복해서 알려주었다. 더 나아가 영아가 좋아하는 음식을 예를 들어 “케이크는 달콤해요. 달콤한 음식에는 또 무엇이 많이 들어 있을까요?” 이야기 해보며 음식에 소금과 설탕이 들어있음을 알려주었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>행복한 텃밭이에요!
건강한 음식이 자라요!</td><td>유형</td><td>함께해요1</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 텃밭에 작물을 심어보고 길러보며 건강한 음식에 대해 알아본다.
- 저염식의 이로움에 대해 이해하며 채소를 재배하고 수확하며 기쁨을 느껴본다.
- 직접 기른 식재료를 이용해 우리 가족 저염식을 실천해 보고 영유아기 때부터 꾸준히 실천할 수 있도록 한다.

• **활동 내용**

도입	**- 가족 친구와 함께 어린이집 텃밭을 만들어봐요.** · 내가 심은 채소가 자라면 어떤 맛이 날까요?
전개	**- 채소를 성장 과정을 관찰하며 저염식에 대해 배워요.** · 내가 기른 채소에서도 단맛 짠맛을 가지고 있데요!
마무리	**- 건강한 식재료를 수확하며 저염 저당 음식에 관해 이야기 나눠요.** · 채소가 주렁주렁 열렸어요~ 내가 기른 채소예요! · 소금 설탕은 살살 조금만 넣고 맛있는 요리를 만들어보아요. · 소금을 적게 먹고 꾸준히 실천하는 방법을 생각해봐요.

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">영아가 텃밭 모종을 직접 심고 성장 과정을 관찰 및 재배할 수 있도록 안전한 공간에 영아의 눈높이에 맞춰 텃밭 화분을 준비하였다. 가족과 함께 심어보았고 친구들과 교사와 함께 텃밭에 물을 주며 “잘 자라라~ 쑥쑥 커” 라고 이야기도 해보았다. 건강한 음식에 대해 익히고 소금을 적게 먹으면 몸의 이로움에 이야기 나누며 채소를 길러보았다. 채소의 성장 과정에 따라 적절히 지지대를 꽂아주고 솎아주며 지원하였다. 가족 및 친구들과 수확의 기쁨을 느껴보고, 가정연계활동으로 요리하여 맛볼 수 있도록 하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">가족과 친구들과 함께 텃밭에 모종을 심어볼 수 있도록 하였다. “이게 뭐야?” 하며 영아가 관심을 가졌고 “아기 상추예요.” 하며 언어적 표현을 해주었다. 채소의 성장 과정에 꾸준히 관심을 가질 수 있도록 물을 주었고, 바깥 놀이 시 이동하며 “토마토 안녕~” 하며 인사하였다. 영유아가 수확까지 관심을 가지고 채소와 친해질 수 있도록 긍정적인 상호작용을 하며 지지하였다. 잘 자란 텃밭 작물을 수확 후 가정으로 보내서 저염 식단에 활용할 수 있도록 안내하였고, “나도 가지 먹어볼래요.” 말하는 영아의 반응에 칭찬과 격려를 해주었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>‘건강마을 구출대작전’
식생활 개선 인형극</td><td>유형</td><td>알아봐요1</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">
• 목표
- 인형극을 통해 건강한 음식에 대해 인식하고 골고루 먹을 수 있도록 한다.
- 인스턴트식품을 멀리하고 나트륨 및 당 섭취를 줄여서 건강한 식생활을 할 수 있도록 한다.
• 활동 내용
<table>
<tr><td>도입</td><td>- 어린이급식관리지원센터에서 ‘건강마을 구출대작전’ 인형극을 관람한다.</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 나트륨과 많은 당분 섭취 시 우리 몸의 변화에 대해 안다.
· 몸에 건강한 음식과 건강하지 않은 음식을 구별한다.</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 느낀 점에 대해 이야기 나누며 마무리한다.
· 여러 가지 음식을 골고루 먹을 수 있도록 한다.
· 우리 몸을 건강하게 하는 음식에는 뭐가 있을까요?</td></tr>
</table>

활동사진
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">어린이날 지원한 단체 티셔츠를 착용하여 다른 원아들과 쉽게 구분을 할 수 있게 하였고, 차량을 대절하여 안전하게 탑승 후 이동하였다. 차량 이동 시 건강에 관한 인형극임을 이야기하였고, 돌아오는 차 안에서 건강한 음식과 저염 저당에 대해 이해하기 쉽게 반복하여 이야기해주었다. 인형극 관람 후 어린이집으로 돌아와서 점심 준비를 하였는데 원내 급식이 저염식으로 제공되어서 영아들이 저염식을 인식할 수 있었다. 놀이시간에 건강한 음식과 건강하지 않은 음식에 스티커를 붙여 보며 자유롭게 음식 사진을 탐색하며 놀이할 수 있도록 안내하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">영아는 인형극에 나오는 음식들에 흥미를 보이며 관람했다. 항상 손을 깨끗이 씻어야 함을 알고 과자나 음료수에는 많은 당분이 있음을 알게 되었다. 교사가 “건강한 음식에는 무엇이 있을까요?” 물어보자, 대부분의 영아는 인형극에서 관람했던 채소와 과일 이름을 말했다. 영아들에게 짜게 먹지 않고 채소와 과일을 먹으면 몸이 건강해짐을 이야기하며, 나트륨 배출에 좋은 토마토, 바나나, 우유를 언급하자, “나도 바나나 먹어봤어요.”, “나는 우유 좋아해요.” 라고 말하였고, 교사는 영아에게 긍정적 반응을 하며 격려해 주었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

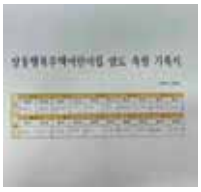
<table>
<tr><td>활동명</td><td>염도계가 궁금해요!
우리 어린이집 식단 염도는?</td><td>유형</td><td>탐색해요2</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 나트륨에 대한 해로움과 저염의 중요성을 알고 염도계 측정을 통해 나트륨 양을 인식한다.
- 지속적인 측정을 통해 저염식에 대한 인식을 확립하고 어린이집 식단을 통한 꾸준한 저염식을 실천한다.

• **활동 내용**

<table>
<tr><td>도입</td><td>- 우리가 먹는 국물에 들어있는 소금의 양에 대해 이야기 나눈다.
· 국에 들어있는 소금은 어떻게 알 수 있을까요?</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 국물의 소금양(염도)을 측정할 수 있는 염도계에 대해 알아본다.
· 염도계가 모습을 관찰하고 사용법을 익혀본다.
· 소금이 많이 들어있을 때 염도계가 어떻게 변화되었을까요?</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 눈에 보이지 않아도 국물의 소금이 들어 있음을 알고 저염 실천의 중요성에 대해 안다.
· 건강한 식습관을 위해 소금이 들어간 음식은 적게 먹어요.</td></tr>
</table>



활동사진 | 저염 실천 후기이벤트

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">영유아에게 염도계의 사용법을 안내하고 염도의 변화를 측정할 수 있도록 염도계와 계량스푼, 소금을 제공하였다. 교사가 소금의 양을 점차 늘려가며 도움을 주었고 영유아는 소금의 양에 따라 변하는 염도계 수치 변화를 탐색하였다. 원내 점심 급식 시 제공되는 국을 가지고 영유아가 직접 섭취 하는 국의 염도 수치 변화를 관찰하고 측정 기록하며 염도에 대해 인식해보았다. / 현 어린이집은 부천시 급식관리지원센터에서 제공되는 식단표를 제공받아 저염식단을 꾸준히 실천하고 있다. 급식관리지원센터에서 진행되는 저염 실천 후기 이벤트를 통해 원에서는 염도 측정 및 결과서를 제출하여 영아들이 저염식을 실천하고 있는 경험을 제공하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">교사가 영아에게 “우리가 먹는 국에는 눈에 보이지 않지만, 소금이 들어있데요”하고 염도계의 사용법과 주의사항에 대해 안내하였다. 염도계를 처음 접하는 염도계의 모습을 보며 흥미로워하며 탐색하였고, 교사는 영아의 관찰력과 탐색을 격려하며 지지해주었다. 숫자가 높을수록 염도가 높음을 설명하였고, 영아는 “소금이 많아요”하고 반응하며 흥미로워하였다. 국 급식의 염도를 지속해 측정 탐색한 후 기록해보며 “점심 국처럼 소금을 적게 먹어야 건강해져요~”라고 긍정적인 상호작용을 지원해주었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>건강해지는 음식 vs
몸에 해로운 음식을 찾아보자!</td><td>유형</td><td>놀이해요1</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 우리 몸을 건강하게 해주는 여러 가지 음식이 있음을 안다.
- 다양한 음식에 나트륨과 당이 들어간다는 것을 알고, 놀이를 통해 건강해지는 음식과 몸에 해로운 음식을 경험해 볼 수 있도록 한다.

• **활동 내용**

도입	- **음식 스티커를 보며 좋아하는 음식, 싫어하는 음식, 건강한 음식에 대해 이야기해요.** · 지난 번 탐색해 보았던 소금과 설탕이 들어간 음식을 찾아볼까요? · 내가 좋아하는 음식, 싫어하는 음식의 이름을 이야기해봐요. · 텃밭에 심었던 채소와 과일을 찾아볼까요?
전개	- **교구판에 건강해지는 음식과, 몸에 해로운 음식을 붙여요.** · 내가 좋아하는 달콤한 음식에는 설탕과 소금이 많이 들어있어요. · 내가 잘 먹지 않았던 야채와 과일은 몸을 건강하게 해요.
마무리	- **몸에 좋은 음식 교구판에 붙인 음식을 이야기 해봐요.** · 몸에 좋은 음식은 우리 몸을 튼튼하게 해요.

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">영아의 눈높이에 맞춰 교구 판을 준비하였다. 스티커를 다양하게 붙여 볼 수 있도록 입 모양을 크게 붙여 영아가 입에 음식을 넣어 주는 느낌을 느껴 볼 수 있도록 하였다. 영아가 스스로 스티커를 떼고 붙여 볼 수 있도록 크기가 크고 잘 떼어지는 두께감이 있는 논슬립 스티커를 제공하니 교사의 도움 없이 스스로 붙이고 떼며 놀이가 이루어질 수 있었다. 스티커가 담긴 바구니를 교구장 밑에 비치하여 놀이시간에 자유롭게 놀이해볼 수 있도록 제공하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">음식 스티커에 관심을 보이는 영아가 “이건 뭐야?” 하고 물어보자, 교사는 “토마토”, “가지” 라고 말해주었고, 소금과 설탕 탐색 놀이와 텃밭활동에 대한 이야기도 해주었다. 영아는 토마토와 가지 스티커를 보며 “이거 토마토!”, “엄마랑 같이 땅에 꼭꼭! 넣었지~” 라고 표현하였다. 케이크와 아이스크림, 과자 등에는 우리가 탐색했던 소금과 설탕이 많이 들어있음을 알려주었고, 토마토, 가지, 고추 등 채소 과일 스티커를 보며 함께 심었던 토마토와 가지가 몸을 건강하게 하는 음식임을 알게 되었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>건강한 간식 만들기 ‘바나나! 나트륨 배출을 도와줘!’</td><td>유형</td><td>요리해요2</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 어린이집에서 제공하는 저염식 간식에 관심을 갖고, 직접 요리 활동을 통해 건강한 간식을 만들어 먹어볼 수 있도록 한다.
- 요리 활동을 통해 영유아가 선호하지 않는 야채, 과일 간식의 섭취량을 늘리고, 소금과 설탕이 들어가지 않아도 맛있는 간식을 만들 수 있다는 것을 느껴본다.
- 나트륨 배출을 돕는 음식을 알 수 있다.

• **활동 내용**

<table>
<tr><td>도입</td><td>- 나트륨 배출을 도와주는 음식을 알아보고 이야기를 나눠요.
· 바나나를 탐색하며 맛을 표현해 보아요.</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 도마와 칼을 이용해 바나나를 잘라 지퍼백에 넣어 으깨어본다.
- 으깬 바나나와 우유를 섞어 아이스크림 틀에 넣어 얼린다.</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 오후 간식 시간에 직접 만든 바나나 아이스크림을 먹어봐요.
· 설탕이 들어가지 않아도 아이스크림이 달콤해요!
· 소금의 배출을 돕는 건강한 음식은 또 어떤 것들이 있을까요?</td></tr>
</table>

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">바나나를 준비하여 영아가 직접 껍질을 벗겨 보고 만져보고, 맛도 보며 다양하게 탐색이 이루어질 수 있도록 하였다. 껍질을 쉽게 벗길 수 있도록 껍질에 칼집을 내어 제공하니 교사의 도움 없이도 껍질을 벗겨낼 수 있었다. 영아가 사용하기 적합한 요리 도구를 제공하여 바나나를 잘라보고 지퍼백에 담아 으깨어 보며 소근육 활동도 함께 이루어졌다. 채소/과일을 선호하지 않는 영아들이 오전에 과일을 이용해 직접 아이스크림을 만들고 난 후 오후 간식으로 제공하였더니 섭취량이 늘었으며 맛있게 먹는 모습을 보였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">바나나를 들고 바나나송을 부르며 다가가니 영아가 관심을 보이며 바라보았다. 교사가 “바나나가 우리 몸속에 나트륨을 빠질 수 있도록 도와준데요~”라고 이야기하자 영아도 “바나나 좋아”, “바나나 주세요”라고 이야기하였다. 영아가 맛을 보며 탐색해볼 수 있도록 하며 “우리가 좋아하는 아이스크림에는 설탕이 많이 들어가 있지만, 우리 친구들이 만드는 바나나 아이스크림은 설탕이 들어가지 않아도 달콤한 맛이나요”하고 설명해주니 “정말 달콤해”, “더 줘요”라고 표현하였다. 영아가 나트륨배출을 돕는 음식을 쉽게 이해할 수 있도록 쉬운 언어로 반복해서 언어적지원을 하였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>버섯을 키워요
천연 조미료를 탐색해요</td><td>유형</td><td>탐색해요3</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 소금을 대체할 수 있는 자연에서 얻을 수 있는 식재료에 대해 알아보고, 버섯을 길러본 후 음식에 활용하여 나트륨 저감을 실천하며 천연 조미료와 친숙해진다.

• **활동 내용**

<table>
<tr><td>도입</td><td>- 다양한 자연 식재료에 대해 알아보고 오감으로 탐색해봐요.
· 자연 식재료에는 무엇이 있을까요?
· 멸치, 다시마, 버섯, 새우 에서도 짭짤한 맛이 나요.</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 버섯을 키워보며 자연 식재료를 알아봐요.
· 와~ 물을 주었더니 버섯이 쑥쑥 자라요~!
· 바다에서 자란 새우와, 멸치, 다시마도 천연 조미료가 될 수 있어요!
· 수확한 버섯을 말려보고, 건새우, 멸치, 다시마를 함께 탐색해요.</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 버섯을 수확하여 요리를 만들어봐요.
· 우리가 키운 버섯에서 무슨 맛이 날까요?
· 버섯처럼 짠 음식을 대신할 건강해지는 음식은 무엇이 있을까요?</td></tr>
</table>

활동사진 | 버섯 요리 만들기

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">영유아가 버섯재배 과정을 이해하기 쉽도록 그림 자료를 활용하였고, 직접 탐색해 볼 수 있도록 버섯키드를 제공하였더니 흥미를 보이며 탐색하였다. 분무기를 제공한 후 직접 버섯 키트에 물을 주며 관찰할 수 있도록 하였고, 버섯의 성장 과정을 관찰하며 수확까지 활동이 이루어질 수 있도록 도왔다. 수확 후 가정으로 보내어 부모님과 함께 접해보고 요리하여 먹어볼 수 있도록 안내하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">교사는 “소금 대신 버섯으로 맛을 낼 수 있어요. 버섯이 잘 자라도록 응원하고 기다려줄까요?” 언어적 지원을 하며 버섯을 길러보았다. 영유아는 버섯의 성장 과정을 경험하며 흥미를 보였고 수확하며 얻는 성취감을 느껴보았다. “버섯이 벌써 이만큼 자랐어요. 몸이 튼튼해지는 버섯에서도 짜지 않은 건강한 맛이 난데요~” 하고 교사는 긍정적 상호작용하며 영유아의 버섯 키우기 활동을 응원 격려하며 지지하였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>식품안전체험관 견학</td><td>유형</td><td>알아봐요3</td></tr>
<tr><td>내용</td><td colspan="3">

• **목표**

- 체험형 교육 프로그램을 통해 영유아가 식품의 영양, 안전 지식에 대해 쉽고, 재미있게 알아보고 올바른 식습관을 형성할 수 있다.
- 프로그램 참여를 통해 나트륨과 당의 섭취를 줄여야 함을 알고, 영아가 나트륨 저감의 중요성을 알고 표현해 볼 수 있도록 한다.

• **활동 내용**

<table>
<tr><td>도입</td><td>- 식품안전체험관에 대해 이야기 나눠요.
· 식품안전체험관은 어떤 곳일까요?</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 튼튼밥상 차리기!
· 내 몸을 건강하게 만들어주는 음식은 무엇이 있을까요?
- 알록달록 컬러푸드 / 똑똑마트 / 불량마트
· 알록달록 건강한 음식을 찾아보자! / 나트륨이 얼마나 들어있을까요?
- 뿌셔뿌셔! 얼음 속에 갇힌 단백질 찾기, 발로~뻥 비타민 골인하기
· 게임을 통해 영양소에 대해 알아봐요.</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 식품안전체험관에 다녀온 느낌을 이야기 나눠요.
· 나트륨과 당을 줄이면 우리 몸이 어떻게 변할까요?</td></tr>
</table>

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td>단체티셔츠와 비상연락처가 적힌 스티커를 옷에 부착 하며 다른 영아들과 구분될 수 있도록 하였다. 안전한 이동을 위해 차량을 대절하여 움직였으며 체험이 끝난 후 어린이집으로 돌아와 원내 급식이 저염식으로 제공되어 우리 몸에 건강한 음식임을 알 수 있었다. 교실에서는 몸에 좋은 음식, 몸에 해로운 음식 교구판을 비치해두어 교실에서도 자유롭게 스티커를 붙여보며 몸에 좋은 음식을 인식하며 놀이가 이루어지는 모습이 보였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td>튼튼밥상차리기 부스에서 영아가 치킨 그림을 밥상에 붙이며 “이거 많이 먹으면 아야해?” 이야기 하는 모습을 보였다. 교사가 “치킨에는 나트륨이 많이 들어가서 많이 먹으면 몸에 해롭데~”하고 이야기해주었다. 영아가 소금, 설탕에서 더 나아가 나트륨을 이해하고 건강하게 생활할 수 있도록 영아가 관심을 보이는 치킨, 과자 등 음식을 가리키며 “여기에는 나트륨이 많이 들어있어요~”라고 반복적으로 상호작용을 지원하였더니 영아도 “나트륨?”하며 언어로 표현하는 모습을 보였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 저감 함께 실천해요!</td><td>유형</td><td>함께해요5</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

• **목표**

- 영아가 지역사회에 관심을 가지고 저염 저당에 관해 중요성에 알리며 실천할 수 있도록 홍보하고 이웃들과 함께 건강한 식습관을 실천할 수 있도록 한다.

• **활동내용**

<table>
<tr><td>도입</td><td>- 우리 주변 이웃들은 누가 있을까?.
· 누구와 함께 실천해보면 좋을까?</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>- 친구들과 함께 꾸민 피켓을 들고 실외로 나가서 직접 홍보를 해봐요.
· 피켓에 들어가는 문구를 색연필로 꾸며볼까요?
· 완성된 피켓을 친구들에게 소개해볼까요?
· 실외로 나가서 피켓에 있는 문구를 말해보아요.</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td>- 홍보활동을 해본 뒤 느낀점을 이야기 해보아요.
· 직접 홍보활동을 해보니 어땠나요?
· 건강한 식생활을 실천하기 위해서 짜고 달게 먹지 않기로 해요.</td></tr>
</table>

활동사진

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">저염 저당을 통한 건강한 식습관에 관해 알아보며 누구와 실천하고 싶은지에 대해 이야기하며 이웃들에게 홍보활동을 해보기로 했다. 영아가 활동하기 편안하도록 알맞은 크기의 피켓을 제작해 지원해주었고, 홍보 피켓에 흥미를 보이며 탐색을 시도하였다. 영아에게 즐겁게 꾸며볼 수 있도록 색연필과 색종이를 제공하자 영아는 높은 관심을 보이며 참여했다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">영아들과 함께 제작한 피켓을 들고 주변 공원을 돌아보며 이웃들에게 “짜게 먹지 않아요. 달게 먹지 않아요” 내용으로 이야기하며 홍보하였고, 교사는 영아의 홍보 과정을 격려해 주었다. 지역주민들이 “저염식 할게요” 하자 영아가 웃으며 손 흔들며 인사하였고, 교사는 영아의 이웃들 대한 관심 표현을 칭찬하며, “하린이가 홍보활동 열심히 하네요” 말하며 긍정적 상호작용하였다. 원내 동생 반으로 이동하여 “짜게 먹지 말자”하며 홍보활동을 계속되었고, 교사는 “건강함을 홍보하는 멋진 형님 반이네요” 언어적 지지하며 상호작용하였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 저감 프로그램
가정통신문 /
부모 급식 도우미</td><td>유형</td><td>함께해요2
함께해요3</td></tr>
<tr><td>내용</td><td colspan="3">

• **활동명 : 나트륨 저감 프로그램 가정통신문**
• **목표**
- 영유아기는 평생의 식습관을 좌우하는 중요한 시기이므로, 영유아기부터 싱겁게 먹는 습관을 길러서 건강한 식습관 만들기에 함께 할 수 있도록 한다.
• **활동 내용**
- 어린이집 카페에 나트륨 저감 및 건강한 식생활 실천 내용이 담긴 가정통신문을 게시하여 부모님들과 내용을 공유한다.

<table>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">‘건강한 식습관 형성을 위한 나트륨 줄이기’
나트륨 저감 프로그램 가정통신문</td><td>➜ 어린이집 카페 게시
및 내용 공유</td></tr>
</table>

• **활동명 : 급식 도우미**
• **목표**
- 어린이집 저염 식단표에 따른 배식에 대한 궁금증을 해결하며, 교실에서 아이와 함께 저염 식사하는 경험을 통해, 영유아가 어린이집의 일상에도 건강한 식생활을 실천하고 있는 것에 대한 관심을 높일 수 있도록 한다.
• **활동 내용**
- 매월 어린이집 카페에 급식 도우미 신청 안내문을 게시하여 희망하시는 학부모님을 대상으로 카페 댓글을 통해 사전 신청을 받는다.
- 급식 도우미로 참석하시는 학부모님은 어린이집 조리실 참관, 교실 배식 참여, 염도 측정, 아이들과 함께 저염 식단으로 제공되는 점심을 먹는다.

<table>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>안내문</td><td colspan="3">조리실 참관 ➜ 배식 참여 및 염도 측정 ➜ 저염식 식사</td></tr>
</table>

➜ 급식 도우미 활동을 통해 학부모님들이 어린이집 저염 식단에 관심을 갖게 되었고, 활동 보고서를 통해 가정에서도 저염 식사를 하기 위한 관심을 보였다.

</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨DOWN 건강UP!
미션</td><td>유형</td><td>함께해요2</td></tr>
<tr><td>내용</td><td colspan="3">

• **목표**

- 가정에서 아이들과 함께할 수 있는 나트륨 섭취 줄이기 미션에 참여하여 건강한 식생활을 함께 실천할 수 있도록 돕는다.

• **활동 내용**

- 부모 안내문과 미션 목록을 카페에 게시 및 가정으로 배부한다.
- 매월 해당되는 미션 한 가지를 아이들과 함께 꾸준히 실천한다.
- 미션을 완료하면 사진으로 촬영하여 카페에 올려서 공유한다.
- 미션 이외에도 나트륨 섭취 줄이기를 꾸준히 실천한다.

<table>
<tr><td> </td><td> </td><td>

미션 목록	
5월	식사 전 물 마시기
6월	오늘은 국 없는 날
7월	나트륨 함량 확인해보기
8월	우리 집 건강 간식 만들기
9월	외식 · 배달 음식 줄이기

</td></tr>
<tr><td colspan="2">가정연계활동 안내문 &
'나트륨 DOWN 건강 UP!' 미션</td><td>➜ 5월~8월 (가정연계)
➜ 9월 (텃밭활동+가정연계)</td></tr>
</table>

나트륨 DOWN 건강 UP! 미션 성공!▶

<table>
<tr><td>5월</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td colspan="3">✦ 식사 전 물 마시기
→ 식사 전 물 한잔으로 나트륨 섭취량 줄이기를 실천해요!</td></tr>
<tr><td>6월</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td colspan="3">✦ 오늘은 국 없는 날 → 국물 없이 나트륨 섭취 줄이는 날</td></tr>
</table>

</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	나트륨DOWN 건강UP! 미션	유형	함께해요2

내용

7월

두부 구매하기	두부 나트륨 10mg	두부 구이

두부는 나트륨이 적고 칼륨함량이 높아 체내 나트륨 배출을 돕는 음식 중 하나입니다.
끓는물에 데쳐서 사용하면 두부에 남아있는 나트륨을 더 줄일 수 있습니다.
OO는 두부를 좋아해서 특별한 조리없이 기름만 살짝 둘러 구워줘도 잘 먹는답니다.

✦ **나트륨 함량 확인해보기**
→ **식품 구매 시 나트륨 성분을 확인해서 건강하게 구매해보기**

8월

버섯 부침	토마토 주스	토마토 국수

✦ **우리 집 건강 간식 만들기**
→ **집에 있는 채소·과일로 건강한 간식을 만들어서 먹어보기**

<9월 어린이집 텃밭활동과 연계하여 진행>

9월

텃밭에 심었던 가지 수확하기	가지 볶음 & 가지 덮밥

➜ 어린이집 텃밭에서 수확한 가지를 가정으로 보낸다.
가정에서는 가지를 이용하여 저염식 식단을 만들어 먹어본다.

✦ **외식·배달 음식 줄이기 → 우리 가족 저염식을 위해 실천해요!**

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	부모 설문 조사	유형	함께해요4 함께해요6

내용

- **활동명 : 부모 설문지 조사**
- **목표**

- 학부모가 나트륨에 대한 개념을 이해하고 다양한 나트륨 저감 활동 통해 나트륨에 대한 인식 변화와 가정에서도 올바른 식생활을 실천할 수 있는 계기를 제공한다.

- **활동 내용**

- 어린이집에서 진행 된 나트륨 저감 프로그램 활동 및 가정연계 활동에 관한 6가지 항목과 프로그램에 참여한 느낀점 혹은 달라진 점을 학부모님께서 설문지에 작성 후 원으로 회신한다.

나트륨 저감 프로그램 부모 설문지 & 활동 결과

◈ 나트륨 저감 프로그램을 통해 느낀점 혹은 달라진 점 ◈

김OO 어머님: 나트륨 과다섭취가 지속되면 성인병에 걸릴 확률이 높아지는데, OO가 잘 안먹는다는 이유로 저도 모르게 간을 점점 세게 준 것 같습니다. 이번 기회에 전반적으로 염도를 낮춰 식사를 제공하게 되었고, 어릴 적의 식습관이 평생 입맛에 영향을 주기 때문에 저염 식사의 중요성을 다시 한번 생각 할 수 있게 되었습니다.

이OO 어머님: OO는 워낙 간이 안된 요리도 잘 먹어서 평소에 집에서 먹는 것과 같은 식사였을 것 같습니다. 외식 시에도 OO는 반찬을 따로 챙겨가서 저나트륨 식사를 했답니다. 앞으로 저염식을 유지하려고 하며, 엄마 아빠도 동참해 배달 횟수도 줄이겠습니다!

박OO 아버님: OO가 어린이집에서 직접 기르고 수확해서 가져온 가지로 맛있는 건강식을 만들어보았습니다. 가지를 아예 먹기 싫어했던 OO가 가족과 함께 나트륨 저감 미션을 통해서 가지에 관심을 갖고 먹어보려고 시도했던 모습이 대견스러웠습니다. 나트륨 배출을 돕고 저염식을 실천할 수 있어서 좋은 계기가 되었습니다. 향후 가족 모두 건강을 지키는 저염식을 실천할 수 있도록 노력하자며 이야기하는 뜻깊은 시간이 되었습니다.

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

우수상

4

건강해졌저염

어린이집명	행복어린이집
총 괄	김기선
기획 및 제작	배승리, 김태은, 최근영, 정소정, 이하얀

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

<table>
<tr><td>어린이집명</td><td>행복어린이집</td></tr>
<tr><td>프로그램명</td><td>건강해졌저염</td></tr>
<tr><td>목 표</td><td>• 영유아기에 형성된 식습관은 일생에 장기적인 영향을 미치므로 건강하고 균형 잡힌 저염 식품을 섭취하는 습관을 기른다.
• 올바른 나트륨 섭취 권장량을 인지하여 생활 속 나트륨 저감 방법을 스스로 실천한다.
• 영유아의 성장과 발달, 올바른 식습관 형성을 위해 학부모와 어린이집 역할이 중요하므로 가정에서도 나트륨의 적정 섭취량을 알고 저염 식생활을 실천한다.
• 나트륨을 배출을 돕는 채소, 과일에 대한 긍정적 경험을 통해 올바른 식습관을 형성한다.
• 텃밭 활동을 통해 건강한 식재료가 생산되는 과정에 직접 참여하며 능동적인 태도로 영양에 관심을 갖고 올바른 식습관을 형성한다.</td></tr>
<tr><td>대 상</td><td>만 2세 ~ 만 5세 (104명)</td></tr>
<tr><td>주요내용</td><td>영유아들에게 나트륨은 우리 몸에서 긍정적인 역할을 하지만 과잉섭취 시 나타나는 문제점에 대해 이야기 나눈 후 어린이집 텃밭활동과 연계하여 나트륨 저감 프로그램을 진행하였다. 또한, 다양한 가정연계 활동으로 나트륨 저감의 필요성과 중요성을 인식하게 되었고, 나트륨을 배출할 수 있는 다양한 방법을 알고 가정에서도 나트륨을 저감을 실천하였다.</td></tr>
<tr><td>소요기간</td><td>2023년 6월 ~ 9월</td></tr>
<tr><td>프로그램 흐름도</td><td>나트륨 저감 영유아 교육 → 학부모 사전 설문 → 프로그램 계획 → 텃밭 활동과 나트륨 저감 활동 접목 → 가정연계활동 → 학부모 사후 설문 → 프로그램 평가
<table>
<tr><th>월</th><th>나트륨 저감 영유아 프로그램</th><th>가정연계활동</th></tr>
<tr><td>6</td><td>• 나트륨 저감 영유아 교육
• 텃밭 키우기 및 수확하기</td><td>• 학부모 사전 설문지</td></tr>
<tr><td>7</td><td>• 다 같이 저염 노래를 불러요!
• 염도를 측정해요
• 텃밭 작물을 이용한 과일 화채 만들기</td><td>• 저염식 맛있저염</td></tr>
<tr><td>8</td><td>• 텃밭 채소 도장
• 부모님께서 읽어주시는 ‘똑똑북타임’</td><td>• 나트륨 저감에 좋은 음식과 나쁜 음식을 찾아라!</td></tr>
<tr><td>9</td><td>• 저염 음식 장보기
• 나는야! 나트륨 배출왕</td><td>• 엄마, 아빠와 함께 하는 ‘나는야! 나트륨 배출 왕’
• 학부모 사후 설문지</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	의사소통	나트륨 저감 영유아 교육	나트륨 저감 교육 PPT, 저염송 영상(고양시어린이급식관리지원센터 출처), 나트륨 줄이기-라바 캠페인 영상(식품의약품안전처 출처)
2	사회관계 / 예술경험	다 같이 저염 노래를 불러요!	저염송 영상(고양시어린이급식관리지원센터 출처), 다섯 가지 예쁜 말 음원, 색칠도구, 종이
3	자연탐구	염도를 측정해요	염도측정기, 라면, 물, 소금, 컵
4	신체활동 / 자연탐구	텃밭 키우기 및 수확하기	모종, 삽, 물, 조리개, 목장갑, 보물찾기, 종이 등
5	신체활동 / 자연탐구	텃밭 작물을 이용한 과일 화채 만들기	텃밭에서 수확한 방울토마토와 블루베리, 수박, 후르츠 칵테일, 우유 등
6	예술경험 / 자연탐구	텃밭 채소 도장	텃밭 채소, 물감, 배경판 등
7	신체활동 / 예술경험	저염 음식 장보기	채소 모형 놀잇감, 과자 놀잇감, 고기 및 생선 놀잇감, 카트, 나트륨 섭취로 인해 건강이 나빠진 유아 모형 (입에 구멍을 뚫는다.)
8	일상생활	나는야! 나트륨 배출왕	과일 스티커, 물방울 스티커, 나트륨 배출왕 그래프
9	의사소통	부모님께서 읽어주시는 '똑똑북타임'	영양 교육 그림책
10	학부모 사전/사후 설문조사	나트륨 저감 설문	'건강해졌저염' 활동 사전, 사후 설문조사
11	의사소통 / 자연탐구	저염식 맛있저염	주급식단표 저염식 레시피 - 텃밭에서 수확한 작물(방울토마토, 고추, 가지, 상추 등)
12	의사소통 / 사회관계	나트륨 저감에 좋은 음식과 나쁜 음식을 찾아라!	'건강해졌저염' 놀이 흐름도와 나트륨 저감 상식 정보판, 나트륨 배출에 좋은 음식과 나쁜 음식 찾기 게임판
13	일상생활	엄마, 아빠와 함께 하는 나는야! 나트륨 배출 왕	영유아의 개별 사진 개별 이름이 기재된 활동지

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 저감 영유아 교육</td><td>유형</td><td>의사소통</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">나트륨 저감 영유아 교육에 참여하며 나트륨에 관심을 가졌습니다. 저염식을 해야 하는 이유, 나트륨을 많이 먹으면 우리 몸에 나타나는 문제, 싱겁게 먹는 방법을 알아보며 나트륨에 대해 이해할 수 있었습니다. 영유아들과 함께 저염송을 불러보고 저염식 음식을 먹기로 약속하였습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">나트륨 저감 교육 PPT, 저염송 영상(고양시어린이급식관리지원센터 출처), 나트륨 줄이기-라바 캠페인 영상(식품의약품안전처 출처)</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="2">1. 실제 소금을 보여주고 저염송을 부르며 주의를 집중한다.
2. 영유아에게 알려주고 싶은 내용을 시청각 자료를 통해 전달한다.
3. 나트륨 줄이기 캠페인 영상을 보고 나트륨 퀴즈를 맞힌다.
4. 함께 나트륨 저감을 약속을 하며 마무리한다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 그림과 사진 또는 영상, 노래를 넣어 글을 어려워하는 영유아도 쉽게 이해할 수 있도록 지원한다.
- 영유아들에게 실제 소금을 직접 보여줌으로써 관심을 가질 수 있도록 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 영유아들이 저감 교육에 즐겁게 참여할 수 있도록 '저염송'으로 시작하여 함께 노래를 부르고 율동하는 시간을 가진다.
- 나트륨에 대한 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 이해할 수 있도록 이야기를 나눈다.
- 퀴즈를 통해 나트륨 저감 영유아 교육에 적극적으로 참여하며 집중할 수 있도록 지원한다.
- 영유아들이 나트륨 저감을 실천해 보기로 약속한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>다 같이 저염 노래를 불러요!</td><td>유형</td><td>사회관계 / 예술경험</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">나트륨 저감 영유아 교육 시간에 불러보았던 '저염송'에 관심을 보였습니다. 노래를 부르던 영유아들이 동생이나 가족들에게도 노래를 알려주고 싶다고 표현하여 저염송 가사에 맞춰 그림을 그려보고 직접 불러 녹음을 하였습니다. 직접 부르고 만든 저염송을 가정과 동생반에 공유하였으며 이후 저염송에 더욱 관심과 흥미를 보였습니다. 저염송을 부르던 영유아들이 가사도 직접 만들고 싶다고 표현하여 친숙한 노래 중 '다섯 글자 예쁜 말' 동요를 개사하였고 함께 부르는 시간을 가졌습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">저염송 영상(고양시어린이급식관리지원센터 출처), 다섯 가지 예쁜 말 음원, 색칠도구, 종이</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="2">1. 노래를 함께 들어보고 불러보며 어떻게 가사를 바꿀지 이야기를 나눈다.
2. 개사한 가사에 맞춰 그림을 그린다.
3. 개사한 가사에 맞춰 노래를 부르고 녹음한다.
4. 완성된 동영상을 감상한다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

<저염송-소금을 줄여요>

<저염송 개사-'다섯 글자 건강 튼튼한 말'>
다섯 글자 - 건강 튼튼한 말

한 손 만으로도 세어볼 수 있는
건강해지는 말
튼튼한 말

한 손 만으로도 세어볼 수 있는
다섯 글자 건강한 말

하루 5그램
소금 줄여요
야채먹어요
과일도 먹어요
물도 마셔요
운동도 해요
건강의 약속 꼭 지켜볼래요

한 손 만으로도 세어볼 수 있는
다섯 글자 튼튼한 말
<'다섯 글자 건강 튼튼한 말' 가사></td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사 지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 노래를 듣고 개사할 수 있도록 자유롭게 노래를 감상할 수 있는 환경을 제공한다.
- 영유아들이 쉽게 부를 수 있고, 즐겨 부르는 노래를 선택하여 개사한다.
- 영유아들이 직접 만들고 부른 노래를 영상 또는 음원으로 제작해주어 교실에서 들을 수 있도록 한다.
- 개사된 저염송을 가정과 동생반에 공유하여 함께 듣고 부를 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 영유아들이 노래를 듣고 개사할 부분의 가사를 스스로 생각할 수 있도록 발문하며 도움을 준다.
- 영유아들이 개사하여 함께 만든 저염 노래를 부르며 나트륨 저감을 해야 하는 이유와 방법에 대해 알 수 있도록 한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th colspan="2">염도를 측정해요</th><th>유형</th><th>자연탐구</th></tr>
<tr><td rowspan="5">내용</td><td colspan="4">영유아들은 어린이집에서 먹는 국의 염도와 라면의 염도를 비교해보았습니다. 염도측정을 직접 해보며 염도와 저염에 관심을 갖고 높은 염도와 낮은 염도를 구별할 수 있었습니다. 영유아들은 라면의 염도와 같은 염도의 소금물을 소량 맛보며 평소에 먹던 음식들에 나트륨이 많이 들어있다는 것을 알 수 있었습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="3">염도측정기, 라면, 물, 소금, 컵</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="3">1. 염도측정기를 관찰한다.
2. 라면 국물의 염도와 어린이집에서 먹는 국물의 염도를 알아본다.
3. 라면 국물의 염도와 똑같은 소금물을 만든다.
4. 라면 국물의 염도와 같은 소금물을 먹어본 후 이야기를 나눈다.</td></tr>
<tr><td colspan="4">

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- 영유아들이 쉽게 접할 수 있는 음식의 염도를 측정하여 평소 먹는 음식에 들어있는 나트륨의 양을 알아본다.
- 라면의 국물과 똑같은 염도의 소금물을 만들어 소량 맛볼 수 있도록 함으로써 영유아들이 라면에 나트륨이 얼마나 많은지 이해할 수 있도록 지원한다.
- 영유아들과 염도가 많이 들어간 음식을 알아본 후 라면뿐만 아니라 그 외 다양한 음식의 염도도 측정해 본다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 라면 국물의 염도와 평소 영유아들이 어린이집에서 먹는 국의 염도를 비교하며 일상생활에서 먹는 라면이나 다른 음식들에 얼마나 많은 나트륨이 있는지 이야기 나눈다.
- 라면의 염도와 같은 소금물에 대해 이야기 나누며 평소 맛있게 먹는 음식들에 나트륨이 얼마나 많이 들어있는지 스스로 생각할 수 있도록 한다.
- 염도측정 이후 과자 상자에 적힌 나트륨 표기 숫자를 보며 나트륨이 적고 많음을 비교하여 염도가 낮은 과자를 선택할 수 있도록 이야기를 나눈다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>텃밭 키우기 및 수확하기</th><th>유형</th><th>신체활동 / 자연탐구</th></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">텃밭을 활용한 활동으로 고추, 상추, 땅콩, 옥수수, 가지, 방울토마토 등 다양한 모종을 직접 심고, 물을 주어 텃밭 작물을 키운 후 수확까지 경험해 보았습니다. 영유아들은 직접 심은 텃밭 작물이 급·간식으로 나왔을 때 더 관심을 갖고 즐겁게 맛보는 모습을 볼 수 있었습니다.
영유아가 수확한 작물은 가정으로 가지고 갈 수 있도록 하였는데, 한 가지 텃밭 작물로 모든 영유아들이 가져가기에는 양이 부족하여 다양한 텃밭 작물들을 수확한 뒤 보물찾기를 통해 작물을 골라서 가져갈 수 있도록 하였습니다. 놀이를 통해 영유아들은 더욱 즐거운 마음으로 텃밭 작물을 가정으로 가져갈 수 있었습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">모종, 삽, 물 조리개, 목장갑, 보물찾기 종이 등</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="2">1. 텃밭에 다양한 모종을 심는다.
2. 텃밭에서 자라는 다양한 작물을 관찰한 후 물을 주며 가꾼다.
3. 텃밭에서 자란 작물을 수확한다.
4. 보물찾기를 통해 텃밭에서 수확한 작물을 가정으로 가지고 간다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">
<텃밭 키우기 및 수확하기>

<텃밭에서 수확한 작물 급·간식으로 먹기>

<텃밭 작물 관련 활동(보물찾기) 진행>

<텃밭 작물 수확 후 가정으로 배부></td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 다양한 작물을 키울 수 있는 텃밭이 없을 경우 화분이나 텃밭상자를 활용한다.
- 영유아가 흥미를 가질 수 있는 모양(코끼리, 꽃 등)의 물 조리개를 사용한다.
- 영유아들과 나트륨 저감에 좋은 다양한 텃밭 작물을 알아보고 직접 심고 키울 수 있도록 한다. 또한, 직접 심을 다양한 텃밭 작물의 성장과정을 사진 또는 그림을 통해 제공해 주어 영유아들이 관심을 가질 수 있도록 지원한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 가정에서 부모님과 함께 먹었던 다양한 채소에 대한 경험을 회상하며 이야기 나눈다.
- 텃밭에서 수확한 작물이 급·간식으로 나온 경우 채소를 골고루 먹을 때 우리 몸 속에 있는 나트륨이 배출 된다는 것을 알려주고 골고루 먹을 수 있도록 도움을 준다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>텃밭 작물을 이용한
과일 화채 만들기</td><td>유형</td><td>신체활동 / 자연탐구</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="4">내용</td><td colspan="3">텃밭에서 직접 수확한 과일과 채소(방울토마토, 블루베리)를 이용하여 '요리활동-과일 화채 만들기'를 하였습니다. 영유아들과 나트륨 배출에 도움이 되는 과일과 채소에 대해 알아보고, 영양소에 대해 이야기 나누었습니다. 영유아들과 텃밭에서 직접 수확한 과일과 채소를 이용한 요리활동을 통하여 나트륨 배출에 도움이 되는 과일과 채소를 알아보고 평소 좋아하지 않던 과일과 채소를 맛보았습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">텃밭에서 수확한 방울토마토와 블루베리, 수박, 후르츠 칵테일, 우유 등</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="2">1. 나트륨 배출에 도움이 되는 과일과 채소에 대해 알아본다.
2. 텃밭에서 나트륨 배출에 도움이 되는 과일과 채소를 수확한다.
3. 직접 수확한 과일과 채소를 탐색한 후 과일 화채를 만든다.
4. 과일과 채소의 영양소에 대해 이야기 나누며 과일 화채를 먹는다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">
<텃밭에서 수확한 방울토마토와 블루베리>

<수확한 방울토마토와 블루베리를 이용한 '과일 화채 만들기' 요리 활동 진행></td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- 텃밭에서 키우고 있는 작물 중 나트륨이 배출되는 다양한 과일과 채소의 사진과 그림 자료를 벽면에 붙여 제시해 준다.
- 나트륨이 배출되는 다양한 과일과 채소에 대해 이야기 나눈 후 계절, 연령, 장소 등을 고려하여 요리를 선정한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 우리 몸 속 나트륨 배출에 도움이 되는 과일과 채소에 대해 알아본다.
- 텃밭에서 직접 키운 작물의 영양소에 대해 알아본다.
- 직접 키운 작물 및 요리 재료를 탐색하는 과정을 충분히 갖는다.
- 영유아가 요리하는 과정을 언어로 표현해준다.
- 완성된 요리를 맛보며 모양과 색, 식감 등에 대해 언어표현을 해주고, 우리 몸속에 들어갔을 때 기대되는 효과에 대해 이야기 나눈다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>텃밭 채소 도장</td><td>유형</td><td>예술경험 / 자연탐구</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">우리 몸 속의 나트륨을 배출하기 위한 식습관을 실천하기 위해 채소에 자연스럽게 관심을 가질 수 있는 기회는 중요합니다. 채소에 대한 관심을 자연스럽게 갖도록 텃밭 채소를 탐색하고 도장 찍기 활동을 통해 채소와 친해질 수 있는 시간을 가질 수 있었습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">텃밭 채소, 물감, 배경판 등</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="2">1. 채소의 겉면과 속을 살펴본다.
2. 채소 단면에 물감을 묻혀 도장을 찍어 자동차를 표현해본다.
3. 활동을 마무리 하며 작품을 감상해본다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 도장 찍기 활동 시 텃밭, 몸 속 등 배경판을 제공해 주어 나트륨 저감을 해야 하는 이유에 대해 이야기 나누며 활동한다. 또한, 영유아들이 관심을 보이는 놀이 주제와 연계된 이미지를 제공해 주어 영유아들의 흥미도를 높일 수 있도록 한다.
- 영유아들이 직접 텃밭에서 따온 채소의 겉과 속을 오감각을 이용하여 탐색할 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 채소를 먹으면 우리 몸에 있는 나트륨을 배출 할 수 있다는 것을 이야기 나눈다.
- 영유아가 도장 찍은 모양을 언어로 표현해준다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td colspan="2">저염 음식 장보기</td><td>유형</td><td>신체활동 / 예술경험</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="4">저염 음식 장보기 활동 전 저염 관련 동화를 감상하며 나트륨을 많이 섭취했을 때 나타나는 변화를 알아보았습니다. 동화 속에 나오는 과도한 나트륨 섭취로 건강이 나빠진 친구에게 건강한 음식을 주기 위한 장보기 게임을 하였습니다. 나트륨 배출을 돕는 음식과 저염 음식, 나트륨 함량이 높은 음식을 구분하고 장바구니에 담아오는 활동도 해 보았습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="3">채소 모형 놀잇감, 과자 놀잇감, 고기 및 생선 놀잇감, 카트, 나트륨 섭취로 인해 건강이 나빠진 유아 모형(입에 구멍을 뚫는다.)</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="3">1. 저염 관련 동화를 감상한다.
2. 나트륨 섭취를 줄이기 위한 음식에 대해 알아본다.
3. 카트를 끌고 출발 소리에 맞춰 건강한 음식을 담아 출발지로 돌아온다.
4. 입에 구멍이 뚫린 유아 모형에게 건강한 음식을 넣어준다.</td></tr>
<tr><td colspan="4">

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사 지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- 영유아들이 신체 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 넓은 공간을 제공해 준다.
- 영유아들의 활동 흥미도를 높이기 위해 실제 음식 모형과 비슷한 놀잇감(채소, 생선, 고기, 빵, 과자 등)과 카트를 준비해 준다.
- 게임 활동 전 몇 개의 음식 재료를 담아올 것인지 정한 후 게임을 진행하여 놀이 도중 음식 모형이 부족한 경우가 생기지 않고 원활한 게임이 진행될 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 과도한 나트륨 섭취로 건강이 나빠진 친구를 위해 우리가 도울 수 있는 다양한 방법을 생각해 볼 수 있도록 한다.
- 건강이 나빠진 유아 모형을 함께 꾸미며 과도한 나트륨 섭취 시 볼 수 있는 신체적 특징을 언어로 표현할 수 있도록 한다.
- 활동을 마무리하며 나트륨 섭취를 과도하게 했던 친구에게 하고 싶은 말을 이야기 할 수 있도록 한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>나는야!
나트륨 배출 왕!</td><td>유형</td><td>일상생활</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="4">내용</td><td colspan="3">영유아들은 저염식 뿐만 아니라 나트륨 배출도 중요하다는 것을 알고 관심을 가졌습니다. 나트륨 배출을 도와주는 채소, 과일, 물을 많이 먹으며 스스로 나트륨 배출에 관심을 가지고 실천하였습니다. 평소 채소나 과일을 좋아하지 않는 영유아들도 적극적으로 참여하며 나트륨 배출을 실천하는 변화된 모습을 보였습니다.

</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="3">과일 스티커, 물방울 스티커, 나트륨 배출왕 그래프</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="3">1. 나트륨 배출에 대해 이야기를 나눈다.
2. 나트륨 배출을 도와주는 채소, 과일은 무엇이 있는지 알아본다.
3. 일상생활 속 채소, 과일, 물 마시기를 실천하는 영유아의 그래프에스티커를 붙인다.
4. 스티커를 붙인 그래프를 보며 이야기를 나눈다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

<‘나는야! 나트륨 배출 왕’ 그래프 및 나트륨 왕 뱃지>

<나트륨 배출 스티커 붙이기>

<나트륨 배출 실천하기>

<‘나는야! 나트륨 배출 왕’ 칭찬 뱃지 증정></td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- 영유아들이 일상생활을 하며 나트륨 배출에 대해 생각하고 실천할 수 있도록 교실 벽면에 그래프를 게시한다.
- 영유아들이 스스로 스티커를 붙이며 실천할 수 있도록 영유아의 눈높이에 맞춰 그래프를 제공한다.
- 채소, 과일 모양 스티커와 물방울 모양 스티커를 구분하여 영유아가 평소 채소와 과일을 자주 먹는지, 물을 자주 마시는지 스스로 평가할 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 오늘 먹은 채소와 과일 중 어떤 음식이 나트륨 배출에 도움이 되었는지 생각해 보며 이야기 나눈다.
- 가정에서 먹은 음식에 대해서도 이야기를 나누며 영유아들이 일상생활을 할 때 물 자주 마시기, 나트륨 배출에 도움이 되는 과일과 채소 먹기 등 다양한 방법을 스스로 실천할 수 있도록 이야기 나눈다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>부모님께서 읽어 주시는
‘똑똑북타임’</td><td>유형</td><td>의사소통</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">‘부모동아리-똑똑북타임 동아리’ 학부모님께서 일일 엄마 선생님이 되어 영유아들에게 영양 관련 동화를 읽어주시는 시간을 마련하였습니다. 영유아들의 수준을 고려하여 만 2세, 만 3세 영유아들에게는 ‘과자가 되고 싶은 피망’, 만 4세, 만 5세 유아들에게는 ‘브로콜리지만 사랑 받고 싶어’를 읽어 주셨습니다. 엄마 선생님께서 읽어주시는 동화를 감상하고 피망과 브로콜리를 먹었던 경험에 대해 이야기 나누며 골고루 음식을 먹기로 약속하였습니다.

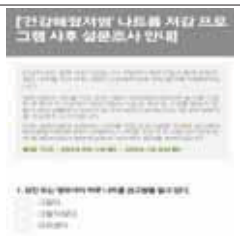
</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">영양 교육 그림책</td></tr>
<tr><td>활동 방법</td><td colspan="2">1. 일일 엄마 선생님과 인사 나눈 후 들려주시는 동화를 감상한다.
2. 동화 내용을 회상하며 채소를 골고루 먹어야 하는 이유에 대해 이야기 나눈다.
3. 일일 엄마 선생님과 채소를 골고루 먹기로 약속한다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

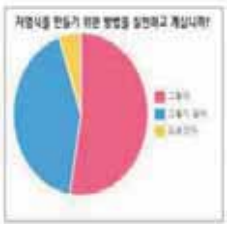
<영양 그림책>

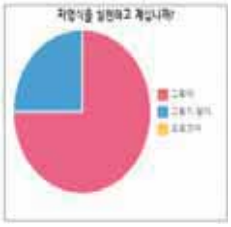
<부모님께서 읽어주시는 ‘똑똑북타임’></td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">- 부모님께서 들려주시는 동화를 듣기 위해 영유아들이 함께 모일 수 있는 장소를 제공한다. 이 때, 함께 모일 수 있는 장소가 협소하다면 부모님과 시간, 장소, 요일 등을 협의하여 진행할 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">- 영유아들이 평소 좋아하지 않는 채소가 주인공인 책을 선정하여 채소에 친밀감을 느낄 수 있도록 지원한다.
- 채소를 골고루 먹어야 하는 이유와 나트륨 저감을 해야 하는 이유에 대해 이야기 나누며 실천하기로 약속한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 저감 설문</td><td>유형</td><td>학부모
사전/사후 설문조사</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">나트륨 저감 프로그램인 ‘건강해졌저염’ 활동을 시작하기 전 학부모들의 나트륨 저감에 대한 인식을 알아보기 위해 설문조사를 하였습니다. 사전 설문조사를 통해서 학부모들의 나트륨에 대한 인식을 파악하고, 그에 맞는 가정연계 활동을 실시하였습니다.
‘건강해졌저염’ 활동 마무리 후 사후 설문조사를 통해 영유아의 나트륨 저감 식습관 개선에 도움이 되었는지 확인하였습니다.</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">‘건강해졌저염’ 활동 사전, 사후 설문조사</td></tr>
<tr><td>가정연계
활동방법</td><td colspan="2">1. 나트륨 저감 프로그램 ‘건강해졌저염’ 활동 사전 설문지 링크를 키즈노트 공지사항으로 배포한다.
2. 사전 설문조사 결과를 보고 가정연계 활동을 계획한다.
3. ‘건강해졌저염’ 활동 마무리 후 사후 설문지 링크를 배포한다.
4. 사후 설문 조사 결과 학부모들의 식습관 개선의 변화를 확인한다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

<사전 설문조사>


<사후 설문조사>


<사전 설문조사 결과>


<사후 설문조사 결과>
나트륨 저감에 관심도가 높아졌고, 자녀와 함께 실천하려 여러가지 방법을 시도해보고있음.
음을 먹으면 나트륨이 빠진다고 이야기를 하며 음을 먹기도 합니다.
조금 생각하고 나트륨 적게 섭취하려 조리방법에 신경쓰고있음
평소에 편식이 심한데 요즘은 집에서도 먹어보려 시도하는 변화가 있습니다.
피자, 치킨, 과자, 라면을 먹으면 안된다고 말한다.
<나트륨 저감 교육 ‘건강해졌저염’ 활동 후 가정에서의 식습관 개선 및 식습관 행동의 변화>
<가정연계활동 tip>
사전, 사후 설문 문항은 어린이집 상황에 맞춰 작성하고 나트륨 저감 프로그램을 진행하기 전 학부모들에게 배포한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영·유아 프로그램 가정연계

활동명	저염식 맛있저염	유형	의사소통 / 자연탐구
내용	영유아들은 텃밭 가꾸기로 작물 심기, 물주기, 잡초 뽑기, 수확하기 등에 참여하며 채소에 관심을 갖는 기회를 가졌습니다. 영유아들은 텃밭 가꾸기를 통하여 채소의 역할과 그것을 가꾸기 위해 기본적으로 필요한 햇빛, 흙, 물 등 환경적 요소에 대해 알아볼 수 있었습니다. 또한, 직접 수확하는 경험을 통하여 채소의 생김새, 색, 질감 등을 구별할 수 있었으며, 영유아들이 수확한 작물을 각 가정에 배부하였습니다. 가정에서 매주 주급식단표에 제공되는 저염식 레시피에 따라 요리활동을 해 보고, 요리한 음식을 먹으며 저염식을 실천할 수 있었습니다.		
	준비물	주급식단표 - 저염식 레시피 텃밭에서 수확한 작물 (방울토마토, 고추, 가지, 상추 등)	
	가정연계 활동방법	1. 매주 주급식단표를 제공한다. 2. 어린이집에서 수확한 작물을 가정에 배부한다. 3. 수확한 작물로 영유아들과 저염식 요리를 만들어 먹는다.	

<주급식단표 및 저염식 레시피>

<텃밭작물 수확하기>

<텃밭작물 요리하기>

<저염식 요리 맛보기>

<가정연계활동 tip>

매주 저염식 레시피가 가정으로 배부되기 어려우면 월별 또는 분기별로 저염식 레시피를 작성하여 가정으로 보낼 수 있도록 한다.

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

<table>
<tr><td>활동명</td><td>나트륨 저감에
좋은 음식과
나쁜 음식을 찾아라!</td><td>유형</td><td>의사소통 / 사회관계</td></tr>
<tr><td rowspan="4">내용</td><td colspan="3">염도 측정 후 영유아들이 염도와 나트륨 성분표에 관심을 보여 가정에서도 부모님과 함께 영유아가 즐겨먹는 음식의 나트륨 성분표를 찾아보도록 하였습니다. 가정에서도 영유아와 함께 나트륨 성분표를 찾아보며 나트륨이 적게 들어간 음식을 구별하여 먹는 식습관을 길렀습니다. 이후 현관에 학부모와 영유아가 함께 할 수 있는 나트륨 배출에 좋은 음식과 나쁜 음식 찾기 게임을 제시해 주었으며 가정에서도 나트륨 배출에 좋은 음식을 먹을 수 있도록 장려하였습니다.
또한, 어린이집 현관에 나트륨 저감 활동 흐름도와 나트륨 저감 상식을 게시하여 학부모들이 나트륨 저감에 지속적인 관심을 갖고 식습관 개선을 할 수 있도록 동기를 부여하였습니다.</td></tr>
<tr><td>준비물</td><td colspan="2">‘건강해졌저염’ 놀이 흐름도와 나트륨 저감 상식 정보판, 나트륨 배출에 좋은 음식과 나쁜 음식 찾기 게임판</td></tr>
<tr><td>가정연계
활동방법</td><td colspan="2">1. 가정에서 영유아가 즐겨 먹는 음식의 나트륨 성분표를 찾아보고 나트륨이 적은 음식을 찾아 먹는 식습관을 갖는다.
2. 어린이집 현관에 ‘건강해졌저염’ 활동 놀이 흐름도와 나트륨 저감 상식을 게시한다.
3. 어린이집 현관에 나트륨 배출에 좋은 음식과 나쁜 음식 찾기 게임을 통해서 가정에서도 나트륨 배출에 좋은 음식을 먹을 수 있도록 장려한다.</td></tr>
<tr><td colspan="3">

<가정에서 나트륨 성분표 찾아보고 나트륨이 적게 들어간 음식 구매하기>
<저감에 좋은 음식과 나쁜 음식 찾기 게임>
<‘건강해졌저염’ 활동 흐름도와 저감 상식>

<가정연계활동 tip>
영유아가 평소 즐겨먹는 음식의 나트륨 성분표를 찾아 볼 수 있도록 한다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	엄마 아빠와 함께 하는 나는야! 나트륨 배출 왕	유형	일상생활

내용

영유아들과 저염식 뿐만 아니라 나트륨 배출도 중요하다는 것을 알고 '나는야! 나트륨 배출 왕' 활동에 영유아들이 적극적으로 참여하며 나트륨 배출을 실천하는 변화된 모습을 보였습니다. 이에 가정에서도 진행할 수 있도록 '나는야! 나트륨 배출 왕' 활동지를 가정으로 보냈고, 어린이집과 연계하여 나트륨 저감 활동이 활발히 이루어질 수 있었습니다.

어린이집뿐만 아니라 가정에서도 영유아들이 나트륨 배출왕 활동을 참여하며 나트륨 저감과 식습관 개선 효과가 극대화되었습니다.

준비물	영유아의 개별 사진 or 개별 이름이 기재된 활동지
가정연계 활동방법	1. 가정통신문에 스티커활동에 대한 안내를 한다. 2. '나는야!나트륨 배출 왕' 스티커 활동지를 가정에 배부한다. 3. 나트륨 배출을 실천하고 완료한 스티커 활동지를 회신한다.

<가정통신문 및 가정배부 활동지>

<나트륨 배출 실천하기 - 텃밭 채소 먹기>

<나트륨 배출 실천하기 - 물 마시기>

<나는야! 나트륨 배출 왕>

<가정연계활동 tip>

활동지의 스티커 또는 도장을 붙일 수 있는 곳은 영유아의 연령에 따라 다르게 제공할 수 있다.

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

5

나(Na) 다운(Down) 놀이밥상

어린이집명 고양시립호수아이어린이집

총 괄 이미희

기획 및 제작 장송미, 왕윤옥, 이지윤, 장미진, 이주희, 방세영, 박은혜, 장유선

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램계획안

어린이집명	고양시립호수아이어린이집
프로그램명	【나(Na)다운(Down) 놀이밥상】
목 표	1. 부모와 함께하는 요리 활동을 통해 가정, 원이 연계한 나트륨 줄이기를 실천한다. 2. 생태 텃밭 놀이로 길러낸 채소로 나트륨(Na)이 다운(Down)된 놀이밥상을 만든다.
대 상	만 0세 ~ 2세 영아 및 학부모, 보육교직원 10명
주 요 내 용	**'나(Na)다운(Down) 놀이밥상'** 프로그램은 식습관의 기본이 형성되는 영아기에 원에서 제공하는 저염 음식을 부모와 함께 요리하고 맛보며 나트륨 줄이기를 실천하고, 일상생활 속에서 지속 가능한 생태 텃밭 놀이로 길러낸 채소를 이용한 요리 활동을 통해 나다운 밥상을 만들어 올바르고 건강한 식습관을 형성을 돕는다.
소 요 기 간	2023년 3월 ~ 2024년 2월(2023년 9월 현재 진행 중)
프로그램 흐름도 <프로그램 진행순서>	

'나(Na)다운(Down) 놀이밥상' 연간계획안 지역사회연계 가정연계

월	놀이해 밭 '생태 텃밭 놀이 - 놀이해 밭'	나다운 놀이밥상 '나(Na)다운(Down) 놀이밥상'
3월	-재활용 생태 놀이 텃밭 만들기(부모참여) -씨감자 탐색하기(감자씨 그림책 보기) -씨감자 싹을 틔우기/씨감자 가정 나눔 -씨감자 심기(부모참여)	-'나(Na)다운(Down) 놀이밥상' 프로그램 안내 -설문조사 1차(부모, 교사) -고양시급식관리지원센터 영아, 부모 영양교육 -염도계 가정 대여
4월	-모종 심기: 방울토마토, 호박, 수박, 상추, 수세미 등 -공기정화식물 기르기(부모 재능기부)	-청경채 나물 요리 활동(부모참여 수업) -염도계 가정 대여
5월	-상추 모종 솎아주기 -볍씨 심기/모내기 (부모참여) -쌀뜨물, 빗물 모아주기 -텃밭 모종에 지지대 세워주기	-상추 샐러드 만들기 요리 활동 -저염치즈채소계란말이 요리 활동(부모참여 수업) -EBS 교육 방송 <명의> 건강한 아이들 -부모교육: 생활 속 나트륨 줄이기(저염 간장) -염도계 가정 대여
6월	-감자 수확하기(부모참여) 가정·지역사회 나눔 -고구마 줄기 탐색 및 심기 -친환경 농법 실천: 미꾸라지, 우렁이 넣어주기 -한류천을 푸르게 푸르게(줍깅)	-매실청 담그기(부모참여수업)/가정·지역사회나눔 -감자샐러드범벅 요리 활동(부모참여 수업) -설문조사 2차(부모, 교사) -건강재료 탐구생활 고양시어린이급식관리지원센터 -이마트:HACCP 마크 찾기 -염도계 가정 대여

7월	-토마토 수확 -천연 벌레퇴치제 만들기/가정 지역사회나눔■■ -감자요리 콘테스트■■(부상:천연조미료가루, 우리농산물) -천연 거름 만들기(계란껍질, 쌀뜨물 주기)	-파프리카방울토마토 요리 활동(부모참여 수업)■ -수박아이스크림 요리 활동 -채소 뷔페 DAY(고기 없는 날) -CJ 편식 예방 교육(부모교육-다같이보육)■■ -염도계 가정 대여■
8월	-벼꽃 관찰하기/쪽파 심기 -무, 배추, 모종 심기 -벼 이삭 관찰하기, 허수아비 만들기 -벼 잡초 제거(김매기)	-오이미역냉국 요리 활동 -느타리표고버섯나물 요리 활동(부모참여 수업)■ -쪽파 심기/가정 나눔■ -염도계 가정 대여■
9월	-고구마 줄기 수확(부모참여)■ -쪽파 수확 -새참 만들어 먹기 -무, 배추, 쪽파, 텃밭에 천연벌레 기피제 뿌리기 -전국 벼·콩 화분 재배 콘테스트 장려상 수상	-고구마줄기맛살볶음 요리 활동(부모참여 수업)■ -소스 따로 찍어 먹는 날 -쪽파전 지역사회 나눔■ -매실 익는 호수아이/매실청 가정·지역사회 나눔■■ -염도계 가정 대여■

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	 '놀이해 밭' (생태 텃밭 활동)	'놀이해 밭' 프로그램은 만 0세~2세 영아들이 단기간에 쉽게 키우고 수확할 수 있는 씨앗과 모종뿐만 아니라 벼, 감자, 고구마 등 장시간 영아, 부모, 지역사회가 함께 식물을 심고 기르며 영아들이 건강한 식재료에 대한 접근성을 높여 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 자연 식재료들에 관심을 갖고, 부모가 영아들의 하루 일과 속 놀이에 참여하며 영아중심·놀이중심의 보육과정을 이해하고 건강한 성장을 돕는다.	모종삽, 흙, 제철 모종, 물 조리개, 씨앗 등
2	 '나(Na)다운(Down) 놀이밥상' (부모참여 요리 활동)	부모가 함께 참여하는 요리 활동으로 생태 놀이 텃밭에서 기른 채소와 제철 식재료를 이용해 저염 음식을 만들며 영아가 다양한 식재료에 관심갖고, 부모, 또래와 상호작용하는 시간을 통해 소금 섭취량을 줄이고 저염 급식도 경험하며 올바른 식습관을 기른다.	영양교육(나트륨 배출 음식), 제철 식재료, 요리 도구, 앞치마 등
3	나트륨 저감 실천 활동	고양시어린이급식관리지원센터에서 '2021년 최우수 저염 급식 실천 기관'으로 선정되었으며 현재까지 영아들에게 저염 급식 실천을 위해 다양한 방법으로 나트륨 저감 활동을 진행하는 사례를 소개한다.	저염 실천 식단, 신선한 식재료, 염도계, 교사 회의 및 놀이학습 공동체 구성
4	가정 연계 및 지역사회 연계	영아기 '나트륨 섭취 줄이기'의 목표를 어린이집과 가정의 일관성 있는 연계 교육을 통해 영아들에게 나트륨을 줄인 건강한 음식을 제공하고, 나트륨 배출에 도움을 줄 수 있는 음식을 만들고, 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 방법을 실천하며 영아들이 원, 가정, 지역사회와 함께 자연을 존중하고 소통하는 데 관심을 가지며 더불어 살아가는 기쁨을 누리며 성장하도록 한다.	부모교육 자료, 가정통신문, 알림장, 수확한 채소(상추, 토마토, 오이, 고추 감자, 쪽파, 고구마순), 매실, 건강한 식재료, 사진

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td>활동명</td><td>놀이해 밭
'놀이해 밭'</td><td>유형</td><td>생태 텃밭 활동
(바깥놀이)</td></tr>
<tr><td>내용</td><td colspan="3">1. 일상생활 속에서 지속 가능한 생태 텃밭 놀이로 자연친화적 태도를 기른다.
2. 생태 텃밭에서 길러낸 채소를 이용한 요리로 나트륨 줄이기를 실천한다.</td></tr>
<tr><td>
<씨감자 심기></td><td>씨감자 싹을 틔운 후 부모참여 수업으로 씨감자를 심고, 기르며 하지에 수확할 감자를 기대하며 하루 일과를 즐겁게 경험하였다.</td><td>
<친환경 농법></td><td>미꾸라지와 우렁이를 벼화분에 넣어주며 친환경 농법을 실천하며 생명존중 경험해 보는 시간이 되었다.</td></tr>
<tr><td>
<텃밭 이름표 만들기></td><td>재활용품을 사용해 우리가 심은 감자와 생태 텃밭의 다양한 식물들의 이름표를 만들며 주변 세계와 자연에 호기심을 가졌다.</td><td>
<방울토마토 수확></td><td>빨갛게 익은 방울토마토를 수확하여 부모님과 '방울토마토파프리카겉절이'를 만들어 먹는 경험을 통해 건강한 생활이 되었다.</td></tr>
<tr><td>
<모종 심기></td><td>방울토마토와 상추, 고추, 수박, 가지, 호박 등 여러 가지 모종을 심고 기르고 수확하며 주변의 동식물에 관심을 가져보았다.</td><td>
<쪽파 수확></td><td>쪽파를 심고, 기르고, 수확하는 과정을 통해 주변 사물이 같고 달라짐의 변화를 알고, 쪽파전으로 지역사회 나눔도 실천하였다.</td></tr>
<tr><td>
<상추씨 심기></td><td>상추의 어린잎을 달팽이가 먹는 모습을 보고 옆에 돌담을 쌓아준 후 달팽이는 다른 풀숲으로 옮겨주며 배려하는 마음을 배웠다.</td><td>
<고구마 줄기 따기></td><td>고구마 줄기를 수확 후 부모님과 '고구마줄기맛살볶음' 요리 활동을 진행하고 함께 저염 급식을 즐겁게 경험하였다.</td></tr>
<tr><td>
<모내기></td><td>볍씨 심기, 모내기가 소통의 장이 되고, 도시에서 보기 힘든 벼를 지켜주는 지역사회 어벤져스들로 더불어 사는 기쁨을 경험하였다.</td><td>
<배추 모종 심기></td><td>무, 배추 모종을 심어 겨울철 부모님과 함께할 김장을 준비하며 날씨와 계절의 변화를 감각으로 느껴볼 수 있었다.</td></tr>
<tr><td>교사 물리적 지원</td><td colspan="3">부모님과 함께 다양한 재활용 스티로폼, 쌀자루, 비닐포대, 플라스틱 컵, 빨대, 헌 옷 등을 사용해 생태 놀이 텃밭을 구성해주고, 영아들이 쌀뜨물 통과 빗물 통을 수시로 사용할 수 있도록 준비하여 등·하원 시간이나 바깥 놀이 시간, 주말 가족들과 함께 산책하는 시간에 텃밭에서 이루어지는 놀이에 관심 갖고 놀이가 확장되며 '나(Na)다운(Down) 놀이밥상'을 위한 채소를 기를 수 있는 공간으로 지원하였다. 텃밭 놀이와 연계한 동화와 텃밭 식물의 성장 과정, 벼 기르기 교구 등을 교실에 준비하여 영아가 텃밭에서 자랄 채소를 기대하고 우렁이와 미꾸라지, 쌀뜨물, 계란껍질, 지렁이 등을 이용한 친환경 농법을 실천하며 자연친화적 태도를 기를 수 있도록 하였다.</td></tr>
<tr><td>교사 상호 작용 지원</td><td colspan="3">만 0~2세, 처음 흙을 접하는 영아들이 흙에 거부감이 생기지 않도록 교사, 부모가 먼저 흙을 고르고 씨앗과 모종을 심으며 영아들이 자신의 속도에 맞게 놀이할 수 있도록 기다려주고, 놀이 텃밭에서 호기심을 가지고 놀이에 참여하도록 개인의 발달 차이를 존중해주었다. 의사소통이 원활하지 않은 영아들의 비언어적인 표정이나 몸짓, 소리 행동 등을 민감하게 반응하며 격려하였고, 생태 놀이 텃밭이 식물을 심고, 기르고, 수확하는 활동에 그치지 않고 자연에서 나온 제철 채소로 요리한 음식으로 나트륨 줄이기를 실천할 수 있는 기대감을 가질 수 있도록 상호작용하였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	나다운 놀이밥상 '감자샐러드범벅' 만들기	유형	부모참여 요리 활동 1 (실내놀이)
내용	1. 부모와 함께하는 '감자샐러드범벅' 요리를 통해 저염 급식을 실천한다. 2. 일상생활(점심 식단)을 놀이로 진행하며 올바른 식습관을 기른다.		

<감자씨 동화 탐색>

<감자 싹 틔우기>

<부모참여 감자 심기>

<감자 키우기>

<나트륨배출 음식탐색>

<감자 수확>

<부모참여 저염 요리>

<가정 연계 감자요리>

<감자요리 콘테스트>

<지역사회 감자 나누기>

구분	내용 및 방법
준비물	수확한 생감자, 찐감자, 당근, 오이, 마요네즈, 도마, 빵칼, 스텐볼, 숟가락, 개인접시, 절구, 절구통
실행	1. '감자씨' 동화를 읽고 감자 성장 과정, 감자로 만들 수 있는 요리, 나트륨 배출 효과에 대해 알아본다. 2. 찐 감자의 껍질을 벗겨 절구통에 넣고 으깬다. 3. 으깬 감자를 볼에 담고 오이, 당근, 마요네즈를 넣고 버무려 저염 '감자샐러드범벅'을 완성한다. 4. 부모님과 '감자샐러드범벅'과 저염 급식을 점심식사로 경험하며 올바른 식습관을 기른다
놀이 참여 부모 평가	·선O리 어머님: 아이들이 실제로 먹는 음식을 맛볼 수 있어서 좋았습니다. 좋은 경험 만들어주셔서 감사합니다. ·최O온 어머님: 아이가 잘 먹지 않은 식재료로 같이 음식을 만드는 요리 체험을 하면서 저염 음식에 더 관심을 가질 수 있었고, 나트륨을 줄이는 식습관에 대해 더 알 수 있게 되어 좋았어요. ·최O월 어머님: 아이들이 어떻게 지내는지 공간이 주는 느낌을 공론화하고 먹는 음식을 함께 만들어 체험할 수 있어 매우 뜻깊은 자리였습니다.
교사 물리적 지원	영아들의 음식 관련 선호도를 부모님과 상의 후 요리 활동 음식을 선정하였고, 부모님이 자유롭게 저염 음식을 함께 만들 수 있도록 전체공지로 안내하였다. 영아용 요리 도구를 준비하여 안전하게 개별 놀이가 진행될 수 있도록 하였고, 부모님과 더 많은 시간 요리하길 원하는 영아의 마음을 인정해 주었다. 놀이 순서를 교실에 부착하여 사전·사후에 저염 음식에 관심 가질 수 있도록 하였고, 음식을 만드는 속도가 다른 영아들이 자유롭게 탐색하며 놀이할 수 있도록 하였다. 부모님·또래와 함께 식사 자리를 선택할 수 있도록 공간을 넓혀 자율적 기회를 제공하였다. 조리한 저염 음식을 염도계로 확인한 후 부모가 점심 식사를 함께하는 경험으로 가정에서도 저염 음식을 만들 수 있도록 염도계 대여(매달 진행)도 안내하였다.
교사 상호 작용 지원	영아가 생태놀이 텃밭에서 매일매일 달라지는 씨감자와 씨앗, 모종을 심고 기르며 부모님과 함께 요리할 재료임을 알려주어 기대감을 가지고 놀이할 수 있도록 하였다. 다양한 식재료의 색과 모양, 맛과 향, 질감을 느끼며 요리 활동에 참여하고 음식을 만드는 식재료 본연의 맛과 저염으로 건강하고 맛있는 음식을 경험할 수 있도록 부모님과 함께 모델링 해 주었다. 우리가 길러낸 재료로 부모, 또래와 요리하는 경험을 통해 다양한 감정을 말과 행동, 표정으로 표현할 수 있도록 지원하였다. 평소 채소를 거부하거나 먹기 싫어하는 영아의 가정에서도 소금을 덜 넣고 조리할 수 있는 다양한 레시피나 방법을 영아, 부모에게 안내하여 원과 함께 저염 음식 만들기를 실천할 수 있도록 격려하였다. 부모가 어린이집의 저염 급식을 경험한 후 가정에서도 영아들과 함께하는 저염 요리로 나트륨 줄이기를 실천할 수 있도록 안내하였다.

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	나다운 놀이밥상 '고구마줄기맛살볶음' 만들기	유형	부모참여 요리 활동 2 (실내놀이)
내용	1. 부모와 함께하는 '고구마줄기맛살볶음' 요리를 통해 저염 급식을 실천한다. 2. 일상생활(점심 식단)을 놀이로 진행하며 올바른 식습관을 기른다.		

<고구마 동화 탐색>

<고구마 탐색>

<고구마 심기>

<고구마 쌀뜨물 주기>

<계란껍질 천연비료 만들기>

<나트륨배출 음식탐색>

<부모참여 고구마줄기 수확>

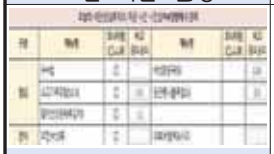
<고구마로 놀아요>

<부모참여 요리 활동>

<부모 저염 급식 체험>

구분	내용 및 방법
준비물	수확한 고구마 줄기, 맛살, 도마, 빵칼, 개인 그릇, 들깨가루, 투명볼
실행	1. 부모님과 생태놀이 텃밭의 고구마를 탐색하고, 고구마 줄기를 수확하여 삶는다. 2. 보모님의 도움을 받아 삶은 고구마 줄기의 껍질을 벗기고, 맛살을 자르거나 손으로 찢는다. 3. 투명볼에 영아들이 손질한 재료들을 담아 들깨가루를 넣어 버무려 볶는다. 4. 부모님과 '고구마줄기맛살볶음'과 저염 급식을 점심식사로 경험하며 올바른 식습관을 기른다.
놀이 참여 부모 평가	·강O안 어머님: 부모가 요리에 아이와 함께 참여하여 직접 재료를 느끼고 놀면서 저염 급식에 참여하는 게 아이들의 저염 식습관 형성에도 긍정적인 영향을 준다고 느꼈습니다. ·양O이 어머님: 아이들이 먹는 음식을 직접 함께 만들어보며 음식의 소중함을 느끼는 시간이 되었습니다. ·이O유 어머님: 음식을 직접 만들어 보고 맛보며 저염 반찬을 경험해 보아서 좋았습니다. 가정에서는 무염식을 준비해주었는데 어린이집 음식이 짜지 않고, 아이가 잘 먹어서 가정에서도 저염 음식을 만들어 실천해보겠습니다.
교사 물리적 지원	일반식을 시작한 지 얼마 되지 않은 영아들의 부모님들과 저염 식단을 구성하기 전 충분한 의견을 나누고, 영아들의 발달을 반영해 요리할 음식을 선정하였다. 부모님과 함께하는 요리 활동임을 고려해 교구장을 이동하여 영아와 부모의 놀이 공간을 마련하였고, 요리 활동에 필요한 다양한 요리 도구와 식재료를 여유 있게 준비하여 제공해 주었다. 매일 바깥 놀이 시간이나 등·하원 시간에 생태 놀이 텃밭에서의 사전 경험을 토대로 직접 기른 고구마를 탐색하고, 고구마 줄기를 수확하며 요리 재료를 손질하는 과정에서 영아들이 다치지 않도록 안전한 환경에서 놀이할 수 있도록 안전에 유의하며 놀이가 진행되었다.
교사 상호 작용 지원	식재료 손질보다 맛보는 것에 더 흥미를 갖는 영아에겐 충분히 만족감을 느낄 만큼 맛볼 수 있도록 하여 영아가 재료의 맛·식감을 미각을 통해 탐색할 수 있도록 하고, 그 외 오감을 자극할 수 있는 상호작용을 해 주며 다양한 탐색 경험을 할 수 있도록 하였다. 영아의 주도성이 생기는 시기로 혼자 해 보고 싶음을 표현하는 영아에겐 적절히 도움을 주며 교사가 따스한 눈빛, 미소로 교사의 지지를 느낄 수 있도록 비언어적 상호작용도 이루어졌다. 부모님도 영아의 하루 일과에 참여하며 영아중심·놀이중심의 보육과정을 경험하고 올바른 상호작용을 해 주실 수 있도록 교사가 긍정적인 언어적·비언어적 상호작용의 모델링이 되었다. 활동 후 가정에서도 동일한 재료나 자연 식재료, 천연 조미료 등을 이용해 저염 음식을 만들어보고, 나트륨 배출에 도움이 되는 저염 요리를 통해 영아기 건강한 식습관 형성을 기를 수 있도록 하였다.

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>하루 일과에서 실천해요.</th><th>유형</th><th>나트륨 저감 실천 활동</th></tr>
<tr><td>내용</td><td colspan="3">1. 나트륨 저감에 대한 관심을 높이고, 다양한 방법으로 영아들에게 저염식을 제공한다.
2. 일상생활 속에서 나트륨 저감 및 배출시킬 수 있는 방법을 실천해 본다.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>영아용 저염김치를 만들어 염도를 측정하고 나트륨을 적게 섭취할 수 있도록 매일 급식일지에 기록하며 건강한 식생활을 돕는다.</td><td>
</td><td>천연 재료를 이용해 소금의 함량을 줄일 수 있도록 부모님과 매실청을 만들어 가정, 지역사회와 나누며 더불어 살기를 실천한다.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>일반식품에서 25% 이상 염도를 낮춘 저염 식품 치즈를 식재료로 사용하여 저염 급식을 실천하였다.</td><td>
</td><td>저염식단을 형성하기 위해 가공식품이 아닌 수박으로 수박 아이스크림을 만들고, 짠맛으로 인한 갈증을 해소시켜 보았다.</td></tr>
<tr><td> 
</td><td>매일 급식 식단의 염도를 체크하여 음식의 나트륨 함량을 확인하며 영아들이 음식에 관심 가지고 즐겁게 먹을 수 있도록 하였다.</td><td>
</td><td>채소 섭취는 나트륨 배출에 도움을 준다. 채소 뷔페 DAY를 정하여 다양한 채소 반찬을 골고루 먹어 볼 수 있도록 하였다.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>고양시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 지정한 국 없는 날에 국 대신 숭늉을 제공하여 나트륨 섭취 줄이기를 실천하였다.</td><td>
</td><td>영아들이 수확한 쪽파에 천연 카레 가루를 넣어 쪽파전을 만들어 이웃과 나누며 나트륨을 줄이는 저염 음식을 경험하였다.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>식단표에 우유 제공 횟수를 늘려 영아의 몸속 나트륨 배출에 도움이 될 수 있도록 하였다.</td><td>
</td><td>소스 용기를 따로 제공하여 영아 스스로 먹고 싶은 양만 찍어 먹을 수 있도록 하며 나트륨 섭취를 줄였다.</td></tr>
<tr><td>교사 물리적 지원</td><td colspan="3">영아·보육교직원 전체가 영아의 하루 일상에서 나트륨 저감을 인식하고 자연스럽게 기본습관이 될 수 있도록 실천하였다. 자연식 채소를 제공하고 저염 식품을 식재료로 선택하여 기본 식단이 나트륨의 섭취를 줄일 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 나트륨 함량이 낮은 제품과 천연 재료를 자주 접할 수 있는 기회를 주었고, 나트륨 배출에 도움이 되는 텃밭에서 재배하거나 제철에 나는 자연식 음식의 섭취를 늘려보았다. 어린이집 생활 속에서의 나트륨 줄이기 활동을 통해 매일이 반복되어 성장하는 영아들의 기본 생활이 건강하고, 올바른 식습관 형성으로 몸과 마음이 튼튼하게 자라도록 보육교직원이 함께 지원하였다.</td></tr>
<tr><td>교사 상호 작용 지원</td><td colspan="3">‘나(Na)다운(Down) 놀이밥상’ 프로그램이 진행될수록 영아들은 나트륨을 줄이는 건강 습관 뿐만 아니라 오감을 활용한 놀이의 탐색 과정이 길어졌고, 자연 식재료에 관심 가지며 긍정적 애착이 형성되었다. 잘 먹고, 잘 놀고, 잘 자는 영아들의 일상이 연계되며 부모가 영아의 놀이에 참여하는 횟수도 늘어나 영아-교사, 영아-부모, 부모-어린이집, 부모-지역사회의 소통과 관심도 자연히 늘어났다. 영아들의 일상이 놀이가 되는 ‘나(Na)다운(Down) 놀이밥상’ 프로그램을 통해 어린이집, 가정, 지역사회가 하나가 되어 함께 저염을 실천할 수 있는 환경을 만들며 우리는 나트륨을 줄이는 습관은 영아기가 첫 시작이 되며 자연에서 온 재료들이 영아를 건강하게 한다는 것도 알게 되었다. 다 함께 ‘나(Na)다운(Down) 놀이밥상’ 실천으로 건강한 우리들의 밥상 만들기를 기대해본다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	감자가 주렁주렁 (3월~7월)	유형	가정 연계 및 지역사회 연계
내용	3월, 보육실 바구니에 두었던 감자에서 싹이 나자 영아들이 감자 싹에 관심을 보이며 탐색하기 시작하였다. 손톱으로 감자 싹을 긁어보기도 하고, 여러 곳에서 올라오는 감자 싹을 돌려보기도 하였다. 영아들의 관심과 호기심으로 감자를 심고, 7월까지 활동이 진행되었다. 수확한 감자는 나트륨 저감 실천 '나(Na)다운(Down) 놀이밥상' 식재료로 사용하였다.		
	씨감자 나눔: 싹이 난 감자를 잘라 부모님과 함께 어린이집 생태 놀이 텃밭에 심어주고, 씨감자 심는 활동 방법이 담긴 '감자 심기 키트'를 가정에도 보내드려 화분에 심을 수 있도록 지원하였다. 영아들의 감자 놀이가 가정과 연계되어 진행될 수 있도록 하여 도시에서 감자를 처음 심어보는 부모님과 영아들의 관심과 흥미가 공유될 수 있는 기회가 되었다.		
	감자 싹이 났어요: 보내 드린 씨감자를 화분에 심은 가정에서 감자 싹이 자란 난 사진을 보내 주었다. 영아들은 어린이집의 생태 놀이 텃밭에서 자라는 감자와 자신들의 가정에서 자라는 감자의 실물을 비교하며 놀이가 연계되었다.		
	감자 수확 - 가정과 지역사회에 나누어요: 3월에 심어준 감자를 6월 하지에 수확하였다. 아이들의 귀한 손길과 수고를 담아 '잘했썹 마크(어린이집 마크)'를 붙여준 후 가정과 지역사회와 나눔을 실천하였다.		
	감자로 요리해요: 아이들이 수확한 감자로 각 가정에서 영아들과 함께 요리한 사진을 공유해 볼 수 있었다. 영아들이 교실에서 감자를 관찰하고, 싹 틔우고, 심고, 기르고, 수확하고, 가족과 함께 요리하며 감자로 인한 나트륨 줄이기와 나트륨 배출에 도움이 되었다.		
	저염 감자요리 콘테스트: 전제 영아의 가정을 대상으로 '저염 감자요리 콘테스트'를 진행하였다. 각 가정의 요리 레시피를 제공 받아 나트륨을 저감한 건강 감자요리 콘테스트가 진행되었다. 부모님들의 적극적인 참여로 다양한 감자요리 레시피가 모였다.		
	지역사회 주민들이 투표해요: 감자요리 콘테스트는 원내 학부모님뿐만 아니라 지역사회 주민들도 함께 참여하여 투표할 수 있도록 하였다. 각 가정의 다양한 저염 감자요리 레시피로 나트륨을 줄인 건강한 음식 요리를 자랑할 수 있었다. 부모님과 지역사회 주민들이 투표해주어 '영양 듬뿍 감자피자'가 1등으로 선정되었다.		
	감자요리 콘테스트 결과를 발표해요: 감자요리 콘테스트에는 12명 영아의 가정이 참여하였으며 부상으로 우리 농산물 중 나트륨을 저감 할 수 있는 천연 조미료 가루, 과일 발효 식초, 채소 꾸러미를 보내드려 가정에서도 친환경 식재료를 이용해 나트륨 줄이기를 실천하며 건강한 식생활이 될 수 있도록 하였다.		
평가	3월 ~ 7월까지 영아들은 감자의 변화 모습을 보며 텃밭에서 자라는 동식물에 관심을 가지고 감자가 잘 영글게 하기 위해 빗물과 쌀뜨물을 모아주고, 계란껍질도 절구통에 빻아 거름으로 주었다. 감자를 수확하며 영아들은 크게 소리를 지르기도 하고, 통통 뛰어오르기도 하고, 자신의 바구니에 수북이 담기도 하였다. 고기반찬만 선호하던 영아들도 내가 키운 감자로 부모님과 요리하며 저염 급식을 맛있게 먹고, 특히 나트륨 배출을 도와주는 감자요리 콘테스트는 부모와 지역사회의 소통을 높이는 기회가 되며 온 마을 감자잔치가 되었다.		

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	저염 실천 (건강한 음식 찾기)	유형	가정 연계 및 지역사회 연계
내용			
	저염 급식 실시 부모교육: 2023년 신입·재원 학부모 오리엔테이션에 현재 저염 급식을 실천하고 있으며 2023년 <나(Na)다운(Down) 놀이밥상> 프로그램을 통해 나트륨 줄이기를 원과 가정, 지역사회가 함께 연계하여 실천할 예정임을 안내하였다. (일산동구 보건소: 소금량 안내판 지원 제공, 2021년 저염급식 최우수 기관 선정)		
	우리 집은 얼마나 짜게 먹을까?: 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 조리실 모니터링에 부모님이 가정에서 만든 음식을 가져와 어린이집 음식과 가정식의 염도를 비교해보며 우리 집은 얼마나 짜게 먹는지 알아보고 나트륨을 줄일 수 있는 방법에 대해 부모교육을 실시하였다.		
	염도계 대여: 매달 염도계를 가정으로 대여하여 가정식의 염도를 지속적으로 체크해 볼 수 있도록 하였다. 음식마다 적정 염도 수치를 안내하여 가정에서 영아들이 먹고 있는 음식의 염도를 확인한다. 부모님들이 가정식의 염도를 체크해 볼 수 있는 기회가 되어 좋았다고 평가해 주셨다.		
	자연 식재료로 가정에서 만든 저염 요리-나(Na)다운(Down)놀이 밥상 활동 연계: 4월, 영아들과 청경채 나물에 참기름을 먼저 둘러 코팅 후에 적은 양의 소금을 뿌려 나트륨 흡수를 줄이는 요리 활동을 원에서 진행하였다. 가정에서도 활동해 볼 수 있도록 안내하자, 영아가 부모님과 함께 요리하며 원과 연계하여 온 가족이 나트륨 저감 활동을 실천하였다.		
	자연 식재료로 가정에서 만든 저염 요리-'상추씨' 인성 동화 활동 연계: 상추씨를 뿌리고 수확하여 영아들과 나(Na)다운(Down)놀이 밥상과 연계하여 '상추샐러드 만들기'를 진행하였다. 어린잎을 달팽이들이 많이 먹어 자연과 나누며 수확하고, 부모님과 영아가 가정에서도 상추요리로 재료 본연의 맛을 경험하며 나트륨 줄이기를 실천하였다.		
	출발호수아이드림팀 운동회: 운동회를 진행하며 부모님들의 선물로 '영아 저염 간장, 천연조미료'를 선물하여 가정에서도 나트륨 줄이기를 실천하며 원과 가정이 연계하여 올바른 식습관 형성을 도울 수 있도록 하였다.		
	부모교육-'나트륨 저감으로 건강한 아이들: 영아기 우리 아이들을 건강하게 키울 수 있도록 건강한 먹거리 선택 방법, 저염 음식 만들기에 대한 교육을 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터장님의 강의로 대면 교육을 실시하였다. 교육을 통해 가정에서 나트륨 줄이는 음식과 요리 방법을 알아보는 시간이 되었다.		
	HACCP 마크를 찾아라!: 영아들과 '나(Na)다운(Down)놀이 밥상'과 연계하여 어린이집 앞 마트에 방문하여 건강한 식재료 HACCP 마크를 찾아보고 영아들이 직접 고른 식재료를 가정으로 보내드렸다. 보내드린 식재료(카레가루, 달걀, 부침가루 등)를 사용하여 건강한 음식을 만들어 영아들과 나트륨 줄이기를 실천하였다.		
	컬러푸드로 나트륨을 줄여요!: '컬러푸드로 나트륨을 줄여요!'라는 주제로 '부모교육' 자료를 제공하였다. 영아들이 어린이집에서 컬러푸드 찾기를 실천한 경험으로 부모님과 함께 우리 가족이 좋아하는 컬러푸드를 찾아보고, 가정에서 부모님과 함께 요리하는 활동을 통해 나트륨을 줄이는 건강한 음식을 만들어 영아기 올바른 식습관을 기를 수 있었다.		

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	학부모, 교사 설문지	유형	가정 연계 및 지역사회 연계
내용	1. ‘일상생활과 연계한 텃밭 놀이’에 대한 인식변화 학부모, 보육교직원 사전, 사후 설문지 2. ‘나트륨 저감 프로그램 필요성’에 대한 인식변화 학부모, 보육교직원 사전, 사후 설문지 3. ‘싱겁게 먹기 자가 진단’에 대한 인식변화 학부모, 보육교직원 사전, 사후 설문지		

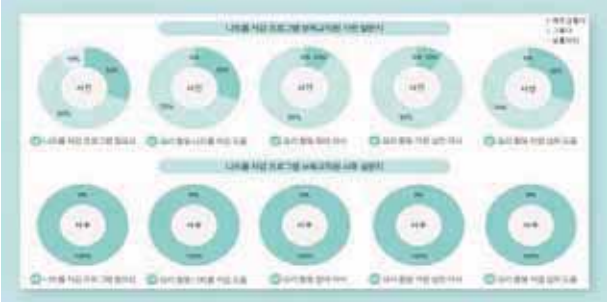
영아기 텃밭 활동을 연계한 요리 활동의 인식변화에서 학부모들은 ‘요리 활동이 영아기 채소를 긍정적으로 인식하게 한다’에 ‘매우 그렇다’로 24% 가장 많은 변화를 보였고, ‘나트륨 저감에 도움을 준다’가 14% 변화하였다.
보육교직원은 ‘나트륨 저감에 도움을 준다’가 ‘매우 그렇다’로 40% 긍정적 변화한 모습을 보였고, 나머지 항목은 동일하게 30% 긍정적으로 변화하였다.

<일상생활과 연계한 텃밭놀이 학부모 사전, 사후 설문지>

<일상생활과 연계한 텃밭놀이 보육교직원 사전, 사후 설문지>

학부모들은 나트륨 저감 프로그램의 필요성과 영아들의 저염 섭취에 도움이 된다는 것에 사전 설문 시 ‘보통이다’ 의견이 많았으나, 프로그램이 진행되면서 ‘매우 그렇다’로의 큰 변화가 보였다. 보육교직원의 경우, 사전에도 필요성, 실천 의사 등 긍정적인 반응이었지만 사후 설문지에선 모두 ‘매우 그렇다’로 뚜렷한 인식변화를 보였다.

<나트륨 저감 프로그램 학부모 설문지>



<나트륨 저감 프로그램 학부모 설문지>

‘싱겁게 먹기 자가 진단’의 사전 설문지를 통해 학부모, 교사의 평소 식습관의 정보를 알 수 있었고, <나(Na)다운(Down) 놀이밥상> 프로그램을 진행 후 학부모, 교사 모두 인식의 변화로 사전 설문지 때보다 저염식을 실천하고 있는 것으로 나타났다. (고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공)

<싱겁게 먹기 자가 진단 학부모 설문지>

<싱겁게 먹기 자가 진단 학부모 설문지>

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

6

나Go 캠페인(나트륨은 줄이고, 건강은 올리go)

어린이집명 시립목감어울림어린이집

총 괄 염보연

기획 및 제작 유혜린

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립목감어울림어린이집
프로그램명	나Go캠페인 (나트륨은 줄이고, 건강은 올리Go)
목 표	영유아에게 나트륨에 대해 올바른 정보를 전달하고, 건강한 나트륨 섭취 습관을 형성할 수 있도록 한다.
대 상	전체 원아
주 요 내 용	영유아와 나트륨에 대해 알아보고, 나트륨 관련 활동을 진행하면서 나트륨에 대한 호기심을 갖고 탐색해본다. 원 내 활동뿐만 아닌 가정 연계 활동을 통해 일상생활에서도 건강한 나트륨 섭취 습관을 가질 수 있도록 한다.
소 요 기 간	2023년 5월 10일 ~ 7월 22일 (약 11주간)
프로그램 흐름도	

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	탐색활동	프로그램 전 영유아가 나트륨에 대해 알고 있는 지식 수준을 알아본다.	나트륨 관련 퀴즈판, 스티커
2	탐구활동 신체활동	나트륨에 대해 알아보고, 나트륨에 대해 자발적인 관심을 가질 수 있도록 시각화하여 나트륨 옮기기 놀이를 진행해본다.	일일 나트륨 섭취량, 나트륨 관련 정보 안내판, 스티로폼 조각, 바구니, 스쿱, 각종 장애물, 머리띠
3	탐구활동	다양한 음식 사진을 보고 나트륨이 있는 음식과 없는 음식을 구분해보고, 나트륨이 들어있는 음식을 알아본다.	다양한 음식 카드, OX판, 밸크로
4	과학활동	여러 가지 음식을 맛보고, 음식의 맛을 구별해본다. (단맛, 짠맛) 음식의 맛에 대해 이야기나눈 후, 먹어본 음식 중 나트륨이 들어 있는 음식을 찾아본다.	떡, 바나나, 빵, 과자, 우유, 일회용컵, 음식 그림 자료
5	가정연계활동	영유아와 나트륨을 배출할 수 있는 방법에 대해 알아보고, 가정과 연계하여 나트륨 배출 운동을 실시한다. 가정 내 실시한 사진을 수집한다.	가정통신문, 가정연계자료
6	사회활동	가정에서 나트륨 배출 운동을 실시한 영유아에게 격려 및 시상을 진행한다	시상식 배경, 시상 상품
7	탐색활동	프로그램을 진행한 뒤 영유아가 나트륨에 대해 알고 있는 지식 수준의 변화를 알아보고, 일상생활에서 활용할 수 있도록 격려 및 지원한다.	나트륨 관련 퀴즈판, 스티커
8	신체활동 부모참여활동	부모참여수업의 내용으로 부모님과 영유아가 함께 나트륨에 대한 퀴즈를 진행하고, 부모님과 나트륨 배출 체조를 경험 해본다.	나트륨 관련 자료, 나트륨 배출 요가 동작 사진, 요가 매트, 앰프, 환경 구성 자료 등

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>나트륨에 대해 알고있니?</th><th>유형</th><th>탐색활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">나트륨 프로그램을 시작하기 전 원아들이 기초적으로 가지고 있는 나트륨에 관한 지식 수준을 알아보았음. OX 형식의 판넬을 제작하여, 원아들이 알고 있는 사실에 따라 스티커를 붙였고, 이를 토대로 원아들의 나트륨 사전 지식을 파악할 수 있었음.

<질문 내용>
1. 나는 나트륨에 대해 알고 있다.
2. 나트륨은 모두 짠 맛이다.
3. 나트륨은 조금도 먹지 않는 것이 좋다.
4. 나트륨은 몸에 들어오면 나갈 수 없다.
프로그램 시작 전 원아의 지식수준을 확인한 결과, 25% 원아만 나트륨에 대해 알고 있다고 답변했음. 또한 나트륨은 모두 짠 맛이라는 원아가 43%, 나트륨은 조금도 먹지 않는 것이 좋다는 원아가 30%, 나트륨은 몸에 들어오면 나갈 수 없다는 원아가 30% 로 결과가 파악되었음.

<프로그램 진행 전과 후 변화>
1. 나는 나트륨에 대해 알고 있다 25% ⇨ 89%
2. 나트륨은 모두 짠 맛이다 43% ⇨ 20%
3. 나트륨은 조금도 먹지 않는 것이 좋다 30% ⇨ 17%
4. 나트륨은 몸에 들어오면 나갈 수 없다 30% ⇨ 21%
나Go 캠페인 후, 같은 내용의 판넬을 원아에게 제시하고 나트륨에 관한 정보 수준을 재조사 하였음. 조사 결과로는 나트륨에 대해 알고 있다는 원아가 89%로 증가하였음. 또한 나트륨은 모두 짠 맛이 아니라는 사실, 나트륨은 우리 몸에 필요하기 때문에 조금은 먹어야 한다는 사실, 나트륨을 배출할 수 있다는 사실에 대해 알고 있는 원아가 증가한 사실을 확인할 수 있었음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">나트륨에 대해 모르는 유아들이 있어 나트륨에 관련된 책을 읽어주어 나트륨이 어떤 것인지 알 수 있도록 지원하였으며 판넬 활동이 끝난 후 나트륨에 관심을 보이는 유아들이 있어 이야기 나누어볼 수 있도록 나트륨 음식 카드를 제공함.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">연령에 따라 판넬에 있는 글자를 읽지 못하는 아이들을 위해 활동 전 교사와 아이들이 함께 글자를 읽어보며 어떤 내용인지 알아보는 시간을 별도로 가져보았음. 활동을 하며 “내가 읽을 수 있어요” 라고 이야기 하며 글자를 큰 소리로 읽어보는 유아의 모습을 칭찬해주고, 반대로 “나는 못읽어요” 라고 이야기 하는 유아는 “선생님이랑 같이 읽어볼까?” 라고 이야기 하며 함께 글자를 하나씩 읽어보며 격려해주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>나트륨! 넌 누구야?</th><th>유형</th><th>신체활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">나트륨에 대해 알아볼 수 있도록 나트륨에 대한 좋은 점과 나쁜 점, 하루 권장량 등에 대해 서 알아보았음. 하루 권장량은 원아가 한 눈에 이해하기 쉽도록 어린이집 인근 건강생활지원센터를 통해 나트륨 권장량 수저를 대여하여 원아의 이해를 도왔음.

나트륨에 대한 장단점을 알아본 후, 내 몸에서 불필요한 나트륨을 배출하는 것에 대해 신체활동을 통해 알아보았음. 나트륨을 시각화하여 제공한 네모난 스티로폼 조각을 스쿱을 이용해 옮겨보는 활동을 함. 원아가 어린이 그림이 붙어 있는 통에 담긴 스티로폼 조각을 스쿱을 사용해 다른 통으로 옮겨보는 과정에서, “나트륨을 빼야해” 라고 반복적으로 외치기도 함. 원아들의 지속적인 흥미를 위해, 단계별로 장애물을 추가하자 원아가 색다른 장애물이 추가될 때마다 적극적으로 놀이에 참여하는 모습을 보였음.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">역할을 갖고 활동하는 것을 좋아하는 유아들을 위해 ‘소금이’ 캐릭터 머리띠를 지원하여 유아에게 나트륨을 제거하는 역할을 부여하자, 유아의 흥미가 높아진 모습을 볼 수 있었음. 활동의 마무리 단계에서 계속 하고 싶다는 유아의 의견을 반영하여 유아가 용이하게 접근할 수 있도록 자유선택놀이 영역에 비치하였음. 유아들이 스쿱 뿐 아니라 주방 그릇이나 컵 등 다양한 물건으로 옮기기 하는 모습을 보여 종이컵이나 장바구니 등 다양한 도구를 추가적으로 제공해주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">활동을 진행하던 중 한 유아가 빠른 속도로 장애물을 건너며 스쿱에 담겨있던 스티로폼 조각을 떨어뜨림. 그러자 유아가 “자꾸 떨어져요. 못하겠어요” 라고 이야기 하며 제자리에 멈춰서는 모습을 보임. 교사가 유아에게 다가가 “자꾸 조각이 떨어져서 속상했구나. 우리 그럼 이번엔 빠르게 말고 천천히 건너가볼까?” 하고 격려함. 교사의 말에 유아가 다시 시도했고, 천천히 넘어가면서 스티로폼 조각을 떨어뜨리지 않은 유아가 도착점에 도착했을 때 칭찬해주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>나트륨 있는
음식 찾기</th><th>유형</th><th>탐구활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">

나트륨에 대해 관심이 생긴 원아와 함께 나트륨이 들어 있는 음식에 대해 알아보았음. 소금 주머니 안에서 다양한 음식을 꺼내보고, 꺼낸 음식은 나트륨이 들어있는지 들어있지 않은지 OX 판에 붙여보았음.
원아들이 일상생활에서 익숙하게 볼 수 있는 음식들을 예로 하여, 나트륨이 포함되어 있는지 맞춰보았음. (예: 떡볶이, 라면, 햄버거, 케이크, 바나나, 빵, 시금치, 우유 등) 주머니 안에서 음식 모형을 꺼낸 원아가 OX 판에 붙여주었고, 모든 음식을 붙인 후 교사와 함께 나트륨이 있는 음식과 없는 음식을 자리에 맞게 다시 붙여줌으로써 나트륨이 들어있는 음식에 대해 알아보았음.

붙이는 과정에서 나트륨을 ‘짠 맛’ 이라고 인식하고 있는 원아가 “선생님, 케이크는 달콤한데 왜 나트륨이 들어있어요?” 라고 질문하기도 함. 원아의 질문에 따라 나트륨은 모두 짠 맛이 아닐 수 있음을 알아보고, 우리가 일상에서 달콤하게 먹는 케이크나 빵 등에도 나트륨이 포함되어 있음에 대해 알아보는 시간을 가져보았음.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2">활동이 끝난 후, 유아들이 자유롭게 접근할 수 있도록 교실의 일부 영역에 활동 자료를 비치해두었음. 유아들이 자유놀이 시간에 “이건 나트륨이 있는거야” 라고 이야기 하며 분류해보다가, 역할놀이 영역에 비치된 빵 모형을 가지고와 “이거네! 이거는 나트륨이 있대” 라고 이야기 함. 그러자 다른 유아들도 역할놀이 영역에 비치된 다양한 음식 모형을 가지고 와 “이건 나트륨이 있나?” 라고 말하며 호기심을 보이는 모습에, 음식 사진을 추가적으로 제공하여 더욱 다양한 종류의 음식의 나트륨 유무에 대해 알아보았음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">유아들이 나트륨 빵이나 케이크 그림을 보고 “이건 나트륨이 있는 음식이에요? 하지만 짜지 않았어요”라고 이야기하는 모습을 보임. “그럼 왜 나트륨이 있는지 알아볼까?” 라고 이야기 하며 유아와 함께 케이크 만드는 과정에 대해 알아보았음. 유아에게 케이크를 만드는 과정을 보여주자 “케이크나 빵에도 소금이 들어가는구나! 이제 알겠다!” 하고 반응하는 모습을 보임.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>미각 훈련</th><th>유형</th><th>과학활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">

식판 그림 위에 나트륨이 들어 있는 음식과 들어 있지 않은 음식의 이미지를 올리고 원아와 함께 나트륨이 있는 음식은 어떤 음식인지 이야기 나눠 보았음. 이 전 나트륨 있는 음식 찾기 활동을 통해 원아가 나트륨이 들어 있는 음식을 구별할 수 있었음.

음식의 실제를 제공하여 원아가 맛보는 시간을 가져보았음. 직접 맛을 봄으로써 나트륨이 들어있어도 단 맛이 날 수 있다는 것을 알아보기도 하고, 다양한 음식을 직접 맛보면서 짠 맛과 단 맛을 구별해보기도 하고 하였음.

영아반의 경우 나트륨 배출 음식인 바나나를 활용하여 오감놀이를 진행해보았음. 바나나가 건강에 좋다는 점을 알아보고, 직접 맛보고 잘라보고 만져보는 시간을 통해 나트륨 배출 음식에 대해 친근감을 경험할 수 있는 시간을 제공함.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">미각훈련 후 한 유아가 “선생님, 빵에 나트륨이 많아요? 과자에 나트륨이 많아요?” 하고 궁금증을 표현함. 유아의 질문에 음식 안에 나트륨의 양이 얼마나 되는지 알아볼 수 있도록 나트륨 함량이 나타난 활동지를 제공하고, 유아들이 자유롭게 상의해본 뒤 함께 알아보는 시간을 별도로 가짐.
영아들은 오감놀이 형식으로 바나나를 탐색하는 과정에서 소근육 발달에도 도움이 될 수 있도록 플라스틱 칼, 숟가락, 모양틀 등 다양한 도구를 추가적으로 제공하여 자유롭게 탐색할 수 있도록 지원하였음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">평소에 우유를 좋아하지 않는 유아가 미각훈련 중 나눠준 우유를 보며 “나 우유 싫어하는데” 하고 이야기 함. “00이 우유 안좋아하는데, 한번 먹어볼 수 있겠어? 나트륨이 있는지 00이가 맛 보고 알려줄래?” 라고 격려하자 유아가 한모금 마셔보고 “나트륨 있는 것 같아요” 라고 이야기 하는 모습에 “그래? 우리 같이 알아볼까? 00이 우유도 먹고 대단하네. 00이 튼튼해지겠다” 하고 칭찬해주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>엄마, 아빠와 함께 하는
나Go캠페인</th><th>유형</th><th>가정연계활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">

어린이집 현관에 나Go캠페인에 대한 현수막을 설치하여 관심을 유도하고, 각 가정으로 나트륨 저감 체크리스트를 발송하여 원과 가정이 연계하여 나트륨 배출 프로그램에 참여할 수 있도록 함.

각 가정에서 저염식 실천하기, 나트륨 배출 음식 섭취하기, 물마시기, 나트륨 배출 요가 등 다양한 방법을 실천하고 그와 관련된 인증사진을 원으로 보내주었음. 원으로 발송된 인증사진은 교사가 인쇄하여 어린이집에 게시하여 다른 원아들도 적극적으로 참여할 수 있도록 독려하였음.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">가정에서 적극적으로 나go 캠페인에 참여해볼 수 있도록 공지와 함께 현수막을 어린이집 현관 앞에 비치하자 원아들이 등하원길에 현수막을 보며 “감자다. 우리 감자 먹었는데” 하고 자연스레 관심을 보임. 가정에서 캠페인 내용을 진행한 유아가 어린이집에 와서 “나 요가 했어요! 또 다른 건 없어요?” 라고 이야기 하는 모습에 가정으로 배부한 요가 동작 외에도 추가된 동작을 인쇄하여 교실에 비치해두었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">유아들이 가정에서 했던 활동 사진을 교실과 현관 쪽에 부착하여 오고 갈 때 이야기를 나눌 수 있도록 함. 등원하여 “난 어제 엄마랑 나트륨 적은 음식 먹기 해봤어”라고 이야기하거나 “나는 채소를 많이 사러갔어”라고 말하는 등 관심을 보이기 시작함. 교사가 “00이는 ~을 했구나. 다들 건강해지는 활동을 하고 있네!”라고 독려하자 “나도 참여할래요!” 라고 이야기 하며 유아들의 관심이 증가함.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>나트륨 시상식</th><th>유형</th><th>사회활동</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">각 가정과 원에서 물마시기, 저염식 실천하기, 나트륨 배출 음식 섭취하기 등 다양한 나트륨 저감 캠페인 내용에 동참해준 원아들과 나트륨 시상식을 진행하였음. 원아가 직접 실천했던 나트륨 저감 내용에 대해 다시 한번 상기하면서, 나트륨 배출에 동참한 원아에게 소정의 상품을 지급함. 원아가 나트륨 관련 상을 수상하면서 집에서도 계속 하겠다는 의견과 스스로 건강해진 것 같다는 등의 다양하고 긍정적인 의견이 있었음.

시상식 후에도 원아들과 캠페인 기간 동안 수업자료로 활용한 내용을 신발장에 비치해두고 일상생활에서도 나트륨 관련 내용을 잊지 않고 부모님과 함께 살펴보고 실천할 수 있도록 독려하였음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">유아가 캠페인이 끝난 후 “너는 집에서 나트륨 뭐했어?” 라고 질문하며, 서로의 참여 사진을 보며 이야기 나누는 모습을 보임. 유아의 모습에 가정에서 보내준 캠페인 참여 사진을 영상으로 제작하여 모든 영유아와 함께 시청하는 시간을 가져보았음. 시청이 끝난 후, “나도 집에서 감자 먹어야겠다.” “나도 엄마랑 운동해야지” 하고 새로운 활동에 의지를 보임. 영유아의 활동이 지속될 수 있도록 키즈노트에 함께 시청한 영상을 게시하여 가정에서도 지속적으로 캠페인에 참여할 수 있도록 독려함.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">상장을 받은 유아에게 교사가 “00이 건강해지는 노력을 많이 했구나 나트륨 줄이기 왕이야!”라고 이야기하자 “나는 앞으로도 나트륨을 조금 먹을 거예요!”라고 이야기하는 모습을 보여 “그래! 00이 앞으로도 나트륨 줄이기 왕 할 수 있지?” 하고 격려해주었음.
상장을 받은 영아에게 “00이 엄마, 아빠랑 건강한 음식을 먹어서 상 받는구나! 00이 대단해! 튼튼이네!” 하고 칭찬하자 영아가 “나 튼튼이야! 행복해!” 하고 긍정적인 반응을 보이는 모습을 관찰하였음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>부모참여수업</td><td>유형</td><td>신체활동
부모참여활동</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">

부모참여수업의 일환으로 ‘나트륨’을 주제로 한 교실을 준비하였음. 부모님과 원아가 함께 나트륨 배출요가를 할 수 있도록 충분한 수의 요가매트를 준비하고, 사전 활동으로 할 수 있도록 나트륨 관련 OX 퀴즈를 준비하였음.

부모참여수업이 시작되고, 교사가 내는 나트륨 관련 퀴즈를 부모님과 원아가 함께 맞춰보면서 캠페인 기간동안 알아보았던 나트륨에 대한 지식을 회상해보았음. 나트륨 OX 퀴즈 후, 나트륨 배출 요가가 몸에 좋은 이유에 대해 알아보고, 부모님과 함께 나트륨 배출 요가에 참여해보았음.
활동이 끝난 후, 마무리 시간에 참여수업 때 해보았던 커플요가 동작을 인쇄한 자료를 배부함으로써 가정에서도 지속적으로 나트륨 배출 요가를 실천할 수 있도록 독려하였음.
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">단순히 유아들이 동작을 보고 따라하는 것이 아닌, 궁금증을 유발할 수 있도록 동작 사진을 검정 종이로 가려 실루엣으로 나타내자 유아들이 “잘 안보여요! 어떻게 하는거야?” 하고 호기심을 표현함.
활동이 끝난 후, 각 가정에서 지속적으로 나트륨 배출 체조에 참여할 수 있도록 당일 진행했던 동작 사진을 인쇄하여 배부하였음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">퀴즈 활동 때, 유아들이 나트륨에 대해 상기하며 “우리 몸에 있는 나트륨은 운동해서 뺄 수 있어요!” 라고 이야기 하는 모습을 칭찬해주었음. 유아들의 적극적인 대답에 함께 참여한 학부모님들도 적극적으로 대답에 동참하는 모습을 볼 수 있었음. 퀴즈 활동 중 틀린 정답을 이야기 하는 유아의 모습에 “00이는 그렇게 생각했구나!” 하고 공감해주었음. 교사가 공감한 뒤 다른 유아가 “아니야! 틀렸어!” 하고 이야기 하는 모습에 “틀리지 않았어~ 00이는 생각이 다를 수도 있어.” 하고 유아를 격려해주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	나GO캠페인 ; 나트륨은 줄이GO 건강은 올리GO	유형	가정연계활동
내용	 키즈노트를 통해 나트륨 활동에 대해 공지하고, 한달 동안 가정에서 할 활동지를 전달함. 구체적인 활동 방법과 실천할 수 있는 예시 등을 키즈노트에 상세히 올려주어 가정에서의 쉽게 참여할 수 있도록 하였으며, 가정과 더불어 교실에서도 나트륨 활동 내용에 대해 함께 실천하여 유아들이 익숙하게 나트륨을 줄이는 캠페인에 동참할 수 있도록 지원함. 본 어린이집은 건강증진 어린이집으로 평소에도 물마시기 활동을 실천하고 있는데, 그와 동시에 나트륨 배출 음식 먹기, 저염식 요리 해먹기, 가족과 나트륨 배출 요가하기 등 다양한 방법을 제시하여 일상에서 나트륨 저감 프로그램을 실천할 수 있도록 함. 프로그램 진행 기간 중 가정에서 원으로 보내준 실천 사진을 보며 어떤 방법으로 나트륨 저감을 실천하였는지 이야기를 나누는 등 활동을 진행함.		

내용	 캠페인 기간 중 가정에서 보내준 나트륨 저감 프로그램에 동참하는 사진을 영상으로 만들어 원 내 키즈노트 공지사항에 게시하였음. 영상을 통해 각 가정에서 진행했던 나트륨 배출 방법을 서로 공유하고 동참하지 않은 가정도 참여할 수 있도록 독려함. 또한 동참한 가정은 지속적으로 나트륨 배출 활동에 참여할 수 있도록 격려하였음. 가정연계활동을 일회성에 그치지 않고, 1학기 부모참여수업의 일부 주제로 ‘나트륨’을 지정하여 지속적으로 나트륨 저감 활동을 실천할 수 있도록 함. 수업 내용으로는 부모님과 원아가 함께 나트륨 관련 OX퀴즈에 참여하여 나트륨에 관한 정보를 알아보고, 가정연계활동으로 진행했던 나트륨 배출 요가를 부모님과 함께 하는 커플요가 방식으로 진행해보았음. 부모참여수업이 끝난 후, 부모님들과 원아가 ‘같이 하니까 더 재미있었다’ ‘요가하니까 정말로 땀이 나서 나트륨이 없어지는 것 같다’ 등 긍정적인 피드백이 있었음.

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

7

간장과 함께 ‘나트륨 대 탈출’

어린이집명	시립배곧2동어울림어린이집
총 괄	박연순
기획 및 제작	김정임

Ⅰ. 간장과 함께 ‘ 나트륨 대 탈출 ’ 프로그램 계획

어린이집명	어린이집
프로그램명	간장과 함께 ‘나트륨 대 탈출’
목 표	나트륨의 궁금증을 알고 줄이며, 대체식품을 통한 건강한물로 나트륨 배출을 돕는다.
대 상	영유아, 교직원, 학부모
주 요 내 용	1. 나트륨을 줄이는 소금대신 간장으로 만들어지는 과정의 체험과 나트륨 배출 활동에 목적하고(간장과 함께 ‘나트륨 대 탈출’)로 명한다. 2. 나트륨을 줄이는 레시피/ 나트륨을 배출하는 음식/ 저염 간장만들기 오감으로 체험하고/ 건강한 물 마시기로 가정 연계 실천으로 내용을 계획한다. 3. 나트륨 인식 조사, 나트륨 소변 검사 측정, 염도 측정등 사전, 사후 비교하다.
소 요 기 간	3월 ~12월
프로그램 흐름도	
프로그램 계획	

		1회(3~4월)	2회(5~6월)	3회(7~8월)	4회(9~10월)	5회(11~12월)
사 전 활동		나트륨 인식조사(학부모,교직원), 나트륨 소변 측정검사 (가족) 3월2째주				
프로그램 활동명		나트륨이 궁금해	나트륨을 알아요	나트륨을 줄여요	나트륨을 대신해요	나트륨을 배출해요
부모	영양교육	직전 교육 -나트륨의 필요성과 과용의 부작용	도시 대이 -소금의 진실 -나트륨 중독 이대로 좋은가? -소금의 덫 -나트륨, 건강, 맛	염도 계 대여 -나트륨 저 감화 교육 (염도 측정하기)	안내문 나트륨을 줄인 레시피 배부 -소금 없는 김치요	직전 교육 -나트륨 배출 차 만들기 (보리차, 우엉차, 옥수수차 만들기)
교직원	영양교육 및 저염 조리		교직원인터넷 교육 -건강한식습관 교육	조리사 교육 -국 간장으로 요리해요	주리사 교육 다시마 밥 및 천연감미료 간장 만들기	
원아	오감 교육 간장만들기	-살은 콩으로 메주 만들기 오감 놀이	-소금을 모아요 오감 놀이	-메주 띄우기 오감 놀이	- 다시마가 미끌미끌 오감놀이	-천장, 간장만들기 오감놀이
	영양 교육	미각교육(염도관) -소금과 간장의 맛이 달라요	급식지원센터 -튼튼이 교육	내가 좋아하는 과자 -영양성분표 비교	식품 안영국 -콩콩이 먹지마	-나트륨 저염 활동 소회, 장을 마 그네을만
	건강한 물 자주 마시기	-보리차 마시기	-우엉차 마시기	-매일차 마시기	-옥수수 수염차	-대추차 마시기
가정 연계 교육 저염 요리 활동 및 염도계 측정		-우순 기르기 및 저염 비빔밥 -우리집 염도 측정	-감자 캐기 및 간장 조림 -우리집 염도측정	-새싹 키우기및 저염 비빔밥 -나트륨성분을 줄여라 -우리집 염도측정	콩나물 기르기 및 간장으로 조리한 콩나물국 -우리집 염도측정	표고버섯기르기 및 간장한 표고 버섯 밥 -우리집 염도측정
사 후 활 동		나트륨 인식조사(학부모,교직원), 나트륨 소변 측정검사 (가족) 11월 2째주				

Ⅱ. 간장과 함께 ‘ 나트륨 대 탈출 ’ 프로그램 세부 활동 내용

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>나트륨이 궁금해</td><td>활동기간</td><td>1회차 3~4월</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동목표</td><td colspan="3">1. 나트륨이 무엇인지 알아보고 인식 조사를 한다.
2. 하루동안 물을 얼마나 마시는지 살펴 본다.
3. 나트륨에 대한 궁금증과 이로운점, 해로운점에 대한 이해를 돕는다.
4. 나트륨은 어디에서 볼수 있는지 직접 탐색하며 알아간다.
5. 간장 만들기 중 메주콩을 탐색하고 메주를 만든다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 유형</td><td colspan="2">활동 방법</td><td>활동 준비물</td></tr>
<tr><td rowspan="2">부모
교육</td><td>직접
교육</td><td colspan="2" rowspan="2">-교육전 나트륨에 대한 사전 인식 설문 조사서를 작성한다.
* 나트륨의 필요성과 과용의 부작용 직접 교육
1) 나트륨이란 무엇인가?
2) 내가 먹는 하루 나트륨의 양 척도 체크리스트 작성
3) 나트륨 일일 권장량(세계보건기구 권장량, 우리나라 권장량, 연령별 권장량)
4) 나트륨 섭취시 이로운점과 해로운점
5) 나트륨에 대한 나만의 약속(가정에 가져가 활동하기)
6) 간장간장해 ‘ 나트륨 대 탈출 ’프로그램 안내</td><td rowspan="2">학부모 방명록
학부모 목걸이
간식 및 음료
활동 자료
사전 인식
조사서작성</td></tr>
<tr><td>교
직
원</td><td>영양
교육</td></tr>
<tr><td rowspan="3">원아</td><td>오감
놀이</td><td colspan="2">* 삶은 콩으로 메주 만들기
1) 메주 만드는 과정을 탐색한다.
2) 딱딱한 메주 콩을 만져보고 탐색한다. (통안에 담기와 흔들어 소리듣기)
3) 삶은 메주를 맛보고 지퍼팩에 담고 주먹으로 눌러 으깨본다.
두드림 망치를 이용해 으깬다.
(자유롭게 으깨기를 표현하도록 다양한 소품을 준비한다.)
4) 네모의 모양을 만든다.
- 교육지원 : 만든 메주를 매일 달라지는 변화과정을 탐색하도록 활동지를 준비해서 자유롭게 기록하도록 한다.</td><td>메주 만드는 과정
딱딱한 메주콩
삶은 매주콩
두드림 망치
지퍼팩</td></tr>
<tr><td>영양
교육</td><td colspan="2">* 미각 교육 (염도란?)
1) 소금의 맛을 느껴요
소금을 먹고 내가 느끼는 소금의 맛표현 (짠맛의 측정 표 1~5점 체크)
(연령별에 맞는 체크 척도 준비)
2) 간장의 맛을 느껴요.
소금을 먹고 내가 느끼는 소금의 맛표현 (짠맛의 측정 표 1~5점 체크)
(연령별에 맞는 체크 척도 준비)
3) 소금과 간장의 염도 기록하기
(간장의 염도가 1/2낮다.)</td><td>소금
간장
염도계
그릇
측정표</td></tr>
<tr><td>건
강
한
물
마
시
기</td><td colspan="2">-건강한 물 마시기 활동 전
교사가 유아들이 물을 마시는 정도의 횟수를 1주일에 3회 기록하고 평균을 기록한다.
-건강한 물 마시기 활동은 같은 텀블러를 준비하고 시간마다 종소리 알림을 정해 영유아들 스스로 물 마시기를 권장한다.
* 보리차 마시기
나트륨 배출을 돕는 식재료중 보리차물로 나트륨 배출을 돕는다.
건강한 물 마시기 개인표에 물 마실 때 마다 다음 칸으로 이동하며 서로의 물 마신 정도를 비교해서 볼 수 있다
- 교육지원 : 보리를 준비해 두어 냄새맡기와 무게 재기 및 탐색하기</td><td>텀블러
시간 알람
개인 텀블러
보리차 물
물마시기 개인표</td></tr>
</table>

활동명		나트륨을 알아요.	활동기간	2회차 5~6월
활동목표		1. 나트륨이 무엇알아 보는 활동을 한다. 2. 건강한 물마시기를 스스로 한다. 3. 소금을 직접 체험해 보면서 소금이 어떻게 만들어 지는지 알수 있다. 4. 지역사회 교육 지원으로 전문적인 영양교육을 동화를 통해 이해해 본다 . 5. 간장만들기중 소금에 대해 알아 보고 메주의 변화를 탐색한다.		
활동 유형		활동 방법		활동 준비물
부모 교육	도서 교육	-도서 비치 (소금의 진실, 나트륨 중독이대로 좋을가?, 소금의 덫, 나트륨,건강,맛) *** 도서 대여** 나트륨과 관련된 도서를 비치해 두어 도서대장에 기록하도록 한다.		도서 도서대장
교직원	인터넷 교육	*** 인터넷 교육** 교육 사이트에 건강한 식습관과 영유아 식습관 지도에 대한 교육을 한다.		인터넷 교육
원아	오감 놀이	*** 소금을 모아요 (시흥 갯골 소금창고 지역사회)** 1) 바닷물을 밀어 소금을 쌓아 본다. 2) 하얗게 쌓여진 소금을 만져본다. 소금 보관창고에서 소금을 탐색한다. 3) 소금 모래놀이장에서 소금을 만지며 탐색한다. 4) 소금을 통에 담고 소금성을 쌓아 보고 주변을 자유롭게 꾸며 본다. *** 텃밭 감자캐기** - 교육지원 : 소금의 무게를 잴수 있도록 저울과 소금성을 쌓을 소품과 자연물을 준비해 다양한 표현을 유도한다.		지역사회 자원 활동 소금 감자
	영양 교육	*** 튼튼이 교육 (급식지원센터 교육)** 어린이 급식지원센터의 동화를 이용한 나트륨 교육을 실시한다. 1) 동화내용을 듣는다. 2) 나트륨이란 무엇인지 알아 보고 음식에 있는 나트륨을 알아본다. 3) 동화 속에 나오는 튼튼이가 건강해진 모습을 상호 이야기나눈다. 4) 건강한 음식에 스티커 붙이고 다양한 음식을 알아본다. - 교육지원 : 다양한 음식 소품과 실제 소금, 설탕을 탐색하도록 한다		동화책 스티커 다양한 소품
	건강한 물 마시기	-건강한 물 마시기 활동은 같은 텀블러를 준비하고 시간마다 종소리 알림을 정해 영유아들 스스로 물 마시기를 권장한다. *** 우엉차 마시기** 나트륨 배출을 돕는 식재료중 우엉물로 나트륨 배출을 돕는다. 건강한 물 마시기 개인표에 물 마실 때 마다 다음 칸으로 이동하며 서로의 물 마신 정도를 비교해서 볼 수 있다. - 교육지원 : 마른 우엉과 우엉을 준비해 무게재기와 냄새등을 탐색한다.		텀블러 시간 알람 개인 텀블러 보리차 물 물마시기 개인표

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>나트륨을 줄여요.</td><td>활동기간</td><td>3회차 7~8월</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동목표</td><td colspan="3">1. 나트륨이 의 영양정보를 확인하는 방법을 안다.
2. 나트륨의 양양정보를 비교하여 식재료를 구매하는 것을 실천한다.
3. 염도계를 이용하여 나트륨을 측정하는 방법과 기준치를 준수한다.
4. 간장 만들기 메주 띄우기 활동을 통해 소금과 메주를 탐색한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 유형</td><td colspan="2">활동 방법</td><td>활동 준비물</td></tr>
<tr><td>부모
교육</td><td>염도
측정</td><td colspan="2">-염도계 대여
* 나트륨 저감화 교육
1) 영양 표시제도와 영양 성분표 보는 방법을 안다.
2) 가공과정을 통해 나트륨 함량이 점차 증가해요. (토마토 > 케찹)
3) 국 조리시 천연 조미료 사용, 견과류 이용, 들깨 가루를 넣는다.
4) 나물 무칠 때 참기름, 들기름, 김, 견과류 활용한다.
5) 음식의 간은 조리 후에 한다 .</td><td>염도계 대여
(급식지원 염도계
협력)</td></tr>
<tr><td>교
직
원</td><td>조리사
교육</td><td colspan="2">* 소금 대신 국 간장
1) 소금과 국 간장의 염도 차이와 국 간장 이용시 나트륨 1/2감소한다 .
2) 간장의 종류와 음식을 할때의 간장이 다름을 이해한다.
3) 간장을 이용한 레시피의 방법을 이용해 본다.</td><td>지역사회
교육 이용</td></tr>
<tr><td rowspan="3">원아</td><td>오감
놀이</td><td colspan="2">* 메주 띄우기
1) 소금과 물을 섞어 녹여 본다.
2) 소금과 물속에 들어간 소금의 염도와 맛을 본다.
3) 잘 말린 메주를 항아리에 넣고 소금물을 붓는다.
4) 숯과 고추등을 넣고 뚜껑을 덮는다.
(60일 ~80일 동안 기다린다.)
- 교육지원 : 소금물의 염도를 알 수 있도록 염도계를 준비하고 측정하도록 한다. 소금물의 염도의 차이를 계란을 띄워 눈으로 볼 수 있도록 한다.</td><td>소금, 마른고추
물, 숯
메주
항아리

계란</td></tr>
<tr><td>영양
교육</td><td colspan="2">* 내가 좋아 하는 과자 성분 비교
1) 마트에서 내가 좋아 하는 것을 구매후 영양 성분을 보는 방법을 탐색한다.
2) 비슷한 식재료중 나트륨 함량이 적은 것을 선택하며 이해 한다.
3) 나트륨 수치를 숫자 그레프로 만들어 볼 수 수치를 눈으로 볼수 있도록 한다.
4) 가정에서 잘 먹는 과자중 나트륨이 가장 적은 것을 서로 비교한다.

- 교육지원 : 나트륨 수치의 시각화 지원, 가정협력으로 저 나트륨 선발 대회의 실천을 유도한다</td><td>마트
과자
식재료
스티커</td></tr>
<tr><td>건
강
한

물

마
시
기</td><td colspan="2">- 종소리 없이 스스로 물 마시기를 권장한다.
* 메밀차 마시기
나트륨 배출을 돕는 식재료중 메밀물로 나트륨 배출을 돕는다.
건강한 물 마시기 개인표에 물 마실 때 마다 다음 칸으로 이동하며 서로의 물 마신 정도를 비교해서 볼 수 있다.

- 교육지원 : 메밀의 향을 맡아 보고 메밀차 악기놀이와 색깔이 나오는 모습 직접 관찰 및 탐색한다 .</td><td>텀블러
시간 알람
개인 텀블러
메밀 물
소품
물마시기 개인표</td></tr>
</table>

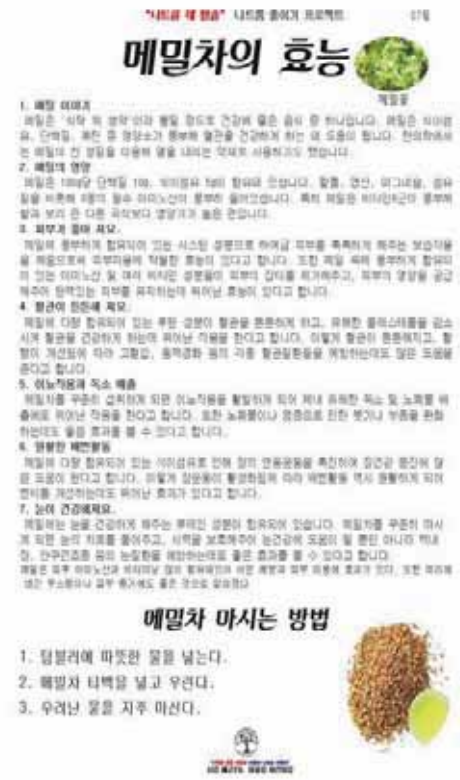
활동명		나트륨을 대신해요.	활동기간	4회차 9~10월
활동목표		1. 나트륨의 짠맛을 대신하는 감칠맛이 나는 음식을 알아본다. 2. 다시마 가쓰오부시, 조개, 멸치, 디포리, 새우등의 천연 감칠맛의 종류를 안다 . 3. 다시마를 이용한 다양한 요리와 체험으로 식생활개선에 도움을 준다. 4. 지역 어르신의 인적자원을 활용한 인형극 영양 교육을 통한 식생활 개선을 한다 .		
활동 유형		활동 방법		활동 준비물
부모 교육	안내문	-나트륨 줄인 레시피 안내문 배부 *** 나트륨을 줄인 레시피** 1) 소금 대신 감칠맛 식재료 안내한다. 2) 5종류 국 간장으로 국 만들기 (들깨 미역국, 북어 콩나물국, 김 굴국, 바지락 조개국, 멸치 계란국) 레시피, 3종류 감칠맛 재료를 이용한 볶음 (다시마 계란 볶음, 씻은 멸치 견과류 볶음, 실새우 김자반) 레시피, 2종류 김치류(배 깍두기, 사과나박김치) 레시피 3) 가정활동을 어린이집으로 보내어 나트륨 간판에 게시한다.		나트륨 레시피 안내문
교직원	조리사 교육	*** 다시마 밥과 천연 감미료 간장 만들기** 1) 잘게 썰을 다시마로 밥을 한다. (저염 반찬을 하여도 다시마 밥의 감칠맛으로 맛있는 밥을 잘 먹을 수 있다) 2) 천연 감미료 만들기 (다시마, 멸치, 새우, 가쓰오부시, 북어 가루를 만들어 김미료로 이용한다.) 3) 간장에 다시마, 멸치, 새우, 가스오부시를 넣고 끓여 맛 간장을 만든다.		다시마, 쌀 멸치, 새우 가스오부시 북어 국간장
원아	오감 놀이	*** 다시마가 미끌미끌** 1) 젖어도 되는 옷으로 입는다. 2) 김장매트 안에 마른 미역과 다시마를 넣고 자르기와 맛보기, 냄새를 맡고 탐색한다. 3) 그릇에 물을 담고 미역과 다시마가 불어 나는 모습 직접 체험한다. (짠맛 느껴 보기, 바다의 향기 느껴 보기) 4) 물이 담긴 수영장 튜브에 미역과 다시마를 넣고 자유롭게 표현한다. 5) 젖은 미역과 다시마를 빨래 건조대에 넣고 마르는 모습을 관찰하도록 한다. - 교육지원 : 마를 때 다시마 무게 재기, 젖었을 때 무게가 다름을 알도록 준비, 미술활동과 다시마 옷입기등의 다양한 표현을 할수 있도록 소품준비		다시마 미역 김장매트 그릇 수영장 튜브 종이 저울 빨래집게
	영양 교육	*** 꿀꿀아 먹지마 인형극 관람 (시니어 인형극 지역사회 협조)** 1) 시니어 어르신들의 지역사회에 도움으로 원내 인형극 관람을 한다. 2) 꿀꿀이가 몸에 좋지 않은 음식을 먹고 몸이 아픈 모습을 인형극으로 관람한다. 3) 꿀꿀이가 건강한 음식과 몸이 나쁜 음식 스티커로 붙여 본다. 4) 음식양을 적당히 먹는 양을 그림으로 표현한다. - 교육지원 : 꿀꿀이 인형극 이야기 나누기, 극 활동 표현 지원, 스티커, 역할놀이 소꿉 소품 지원		어르신 인형극 소품 스티커 다양한 미술 활동소품
	건강한 물 마시기	- 종소리 없이 스스로 마시기 연습하기 *** 옥수수 수염차 마시기** 나트륨 배출을 돕는 식재료중 옥수수 수염물로 나트륨 배출을 돕는다. 건강한 물 마시기 개인표에 물 마실 때 마다 다음 칸으로 이동하며 서로의 물 마신 정도를 비교해서 볼 수 있다. - 교육지원 : 텃밭에 있는 옥수수 수확하고 수염을 씻고 말려 끓이는 과정 활동하기, 옥수수 자라는 모습과 수염의 색의 변화 과정 표현		텀블러 시간 알람 개인 텀블러 옥수수 수염물 기록표 물마시기 개인표

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>나트륨을 배출해요.</td><td>활동기간</td><td>5회차 11~12월</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동목표</td><td colspan="3">1. 나트륨을 배출을 돕는 영양소 (칼륨,마그네슘)이 풍부한 식품을 안다 .
2. 칼륨이 풍부한 식품의 조리방법을 활용한다 .
3. 마그네슘이 풍부한 식품의 하루 권장량을 이해한다.
4. 간장이 되는 과정을 직접 경험하고 조리시 활용한다 .</td></tr>
<tr><td colspan="2">활동 유형</td><td colspan="2">활동 방법</td><td>활동 준비물</td></tr>
<tr><td>부모
교육</td><td>요리
활동</td><td colspan="2" rowspan="2">* 나트륨을 배출하는 차 만들기
1) 나트륨을 배출하는 차의 종류를 안다.
2) 보리, 잘게 썬 우엉을 말린 것, 옥수수를 중불에 살짝 볶는다 .
3) 볶은보리 3스푼을 끓는 물에 넣고 끓인다.
4) 차종류에 따라 따로 포장하고 냉장고에 넣고 보관한다 .</td><td rowspan="2">보리
잘게썬 마른우엉
옥수수
하이라이트
냄비
볶음용 기구
비닐팩</td></tr>
<tr><td>교
직
원</td><td>교직원
교육</td></tr>
<tr><td rowspan="3">원아</td><td>오감
놀이</td><td colspan="2">* 된장 만들기
1) 저장했던 메주를 꺼내어 깨끗이 씻고 으깨어 본다
2) 지퍼팩에 메주를 소분하여 손으로 으깨어 본다 .
3) 소금물을 지퍼백에 넣어 메주와 섞이도록 치댄다.
4) 치댄 된장을 모두 합쳐 항아리에 넣고 면포를 씌운다.
* 간장 만들기
1) 메주를 건진 씨간장의 영양을 상호작용나눈다.
2) 씨 간장500ml에 표고버섯, 청주, 양파,파,넣고 10분 끓인다.
3) 다 끓인 간장에 가쓰오부시를 넣고 식힌 간장에 다시마를 넣고 용기에 담는다.
- 교육지원 : 된장의 맛느껴보기, 간장 재료를 탐색하고 하이라이트 사용에 주의(가급 주방에서 하이라이트 사용후 식힌 후 다시마 직접 넣기 유도</td><td>메주
비닐
지퍼백
항아리
씨간장
표고버섯,청주,양파
파,다시마
하이이라이트
용기</td></tr>
<tr><td>영양
교육</td><td colspan="2">* 나트륨 게임
1) 나트륨을 배출하는 음식을 이해한다.
2) 나트륨이 배출되는 소화 과정을 모형으로 이해한다.
3) 나트륨을 배출하기 위한 활동으로 율동 체험운동과 칼륨과 마그네슘 식품 스티커 부착한다 .
4) 뒤집기 판 앞면, 칼륨, 마그네슘 그림과 뒷면 나트륨이 많은 음식 판을 준비하여 나트륨 저감을 많이 한 팀이 우승한다 .
- 교육지원 : 나트륨 게임판의 모형과 뒤집기판을 이용하여 영양 교육을 실천하며 놀이화 한다 .</td><td>게임판
스티커
게임판
소화과정 모형</td></tr>
<tr><td>건
강
한
물
마
시
기</td><td colspan="2">- 종소리 없이 스스로 마시기를 할수 있다.
- 건강한 물마시기 스스로 표의 기록으로 3월 ~ 12월 기록표 비교
* 대추차 마시기
나트륨 배출을 돕는 식재료중 대추물로 나트륨 배출을 돕는다.
건강한 물 마시기 개인표에 물 마실 때 마다 다음 칸으로 이동하며 서로의 물 마신 정도를 비교해서 볼 수 있다.
- 교육지원 : 대추를 영역에 비치해 관찰 및 탐색, 무게재기의 다양한 활동지원</td><td>텀블러
시간 알람
개인 텀블러
대추물
기록표
물마시기 개인표
대추</td></tr>
</table>

Ⅲ. 간장과 함께 ‘ 나트륨 대 탈출 ’ 프로그램 가정연계활동

1. 저염 요리활동 및 건강한 물 마시기 (키트 배부)/ 국 염도 기록표 (5회이상)

회차	나트륨 대 탈출 (요리활동)	건강한 물 마시기
1회 (3~4월)	 국 염도 기록표 (5회이상)	
2회 (5~6월)	 국 염도 기록표 (5회이상)	

3회 (7~8월)	 국 염도 기록표 (5회이상)	 메밀차 마시는 방법 1. 텀블러에 따뜻한 물을 넣는다. 2. 메밀차 티백을 넣고 우린다. 3. 우려난 물을 자주 마신다.
4회 (9~10월)	 국 염도 기록표 (5회이상)	 옥수수 수염차 마시는 방법 1. 텀블러에 따뜻한 물을 넣는다. 2. 옥수수 수염 티백을 넣고 우린다. 3. 우려난 물을 자주 마신다.

회차	나트륨 대 탈출 (요리활동)	건강한 물 마시기
5회 (11~12월)	 나트륨 "대 탈출" 버섯 기르기 국 염도 기록표 (5회이상)	 대추 차의 효능 대추 차 마시는 방법

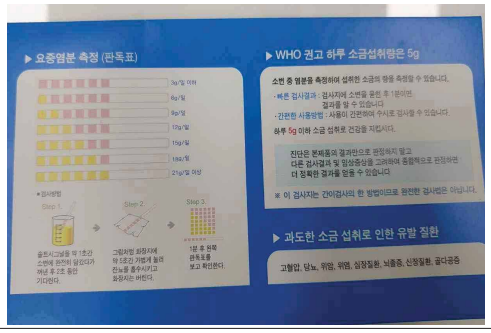
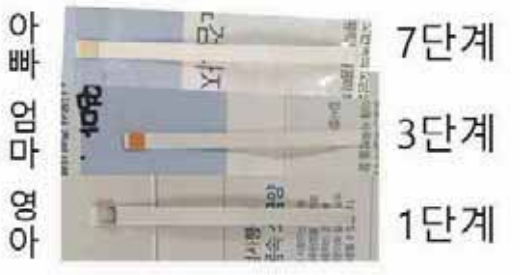
Ⅳ. 간장과 함께 ‘ 나트륨 대 탈출 ’ 프로그램 결과

1. 나트륨에 대한 인식 사전, 사후 설문 조사

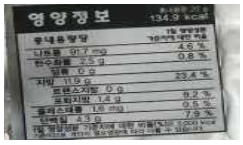
- 2023년 3월 사전 조사서 -

-2023년 12월 사후조사서 선호도 포함-

2. 몸속 나트륨 소변 측정지 교육 전, * 교육 후 (가족 수 만큼 변화 조사)

사전 나트륨 측정(23년 3월 28일)	사후 나트륨 측정 (23년 12월 19일)
	
	

3. 식품 영양소 나트륨의 변화 조사 (예시)

	전 (2023년 4월 6일) (엄마, 아빠, 영아) 좋아하는 식품			후 (2023년 12월 8일) (엄마, 아빠, 영아) 좋아하는 식품		
나트륨 영양성분 전,후 비교 우리가족 좋아하는 음식	엄마 김		나트륨 91.7mg 4.6%	엄마 타사 김		나트륨 74mg 4%
	아빠 비빔면		나트륨 1,370mg 69%	아빠 타사 비빔면		나트륨 1,090mg 55%
	영아 뽀로로과자		나트륨 300mg 15	영아 타사 계란 과자		나트륨 110mg 6%
나트륨 함량 합	나트륨 1,761.7mg 88.6%			나트륨 1,362.6mg 65%		
	(000 가족)나트륨 줄이기 성공 339.1mg 23.6%					

4. 가정 연계 활동 후기 (전시회 및 현관 영상 게시) (예시)

- 가정연계 키트와 활동지 회수 -

- 현관 영상 게시 (다음달 영상제작) -

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

8

Na 빼고 건강 더하기

어린이집명 시립별하람어린이집

총 괄 정윤경

기획 및 제작 정희서

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립별하람어린이집
프로그램명	Na 빼고 건강 더하기
목 표	·나트륨 과다섭취시 위해성과 우리 몸에 생기는 변화에 대해 알아본다. ·나트륨 함량이 낮은 건강한 식재료로 만드는 저염식에 관심을 가진다. ·나트륨 섭취를 줄이고 건강하게 먹는 바른 식습관을 실천한다.
대 상	만 4세 유아, 학부모, 담임교사, 조리사
주 요 내 용	우리 몸에 효능성과 위해성의 두 가지 상반되는 영향을 끼치는 '나트륨의 비밀'에 관심을 보이는 유아들과 균형잡힌 저염 식단을 생활화하기 위한 다양한 놀이 활동을 진행해본다.
소 요 기 간	2023년 8월 22일~ 9월 4일 (2주)
프로그램 흐름도	또래에 비해 몸집이 다소 큰 유아는 평소 학급 안에서 움직임이 적고 놀이활동에 다소 소극적이다. 가정에서 부모님에게 자신의 몽에 대해 '뚱뚱하다', '몸이 너무 크다' 등의 부정적인 표현을 하는 모습에 부모님의 고민 상담이 이루어졌다. 건강한 몸에 대해 유아들과 자유롭게 이야기를 나누는 과정에서 우리가 일상생활 속에서 접하는 다양한 음식에 들어있는 성분 중 '나트륨'이 우리 몸에 주는 효능과 위해성에 관심을 갖는 유아들의 모습을 볼 수 있었다. 우리 식탁에서 나트륨을 줄일 수 있는 방안에 대해 함께 고민해보며, □ 우리가 즐겨 먹는 음식 속의 나트륨 찾기 □ 건강·영양 관련 도서의 내용을 바탕으로 나트륨 저감 독서 골든벨 □ 도서 내용을 각색한 동극 놀이 □ 함께 기른 텃밭 채소와 지역사회에 시장에서 마련한 건강한 식재료를 활용하여 저염 요리 만들기 □ 우리 집에서 만든 저염 요리 소개하기 등 나트륨 저감 식습관을 지속하기 위해 논의된 다양한 활동들이 이루어졌다.

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	이야기나누기	음식 속 나트륨의 비밀	소금, 인체 모형 펠트자료, 세균 그림자료
2	과학	과자 속 나트륨 찾기	종류별 과자, 접시, 식탁보, 나트륨 그림자료, 돋보기, 색지, 싸인펜, 색연필, 색 테이프
3	텃밭활동	우리가 직접 기른 텃밭 작물을 수확해요	장바구니
4	지역사회연계	시장에서 건강한 식재료를 구입해요	지폐, 장바구니 등
5	요리	맛있는 저염 토마토 고추장 만들기	요리 순서도, 메주가루 50g, 쌀조청 240g, 고운 고춧가루 100g, 데친 토마토 8개, 앞치마, 볼, 나무주걱, 도마, 칼, 밥그릇, 숟가락
6	과학	나트륨을 측정해요	일반 고추장, 직접 만든 저염 토마토 고추장, 컵, 물, 염도계, 활동지, 연필, 지우개
7	요리	토마토고추장 비빔밥	직접 만든 저염 토마토고추장, 콩나물, 소고기, 김, 달걀, 참기름, 식판, 수저 등
8	가정연계	엄마, 아빠와 함께 만드는 저염 요거트 샐러드	볼, 숟가락, 저염드레싱, 채소, 바나나, 토마토, 견과류, 도마, 칼 등
9	게임	나트륨 독서 골든벨	건강·영양 도서, ppt자료, 캡 모자, 화이트보드, 보드마카
10	부모참여	zoom 부모교육 '내 아이 키 성장과 성조숙증'	부모교육 안내문, 모바일 기기, pc
11	동극	'우리들의 저염 비빔밥'	동극 배경, 배경음악, 핸드벨, 동극 소품 (동극 머리띠, 핸드벨, 천 등)
12	가정연계	우리집 저염 먹거리 뽐내기	가정에서 만들어온 저염요리, 가정연계활동지, 식탁보, 접시, 집게, 식판, 수저

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>음식 속
나트륨의 비밀</td><td>유형</td><td>이야기나누기</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 소금을 맛보며 어떤 맛인지 이야기해본다.
2. 소금이 들어간 음식은 어떤 것이 있는지 자유롭게 이야기 나눈다.
3. 나트륨이 우리 몸에서 하는 역할과 나트륨의 필요성에 대해 알아본다.
4. 인체 자료를 보며 소금이 들어간 음식을 필요 이상 먹으면 우리 몸에 어떤 변화가 생기는지 알아본다.
5. 인체 자료에 붙어있는 나트륨 그림자료를 한 개씩 떼어주며 건강한 몸을 되찾을 수 있도록 한다.
6. 짠 음식을 적게 먹을 수 있는 방법에 대해 이야기나누고 실천한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><자료 지원> 우리 몸속의 장기 기관 모형 자료를 제시하여 유아들이 건강한 우리 몸에 자연스럽게 관심을 가질 수 있었으며, 건강한 몸을 위해 우리가 할 수 있는 것들에 대한 관심으로 확장되었다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><정서적 지원하기> ‘건강한 식습관과 나의 몸’의 내용으로 한 다양한 놀이를 구성함으로서 또래에 비해 자신의 몸이 크다고 생각하는 원아의 고민을 함께 공유하고 해결해보며 자신의 몸에 대해 긍정적인 인식을 가질 수 있도록 도움을 주었다.
<격려하기/질문하기> 우리 몸을 건강하게 하기 위해 내가 할 수 있는 것들에 대한 유아들의 이야기를 듣고 적극적인 반응으로 격려를 해 주었으며, 활동에 관심을 보이나 소극적으로 참여하는 유아들에게는 “00는 공차기를 잘하던데, 건강한 몸을 위해서 어떤 것을 하고 있니?”등의 질문으로 활동에 적극적으로 참여시킬 수 있었다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>활동명</th><th>과자 속 나트륨 찾기</th><th>유형</th><th>과학</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="2">1. 부모님과 마트에 가면 유아가 사는 물건에 대해 이야기를 나눈다.
2. 내가 즐겨먹는 과자 이름과 하루에 먹는 과자량을 이야기 나눈다.
3. 친구들이 가져온 과자를 함께 맛보고, 어떤 과자에 나트륨이 가장 많을지 예측해본다.
4. 나트륨 함량이 가장 많다고 생각하는 과자에 나트륨 그림자료를 붙인다.
5. 돋보기로 과자 봉지 뒷면에 식품표기물을 관찰하고 나트륨 함량을 조사해본다.
6. 조사한 나트륨 함량을 그래프에 표기하여 나트륨이 가장 적게 들어간 과자와 나트륨 함량이 높은 과자를 비교해본다.
7. 활동을 마무리하며 과자를 덜 먹고, 직접 요리해서 만든 간식을 먹는 습관을 가진다.

 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="2"><학부모 자원 지원> 유아들이 평소 즐겨먹는 간식을 각 가정에서 제공받아 활동자료로 활용하였다. <자료의 변화> 색 테이프를 지원하여 숫자로 표기한 나트륨 수치를 테이프의 길이로 표현할 수 있도록 하였다. 유아들은 테이프의 길이를 시각적으로 비교하며 나트륨 수치의 많고 적음을 더욱 분명하게 인지할 수 있었다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2"><놀이 참여> 교사의 소지품이 들어 있는 개인 가방에서 교사가 즐겨 먹는 간식을 꺼내어 “선생님이 좋아하는 간식은 토마토야.”라고 소개하는 도입 과정을 통해 유아들의 놀이에 대한 큰 흥미와 관심을 끌 수 있었다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>우리가 직접
기른 텃밭
작물을 수확해요</td><td>유형</td><td>텃밭활동</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 우리 어린이집 텃밭에 심은 채소의 종류에 대해 이야기 나눈다.
2. 텃밭에 심은 상추와 감자, 고추, 토마토를 관찰한다.
3. 상추와 토마토를 수확하여 장바구니에 담는다.
4. 감자는 모종삽으로 흙을 파내고 뿌리채 뽑는다.
5. 활동을 마무리하고 텃밭 채소를 수확한 느낌을 이야기 나눈다.

 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교
사
지
원</td><td>물리적
지원</td><td colspan="3"><일과 운영의 변화> 채소가 우리 몸의 나트륨 배출에 효과가 높음을 알게 된 유아들이 텃밭채소에 관심을 보였다. 일과 운영시간을 유동적으로 변동하여 바깥놀이 시간을 충분히 제공해주었다.</td></tr>
<tr><td>상호작용
지원</td><td colspan="3"><제안/질문하기> 상추와 감자, 고추 등을 심고 가꾸며 변화하는 텃밭채소의 모습을 회상할 수 있도록 상호작용하였다. 텃밭채소를 수확할 때 줄기를 상하지 않게 하는 방법을 사전에 안내하여 유아들이 남은 상추를 보호하며 잘 익은 상추를 수확해볼 수 있었다. 채소를 수확하며 건강을 위한 식습관에 대해서도 관심을 가지도록 격려하였다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>시장에서 건강한 식재료를 구입해요</td><td>유형</td><td>요리</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 염분을 낮춰주는 과일과 채소의 종류에는 어떤 것들이 있는지 이야기 나눈다.
2. 우리지역 시장에 어떤 과일과 채소가 있는지 살펴본다.
3. 건강한 식재료를 구입해보는 경험을 한다.
4. 우리가 구입한 재료로 저염 요리를 할 것을 기대하며 사후활동으로 연계한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><지역사회 지원> 지역사회와 연계하여 우리 동네의 시장에 견학을 가는 시간을 마련하였다.
<자료 지원> 유아들이 환경을 생각하며 장바구니를 들고 가자고 이야기하여 교사는 유아들이 선택한 자료(장바구니)를 지원하여 장을 볼 때 사용할 수 있도록 하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><문제해결, 제안하기> 유아들과 어린이집 주변에서 텃밭과 더불어 건강한 식재료를 얻을 수 있는 곳이 어디일지 생각해볼 수 있도록 발문하며 우리 동네에 시장이 열리는 날에 장을 보러 갈 수 있도록 제안하였다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>맛있는 저염 토마토 고추장 만들기</td><td>유형</td><td>요리</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 요리재료를 살펴보며 토마토에 나트륨 배출이 잘 되는 칼륨 성분이 있음을 알아본다.
2. 메주가루, 고춧가루, 표고가루, 소금 등 여러 가지 가루의 향과 맡고 맛을 보며 탐색한다.
3. 볼에 쌀조청과 메주가루, 고춧가루, 표고가루, 소금을 넣는다.
4. 나무주걱으로 재료가 잘 섞이도록 잘 저어준다.
5. 도마에 토마토를 놓고 안전칼로 잘게 다진다.
6. 잘게 다진 토마토와 섞은 재료들을 후라이팬에 볶는다.
7. 완성한 토마토 고추장을 그릇에 옮겨 담고 맛본다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><자료의 변화> ‘저염 고추장’ 만들기를 계획하는 과정에서 ‘저염’을 위해 첨가할 음식에 대한 유아들의 다양한 의견을 수렴하여 주재료인 ‘토마토’를 첨가하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><질문하기> “너희들의 먹어보았던 음식 중에 가장 기억에 남는 짠 음식은 무엇이었니?”, “그렇다면, 너희들이 요리 마술사가 된다면 그 요리에 어떤 재료를 넣어서 짜지 않게 만들 수 있겠니?”라는 흥미로운 질문을 통해 유아들이 자신의 경험과 함께 상상력을 발휘하여 자신의 다양한 생각을 즐겁게 표현해 볼 수 있도록 도움을 주었다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>나트륨을
측정해요</th><th>유형</th><th>과학</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 일반 고추장과 우리가 직접 만든 토마토고추장의 염도의 실험결과를 예측해본다.
2. 두 개의 컵에 각각 물 250ml의 물을 담아 준비한다.
3. 같은 양의 고추장 한 숟가락을 물에 푼다.
4. 염도계로 각각의 고추장 염도를 재본다.
5. 실험결과를 활동지에 적는다.
6. 느낀 점을 이야기 나눈다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교
사
지
원</td><td>물리적
지원</td><td colspan="3"><자료지원> 유아들이 만든 토마토고추장과 시판 고추장의 염도를 직접 실험해보고 실험결과를 기록해볼 수 있도록 염도계와 활동지를 지원해주었다. 유아들은 음식의 짜고 싱거운 정도를 수치로 측정할 수 있는 도구가 있음에 높은 관심을 보이며 우리가 만든 고추장과 시판 고추장의 염도를 비교하는 실험과정에 적극적이고 자발적으로 참여하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용
지원</td><td colspan="3"><제안하기> 처음에 고추장이 고체라 염도계로 측정이 잘 되지 않아 수치 비교가 불가하여 인지적 갈등이 일어났다. 유아들에게 어떻게 하면 고체인 고추장의 염도를 비교할 수 있을지 발문하고, 같은 조건에서 고추장의 염도를 비교해야함을 안내하였다. 유아들이 고추장을 국물처럼 만들어야된다고 이야기하며 실험 방법을 제안하고 도전해보려 하였다. 고추장에 물을 섞는 방법을 스스로 찾아낸 유아들이 탐구하는 과정에 즐겁게 참여할 수 있도록 도움을 주었다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>토마토 고추장
비빔밥</th><th>유형</th><th>요리</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 요리 순서도를 보며 비빔밥을 만드는 방법에 대해 알아본다.
2. 재료를 탐색하며 유아들이 먹고 싶은 반찬을 그릇에 옮겨담는다.
3. 토마토 고추장을 넣고 비빔밥을 비벼 먹는다.
4. 우리가 만든 토마토 고추장 비빔밥은 어떤 맛이 나는지 느낀 점을 이야기하고 평가한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교
사
지
원</td><td>물리적
지원</td><td colspan="3"><일과 운영의 변화> 비빔밥을 만들어 먹는 과정에 대해 유아들과 이야기를 나누며, 기존에 교사가 배식을 해 주는 방법이 아닌, 유아들이 자신이 원하는 식재료를 원하는 양 만큼 직접 배식하기로 결정하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용
지원</td><td colspan="3"><문제해결> 식단표를 함께 보며 ‘비빔밥’과 어울리는 반찬이 구성된 날을 함께 골라보는 과정에서 불고기와 콩나물이 있는 날로 다수 의견이 모아졌으나, 달걀도 추가 되었으면 좋겠다는 유아들의 의견에 “조리 선생님께 우리들의 의견을 전달하는 좋은 방법이 있을까?”라는 교사의 질문에 “토마토 고추장을 넣어서 맛있는 비빔밥을 만들어 드려요.”라는 방법이 제시되었다</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>엄마, 아빠와 함께
만드는 저염 샐러드</td><td>유형</td><td>요리</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 샐러드에 들어갈 채소와 과일을 탐색한다.
2. 토마토, 바나나와 견과류가 체내 나트륨 배출에 효과적임을 이야기 나눈다.
3. 샐러드에 들어갈 재료를 먹기 좋은 크기로 손질한다.
4. 손질한 재료 위에 나트륨 함량이 높은 샐러드 드레싱 대신 저염 드레싱을 부어준다.
5. 시판 드레싱을 사용한 샐러드와 맛을 비교해본다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교
사
지
원</td><td>물리적
지원</td><td colspan="3"><가정과의 연계> 채소와 과일을 이용한 ‘저염 요리’만들기를 직접 실천하며 저염 요리와 건강한 몸에 관한 중요성에 대해 가족들과 함께 이야기 나누어 볼 수 있었으며, 우리 가족만의 저염 요리 노하우를 친구들과 함께 공유하는 시간이 되었다.</td></tr>
<tr><td>상호작용
지원</td><td colspan="3"><놀이 확장> 우리 가족의 저염 요리를 소개한 후 역할영역에서 자연스럽게 샐러드 요리 놀이가 이루어졌다. 교사는 “OO네 샐러드 요리 해 주세요~”등의 상호작용으로 놀이에 참여하며 놀이가 확장될 수 있도록 도움을 주었다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>나트륨 독서 골든벨</td><td>유형</td><td>게임</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 가정과 연계하여 나트륨과 관련된 건강·영양 도서를 읽고 내용을 회상한다.
2. 나트륨 독서 골든벨 활동 방법을 알아본다.
3. 나트륨 섭취 및 배출과 관련된 문제를 듣고 화이트보드에 정답을 적는다.
4. 다양한 패자부활전 문제를 출제하여 게임을 진행한다.
5. 부활한 유아들과 함께 나머지 문제를 맞춘다.
6. 활동을 마무리하고 건강 지킴이 유아들에게 상을 수여한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><가정과의 연계> 나트륨과 관련된 건강·영양 어린이 도서 리스트를 가정과 공유하여 건강한 식습관을 함께 계획하고 실천할 수 있었다.
<공간의 변화> 독서 골든벨에 참여를 원하는 원아들이 많아 대그룹의 활동을 위해 유아들과의 협의를 통해 교실 밖 유희실로 이동하여 활동이 이루어졌다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><관찰하기/정서적 지원하기> 독서 골든벨에 참여하며 질문에 자신의 생각을 정리하는 유아들의 모습, 정답의 기쁨을 누리고 오답의 아쉬움을 정정당당하게 받아들이는 유아들을 격려하는 과정을 통해 자신의 생각을 표현하는 방법에 점점 자신감을 갖는 유아들의 모습이 관찰되었다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>우리들의 저염 비빔밥</th><th>유형</th><th>동극</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 비빔밥을 먹어본 경험에 대해 이야기나누고, 어떤 맛이 났는지 이야기해본다.
2. 동화 ‘요리요정 라쿠쿠의 오색 비빔밥’을 듣는다.
3. 동화 내용을 회상한다.
4. 동극활동을 소개하며 유아들과 함께 동화의 내용을 ‘우리들의 저염 비빔밥’으로 각색한다.
5. 등장인물의 순서와 대사를 확인한다.
6. 배역과 소품을 정한다.
7. 우리가 만들어보았던 저염 고추장과 건강한 채소를 떠올리며 동극을 한다.
8. 동극을 마친 후 나트륨이 적은 건강한 식단 섭취의 중요성을 이야기나누며 마무리한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><자료 지원> 유아들의 질문과 관심에 따라 언어영역에 채소로 만드는 건강한 음식과 관련된 건강·영양 도서를 다양하게 비치해주자, 유아들이 자발적으로 책을 읽고 비빔밥에 관심을 보였다. 비빔밥 속 다양한 재료가 되어 역할놀이를 하는 유아들이 친구들이 맡은 역할을 알아보기 쉽게 했으면 좋겠다고 이야기하였다. 유아들의 요구에 따라 도화지와 채색도구, 여러 종류의 끈을 제공해주자 자발적으로 원하는 재료를 선택하여 입체적인 소품(목걸이)을 만들어볼 수 있었다. 교사는 유아들이 비빔밥을 섞는 과정을 신체로 표현하는 모습을 관찰하며 큰 그릇을 표현할 자료가 필요하다는 것을 파악하고 훌라후프를 지원해주었다.
<공간확장> 유아들이 훌라후프를 돌리는 모습을 보고 안전하고 활발하게 놀이할 수 있도록 교구장을 이동하여 놀이 공간을 확장해주었다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><관찰, 정서적 지원> 비빔밥 속 재료가 되어 신체표현하는 놀이를 관찰하고 유아들의 흥미를 유지, 확장해줄 수 있도록 동극활동을 계획하였다. 비빔밥 속 재료들의 특징을 생각해보며 대사와 움직임을 표현할 수 있도록 상호작용하였고, 유아들의 모든 표현을 존중하여 창의적이고 자유롭게 표현할 수 있도록 격려하였다.
<안전> 유아들이 비빔밥 속 재료가 되어 친구들과 훌라후프 안에 누적하여 계속 들어가 안전하게 놀이할 수 있도록 지속적인 관찰이 필요했고, 즐겁고 안전한 동극을 하기 위해 훌라후프 안에는 몇 명의 친구들이 들어갈 수 있을지 유아들과 함께 규칙을 정하며 놀이할 수 있도록 지원하였다.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>zoom 부모교육 ‘내 아이 키 성장과 성조숙증’</td><td>유형</td><td>부모교육</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 사전에 키즈노트 공지사항과 알림장, 대면으로 유아기 식습관과 관련된 부모교육이 있음을 안내한다.
2. 유아기 나트륨 과다 섭취의 위해성과 저염식의 중요성에 대해 이야기나눈다.
3. 부모교육을 마친 후 평가한다.
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><지역사회연계 지원> 파주시급식지원관리센터에서 주관하는 교육을 제공하여 식사 및 식습관에 관련된 전문적인 교육을 학부모님께 안내드릴 수 있었다. 해당 교육을 통해 어린이집에서 교사가 식습관 지도와 발달특성에 대해 지도하고 가정에 전달하였던 부분이 학부모님들의 이해정도와 공감이 높아질 수 있었다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><가정연계> 학부모의 참여를 확대하고 개방적이고 순환적인 피드백을 형성하여 유아들의 놀이를 지원하였다</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>우리 집 저염
먹거리 뽐내기</th><th>유형</th><th>가정연계</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">1. 사전에 가정으로 가정통신문 및 알림장으로 나트륨 배출에 좋은 식재료와 유아기 저염식 섭취의 중요성에 대한 내용을 안내한다.
2. ‘우리 집 저염 먹거리 뽐내기’ 활동을 안내한다.
3. 유아들이 반찬통에 가져온 우리집 저염 먹거리를 친구들 앞에서 소개한다.
4. 유아들이 염도계로 우리집에서 만든 음식의 염도를 측정해보고, 적절한 기준에 맞는지 알아본다.
5. 점심시간에 유아들이 가져온 저염먹거리를 점심 반찬으로 나누어 먹으며 맛을 비교해본다.
6. 활동을 마무리하고 느낀 점을 이야기나누며 건강한 식습관을 실천하도록 약속한다.

<‘저염요리 콘테스트’ 가정연계활동 안내> <가정연계활동 참여> <요리 소개>

<저염요리 뷔페></td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3"><공간 확장, 자료 지원> 유아들이 여러 재료를 활용한 저염요리를 다양하게 만들어와 친구들과 함께 나누어먹어보고 싶다고 하였다. 읽기가 가능한 유아, 쓰기가 가능한 유아 등 언어적 차이가 있어 글 뿐만 아니라 그림으로 표현할 수 있는 가정연계활동지를 사전에 제공하여 유아들이 저염요리를 하며 사용한 식재료나 맛, 저염요리의 이름에 대해 소개해볼 수 있도록 도움을 주었다. 유아들의 요구를 반영하여 교구장을 재배치하여 책상을 길게 이어붙인 후, 식탁보를 제공하여 뷔페공간을 꾸며 제공하자 우리 집 요리를 소개하는 것에 나아가 뷔페 놀이로 확장되었다. 다른 동생들도 초대하고 싶다고 하여 동생반 유아들도 와서 건강한 먹거리를 맛보고 경험해볼 수 있도록 지원하였다.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3"><질문 및 제안하기> 교사는 저염 토마토 고추장 외에 유아들이 어떤 요리를 직접 해보고 싶은지 질문하며 가정에서도 다양한 저염요리를 조사해볼 수 있도록 제안하였다.
<가정연계> 건강식으로 먹을 수 있는 방법을 궁금해하는 유아들을 위해 가정연계를 통해 유아들의 궁금증과 고민을 해결해볼 수 있도록 도왔다. 가족들과 함께 직접 건강한 식재료를 선택하여 저염요리를 만들어보며 가족과 함께 하는 건강한 식단의 즐거움과 놀이를 경험할 수 있었다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	우리 집 저염요리를 소개해요	유형	가정연계
내용			

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

9

놀이로 배우는 건강한 식습관

어린이집명 시립시흥시청역동원어린이집

총 괄 윤호영

기획 및 제작 김지수, 박예은

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립시흥시청역동원어린이집
프로그램명	놀이로 배우는 건강한 식습관
목 표	놀이를 통해 나트륨에 대해 경험하며 쉽고 자연스럽게 건강한 식습관을 인지한다. 건강한 먹거리가 무엇인지 알고, 가정과 연계한 건강한 식습관을 갖는다.
대 상	만1세 영아
주 요 내 용	상추와 수박, 토마토 등 우리 몸의 나트륨을 배출할 수 있도록 도움을 주는 채소를 활용하여 나트륨 저감 프로그램을 진행하였습니다. 재료를 탐색하고, 맛본 뒤 맛있는 요리를 만들며 건강한 음식을 맛있게 즐기는 경험을 가졌습니다.
소 요 기 간	6월 - 8월
프로그램 흐름도	 6월 : 상추 소금! 넌 누구니? / 상추를 수확해요 / 저염 샌드위치 만들어요 (가정연계) 내가 만든 샌드위치를 맛보아요 7월 : 수박 쿵! 쿵! 수박 오감 놀이 / 수박 화채를 만들어요 (가정연계) 수박으로 또 무얼 만들까? 8월 : 토마토 (가정연계) 토마토 텃밭에 물을 줘요 내 토마토를 수확해요 / 톡! 톡! 토마토 오감 놀이 / 이젠 알아요! 건강한 먹거리

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	오감놀이	소금! 넌 누구니?	소금, 소금물, 다양한 채소
2	현장학습	상추를 수확해요	상추 농장, 목장갑, 비닐팩
3	요리	저염 샌드위치를 만들어요	샌드위치 재료, 수확한 상추 등
4	오감놀이	쿵! 쿵! 수박 오감 놀이	통수박, 수박스틱, 영아용 도마와 칼

구분	유형	내용	준비물(자료)
5	요리	수박화채를 만들어요	수박 조각, 그릇, 화채 재료, 수저
6	텃밭체험	내 토마토를 수확해요	텃밭 토마토 모종, 목장갑, 돋보기
7	오감놀이	톡! 톡! 토마토 오감 놀이	토마토, 비닐팩, 망치 놀잇감
8	감각탐색	이젠 알아요! 건강한 먹거리	나트륨 많은 음식, 적은 음식 맞히기 판

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>소금! 넌 누구니?</th><th>유형</th><th>오감놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 소금을 처음 보는 영아들은 소금에 대해 호기심을 보이며 “이게 뭐야?” 하고 질문하였음.
- 소금을 맛보며 짠 맛을 나게 하는 나트륨에 대해 알아보고, 소금을 탄 물과 소금물에 적신 채소가 원래의 맛을 잃고 짠 맛이 난다는 사실을 알아볼 수 있었음.
- 소금은 아무 냄새도 나지 않고, 눈에 보이지도 않지만 우리 주변의 다양한 음식들에 꼭 꼭 숨어 있을 수 있다는 사실을 영아들과 경험해 보았음.
- “소금?” 하고 소금에 대해 궁금해하는 영아들에게 우리 몸에 꼭 필요하지만, 너무 많이 섭취하면 심장과 머리를 아프게 해 우리 몸이 건강을 잃을 수 있음을 알려 주었음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [자료] 소금과 소금물을 준비하여 소금을 조금씩 맛보고 짠맛에 대해 알아볼 수 있도록 지원해 주었음.
- [자료] 상추와 당근, 오이와 토마토, 파프리카 등을 준비하여 채소의 맛과 소금물에 담근 채소의 맛을 비교하며 느낄 수 있도록 준비해 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 소금을 가리키며 “이건 뭐야?” 하고 호기심을 보이는 영아들과 함께 소량의 소금을 맛보며 짠 맛에 대해 알아보았음.
- 소금을 물에 타는 모습을 보여 주며 “소금이 들어갔는데도 물은 그대로네?” 이야기하며 눈에 보이지 않는 소금에 대해 알아보았음.
- 소금물을 조금씩 맛보며 같은 물이지만 소금이 들어가 짠 맛이 나는 물이 되었음을 알아볼 수 있도록 상호작용을 나누어 주었음.
- 싱싱한 채소를 먼저 맛보고, 소금물에 담근 채소를 맛보며 소금이 묻은 음식에서 또한 짠 맛이 난다는 것을 알아볼 수 있었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>상추를 수확해요</th><th>유형</th><th>현장학습</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 상추 수확이 이루어지기 전, 사전에 영아들이 상추가 자라는 모습을 눈으로 탐색할 수 있는 기회를 마련해 주었음.
- 상추가 자라는 모습을 단계적으로 탐색하며 “아기 상추야.”, “이거 봐!” 하고 상추의 크기에 관심을 갖는 모습을 보이는 영아들이었음.
- 상추의 잎을 만져 보고 교사를 따라 조심스럽게 뜯어내며 상추를 수확하는 방법을 이해한 영아들이 수확한 상추를 교사와 친구들에게 자랑하거나, 자신의 비닐에 담는 모습을 보였음.
- 우리가 알고 있던 초록색 상추뿐만 아니라 끝이 보라색으로 물들어 있는 상추가 있음을 발견하고 생김새가 다른 상추에도 관심을 갖는 영아들이었음.
- 꽃상추와 배추상추 등 다양한 종류의 상추가 있음을 알려 주며 호기심 갖는 영아들과 상호작용을 나누었음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [공간] 영아들이 자유롭게 수확체험에 참여할 수 있도록 농장을 대여하여 쾌적하고 편안한 분위기에서 수확체험을 경험하였음.
- [자료] 긴 바지와 운동화를 착용할 수 있도록 사전에 가정으로 안내하여 영아들이 편안하고 자유롭게 움직일 수 있도록 지원해 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 상추 수확에 어려움을 느끼거나 낯설어하는 영아들이 있어 먼저 상추를 수확하는 모습을 보여 주며 영아들이 관심을 가질 수 있도록 지원함.
- 상추를 수확하는 영아들의 모습을 읽어 주며 “OO이가 커다란 상추를 땄구나.”, “OO이는 작은 아기 상추를 봤어?” 하고 영아들의 놀이를 격려하였음.
- 상추를 따서 자신의 봉투에 담는 영아들의 모습을 읽어 주며 영아들이 상추 수확의 재미와 기쁨을 경험할 수 있도록 지원해 주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>저염 샌드위치 만들어요</th><th>유형</th><th>요리</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 샌드위치에 관심을 보이는 영아들과 함께 샌드위치 만들기 놀이를 진행하였음.
- 샌드위치에 들어가는 재료에 무엇이 있는지 상호작용을 나눈 뒤, 나의 샌드위치에 어떤 재료를 넣고 싶은지 이야기하며 영아들이 자신만의 샌드위치를 만들며 더욱 많은 흥미를 가질 수 있도록 도움을 주었음.
- 재료를 고른 영아들과 함께 재료의 이름을 이야기하며 우리 몸을 튼튼하게 만들어 주는 채소 친구는 어떤 것이 있나 다시한번 탐색하였음.
- 상추 수확 현장학습을 다녀온 경험에 대해 이야기하며 직접 수확한 상추를 이용해 샌드위치를 만든다는 사실을 안내해 주었음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [자료] 다양한 모습, 다양한 재료로 이루어진 샌드위치의 이미지를 탐색하며 샌드위치라는 음식에 관심을 가질 수 있도록 지원해 주었음.
- [자료] 식빵과 슬라이스 햄, 오이와 치즈, 상추 등 샌드위치에 넣을 수 있는 다양한 재료를 제시하여 영아들이 관심을 갖고 탐색할 수 있도록 지원하였음.
- [자료] 탁상 비닐과 세척한 그릇을 제시하여 영아들이 깨끗한 환경에서 놀이할 수 있도록 지원해 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 샌드위치 사진을 가리키며 호기심을 나타내는 영아들과 함께 샌드위치라는 음식에 대해 알아보며 이야기를 나누었음.
- 사진 속 샌드위치는 어떤 재료로 이루어졌는지 이야기 나누며 샌드위치 재료를 탐색하고, 또 어떤 재료로 샌드위치를 만들어 볼 수 있을지 이야기 나누었음.
- 샌드위치 만드는 방법에 대해 이야기하고, 샌드위치 만들기에 참영하는 영아들을 격려하며 영아들이 보다 적극적으로 놀이에 참여할 수 있도록 지원하였음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>쿵! 쿵! 수박 오감 놀이</th><th>유형</th><th>오감놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 커다란 수박 한 통을 제시해 주자 영아들이 수박의 겉껍질 부분을 탐색하며 "초록색이야.", "검은색이야." 하고 특징에 대해 이야기하였음.
- 수박 스틱을 제시하자 영아들이 "와, 수박!" 하고 반응하며 관심을 보였음. 손으로 만져 보고, 맛을 보고 싶어 하는 영아들이 오감을 활용하여 만지고 맛보며 수박을 탐색할 수 있도록 안내하였음.
- 영아용 도마와 영아용 칼을 이용해 수박 스틱을 서걱서걱 잘라 보고, 콕콕 찔러 보며 수박이 잘리는 소리와 느낌에 대해 탐색해 보았음.
- 수박의 맛을 보고 "달콤해.", "시원해." 하고 이야기하는 영아들의 반응을 읽어 주었음.
- 수박을 자를 때 나오는 과즙을 탐색하며 "수박을 자르니까 물이 나오네.", "수박에는 물이 많구나." 하고 이야기하자 영아들이 "물이 많아?", "빨간 물이네?" 하고 반응하며 관심을 갖는 모습을 보였음.
- 수박을 맛보며 즐거워하는 영아들에게 "수박에는 수분(물)이 많아서 우리 몸에 남아 있는 소금기를 밖으로 내보내 주기도 해." 하고 이야기해 주었음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [자료] 수박을 통으로 제시해 수박의 껍질 생김새를 탐색하고, 수박을 두드려 보며 어떤 소리가 나는지, 어떤 느낌인지(단단함의 정도 등) 탐색할 수 있도록 지원하였음.
- [자료] 수박 스틱을 제시하여 수박의 맛과 냄새, 생김새를 탐색할 수 있도록 지원하였음.
- [자료] 영아용 도마와 칼을 준비하여 영아가 직접 수박을 찍어 보고 잘라 보며 촉감으로 느낄 수 있도록 지원하였음.
- [음악] ‘수박 파티’ 동요를 재생해 영아들이 즐거운 분위기 속에서 자유롭게 탐색할 수 있도록 환경을 조성해 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 수박에 관심을 보이며 손으로 수박을 만져 보고 싶어 하는 영아들과 함께 수박을 쥐어 보고, 손가락으로 콕콕 찍어 눌러 볼 수 있도록 이야기해 주었음.
- 영아들이 손으로 탐색한 수박과 바닥에 떨어진 수박은 바로 치울 수 있도록 빈 통을 준비하고, 영아들에게 떨어진 음식을 먹지 않음에 대해 반복적으로 이야기해 주었음.
- “사각사각 수박이 잘리고 있네.”, “손으로 만져 보니까 시원해.”, “먹어 볼까? 아이, 달콤해.” 하고 이야기하며 영아들이 오감을 활용하여 수박을 탐색할 수 있도록 지원하였음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>수박 화채를 만들어요</th><th>유형</th><th>요리</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 수박을 자르고 맛보며 탐색한 영아들이 수박에 대한 관심을 지속하는 모습을 보여 '수박 화채 만들기' 놀이로 확장하여 지원해 주었음.
- 화채에 들어가는 다양한 재료를 하나씩 탐색하며 "우유!", "수박!", '토마토!" 하고 재료의 이름을 이야기하는 영아들의 모습이 발견되었음.
- 영아들은 마음에 드는 재료를 하나씩 고른 뒤 그릇에 담으며 화채 재료를 탐색하고, 담은 재료를 숟가락으로 섞어 보며 화채 만들기에 흥미를 유지하고 적극적으로 참여하는 모습을 보였음.
- 교사의 도움을 받아 그릇에 우유를 담은 뒤 다시한번 섞어 맛을 보며 수박 화채의 맛을 탐색해 볼 수 있었음.
- "OO이 화채에는 뭐가 들어갔어?" 하고 질문하자 "오이!", "수박이 들어갔어." 하고 대답하며 내 화채를 소개해 보기도 하고, 친구의 화채에는 어떤 재료가 들어갔는지 알아볼 수 있었음.
- 수박뿐만 아니라 다른 재료들 또한 우리 몸의 소금기를 배출하는 데에 많은 도움을 주는 채소임을 알고, 또 어떤 재료로 놀이해 볼 수 있을지 이야기를 나누며 마무리하였음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [자료] 잘게 자른 수박 조각과 우유, 시리얼과 오이, 토마토 등의 재료를 제공하여 영아들이 화채에 넣을 재료를 자유롭게 선택해 화채를 만들어 볼 수 있도록 지원하였음.
- [자료] 세척한 그릇과 수저를 사용하여 영아들이 청결한 환경에서 안전하게 요리하고 맛볼 수 있도록 도움을 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- “우리가 잘라 본 수박이 있네. 우유에 수박을 넣으면 맛있는 수박 화채가 된대.” 하고 이야기하며 영아들이 수박을 이용한 음식 중 하나인 화채에 관심을 가질 수 있도록 지원하였음.
- “또 무슨 재료가 있을까? 시리얼이랑 오이가 있네.” 하고 다른 재료에 대해서도 언급하여 영아들이 다양한 재료가 있음을 인지하고, 자유롭게 선택할 수 있음을 알 수 있도록 안내해 주었음.
- 화채에 재료를 넣으며 오이와 토마토 등의 채소에도 수박처럼 수분이 많이 있어 우리 몸의 소금기를 배출시키는 데에 도움이 된다고 이야기해 주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>내 토마토를 수확해요</td><td>유형</td><td>텃밭체험</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 식목일을 기념하여 심은 토마토 모종을 어린이집 텃밭에 배치하자 등하원길, 산책길에 관심을 갖고 토마토에 대해 이야기하는 영아들의 모습이 발견되었음.
- 각자의 토마토 화분을 가리키며 "이건 내 토마토야.", "OO이 토마토인데?" 하고 이야기하는 등 내 토마토에 대한 애정을 나타내는 영아들이었음.
- "초록색 토마토는 아직 덜 익은 아기 토마토래. 빨간색으로 옷을 갈아입으면 그때는 수확해도 괜찮아." 하고 이야기해 주자 영아들이 토마토의 색에 관심을 가지며 "이건 초록색이야?", "이건 빨간색이야?" 하고 반응하였음.
- 영아들과 함께 돋보기를 들고 토마토 모종을 탐색하며 토마토의 색이 어떻게 변화했는지, 또 무엇이 있는지 알아보았음.
- 토마토 모종에서 발견되는 달팽이, 사마귀 등의 생물들을 가리키며 호기심을 보이는 영아들이 있어 곤충 친구들도 토마토를 먹으며 영양소를 채우기도 한다는 사실을 알려 주었음.
- 영아들과 함께 각자의 모종에서 토마토를 수확하여 비닐에 담아 원으로 돌아올 수 있었음. "먹어 볼래." 표현하는 영아들도 있어 함께 토마토를 씻은 뒤 맛보았음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [환경] 식목일에 심은 토마토 모종으로 텃밭을 꾸며 영아들이 등하원길, 산책길에 내 토마토 모종에 관심을 갖고 키울 수 있도록 지원하였음.
- [환경] 영아들이 각자의 토마토 모종을 구분할 수 있도록 이름표를 제작하여 모종 화분에 부착해 주었음,
- [자료] 어린이집 텃밭 공간에 심어져 있는 영아들의 토마토 모종을 탐색할 수 있도록 돋보기 놀잇감을 제시해 주었음.
- [자료] 영아들이 수확한 토마토를 담아 이동할 수 있도록 비닐팩을 지참하였음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 영아들과 평소 산책 시간에 "오늘은 토마토가 얼마나 자랐을까?", "토마토가 초록색이네." 하고 이야기하며 나의 토마토에 꾸준히 관심을 가질 수 있도록 지원하였음.
- 각 화분에 붙어 있는 이름표에 대해 이야기하며 각자의 토마토 모종이 있음을 안내하고, 다른 영아의 탐색 및 수확 놀이에 피해를 입히지 않도록 도움을 주었음.
- "토마토가 빨갛게 물들었어.", "초록색 토마토가 빨간 옷으로 갈아입으면 수확해도 괜찮아." 이야기하며 영아들이 토마토를 수확해야 하는 때를 알 수 있도록 상호작용을 나누어 주었음.
- 종종 모종에서 발견되는 달팽이, 사마귀 등의 곤충에 대해 이야기하며 "달팽이와 사마귀 친구들도 토마토를 먹으며 몸에 필요한 영양소를 채운대." 하고 안내해 주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>톡! 톡! 토마토 오감 놀이</td><td>유형</td><td>오감놀이</td></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- 깨끗하게 세척한 토마토를 제시해 주자 영아들이 "이거 OO이 토마토인데?", "내가 딴 거야?" 하고 반응하며 텃밭에서 토마토를 수확한 경험에 대해 이야기하였음.
- 관심을 갖는 영아들과 함께 토마토를 맛보며 톡 터지는 식감과 새콤달콤한 맛에 대해 상호작용을 나누었음. "톡 깨무니까 물이 나오네." 하고 이야기하자 영아들이 "수박처럼?" 하고 질문하며 이전에 수박을 탐색했던 기억을 떠올리는 모습을 보였음.
- "토마토에서 어떤 맛이 나?" 하고 이야기하자 영아들이 "맛있어." 하고 대답하기도 하고, 깨문 토마토를 보여 주며 토마토 안에 과즙이 차 있는 모습에 호기심을 갖는 모습을 보이기도 하였음.
- "음, 새콤달콤해.", "시원하다." 하고 이야기하자 교사의 표현에 반응하며 "새콤달콤해.", "시원해?" 하고 교사의 이야기를 따라 표현하는 영아들이었음.
- 뭉개지거나 터져 토마토의 과즙이 흐르는 모습을 보고 불편해하는 영아들도 있어 비닐팩 안에 토마토를 넣고 망치와 손으로 으깨며 놀이해 볼 수 있도록 지원하였음. 영아들은 토마토를 으깨며 으깨지는 모습과 토마토의 냄새에 더욱 관심을 가지며 탐색하였음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [자료] 영아들이 수확한 토마토와 마트에서 구매한 토마토를 깨끗하게 세척하여 영아들이 맛볼 수 있도록 제공해 주었음.
- [자료] 토마토를 으깨며 손이나 옷에 묻는 것을 불편해하는 영아들이 있어 비닐팩과 망치 놀잇감을 제공하여 비닐팩 안에 담긴 토마토를 콩콩 두드리고, 토마토의 냄새를 맡아 볼 수 있도록 도움을 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 토마토를 보고 관심을 가지며 토마토 수확했던 경험에 대해 이야기하는 영아들에게 반응하며 직접 수확한 토마토를 맛볼 수 있도록 이야기해 주었음.
- 깨물었을 때 톡 터지는 느낌, 토마토의 생김새와 맛 등에 대해 "톡, 터졌어.", "새콤달콤해.", "아삭아삭해." 하고 이야기하며 영아들이 표현을 따라 발음해 볼 수 있도록 도움을 주었음.
- 망치로 토마토를 콩콩 두드리며 놀이할 때 망치 놀잇감을 휘두르거나 다른 친구를 치지 않도록 반복해서 이야기해 주며 안전에 유의할 수 있도록 도움을 주었음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>이젠 알아요! 건강한 먹거리</th><th>유형</th><th>감각탐색놀이</th></tr>
<tr><td colspan="2">내용</td><td colspan="3">
- ‘소금이 많은 음식, 적은 음식’ 그림자 맞추기 판을 준비해 주자 영아들이 관심을 보이며 “이거 뭐야?”, “이거 소시지!”, “이거 까까야!” 하고 반응하였음.
- 영아들과 함께 건강한 먹거리를 먹어 본 경험에 대해 이야기 나누며 건강한 먹거리는 무엇이 있을까? 질문하자 영아들이 “토마토!”, “수박!” 하고 놀이했던 경험을 떠올려 대답하는 모습을 보였음.
- 어떤 음식들의 이미지가 제시되어 있는지 영아들과 탐색하며 건강한 먹거리와 그렇지 않은 음식을 구분해 보았음.
- 영아들이 그림자를 맞추며 놀이해 볼 수 있도록 이야기해 주자 판을 손에 든 음식에 대해 고민하며 놀이에 참여하는 모습을 보임.
- 게임 형식의 놀이를 통해 모든 영아들이 참영할 수 있도록 지원하자 영아들이 더욱 관심을 보이고, 교사의 이야기를 귀기울여 듣는 못브을 보였음.
- 놀이를 마무리하며 소금기를 배출해 주는 음식과 나트륨 함량이 적은 음식이 건강한 음식임에 대해 다시한번 이야기를 나누고 영아들이 어린이집에서도, 가정에서도 건강한 음식을 먹을 수 있도록 약속을 나누었음.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">- [자료] 소금이 많은 음식들과 적은 음식들의 그림 자료와 그림 자료에 맞는 그림자를 따로 준비하여 그림자 맞추기 놀이를 통해 정리해 볼 수 있도록 지원해 주었음.
- [자료] 웃는 얼굴과 놀란 얼굴을 준비하여 건강한 먹거리는 웃는 얼굴, 그렇지 않은 먹거리는 놀란 얼굴 쪽에 붙여 구분할 수 있도록 준비해 주었음.</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">- 건강한 먹거리를 이용하여 놀이했던 경험에 대해 이야기를 나누며 영아들이 생각하는 건강한 먹거리에는 무엇이 있는지 질문하였음. 영아들이 생각해 볼 수 있도록 지원해 주었음.
- 건강한 먹거리와 그렇지 않은 먹거리의 그림 자료를 하나씩 탐색하며 어떤 맛이 나는 음식인지 이야기 나누고 구분해 볼 수 있도록 지원해 주었음.
- 상호작용을 통해 건강한 먹거리와 그렇지 않은 먹거리에 대해 생각해 보았지만, 확실한 구분을 어려워하는 영아들이기 때문에 그림자 맞추기 놀이를 통해 다시한번 되짚어 보았음.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	부모님과 함께 저염 샌드위치를 맛보아요	유형	가정연계 놀이
내용	 - 아이들과 함께 만들어 본 저염 샌드위치를 포장하여 하원 시간에 가정으로 보내 드렸음. - '저염 샌드위치 만들기' 놀이에 대한 소개와 가정 연계 협조 안내문을 보내 "아이들과 식구들이 가정에서 샌드위치를 나누어 먹는 모습을 키즈노트 및 알림장을 통해 업로드해 주세요" 하고 전달하였음. - 아이들과 샌드위치를 맛보며 어떤 재료가 들어갔는지 이야기를 나누고, 나트륨 함량이 적은 건강한 음식을 먹어야 하는 이유 등에 대해 상호작용 나누어 주시기를 권고 드렸음. - 부모님께서는 카페와 키즈노트를 통해 아이들과 식구들이 샌드위치 먹는 사진을 업로드해 주시며 "아이들이 직접 만든 샌드위치라니 먹기 아까워요.", "건강한 음식의 중요성에 대해 아이들이 조금이라도 이해할 수 있는 시간이 되었을 것 같네요.", "샌드위치를 나누어 맛보니 가정에서도 나트륨에 대해 신경 써야겠다는 생각이 들어요. 감사합니다." 하고 많은 의견을 나누어 주셨음.		

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	수박으로! 또 무얼 만들까?	유형	가정연계 놀이
내용	 - 아이들과 함께 오감 놀이로 탐색한 수박을 가정으로도 포장하여 보내 드렸음. - 수박을 이용해 만들어 볼 수 있는 아이스크림, 주스, 화채 등 다양한 음식을 가정에 아이들과 만들어 볼 수 있도록 가정 연계 협조 안내문을 함께 보내 드렸음. - 가정에서 수박을 이용한 놀이를 즐기며 건강한 재료를 더욱 맛있게 먹을 수 있는 방법에 대해 알아보고, 가정에서 또한 건강한 식습관을 가질 수 있도록 안내해 드렸음. - 부모님께서는 카페와 키즈노트를 통해 아이들과 수박 주스, 수박 아이스크림 등을 만드는 사진, 만든 음식을 먹는 사진을 업로드해 주시며 "간단한 방법으로도 건강한 간식을 즐길 수 있군요!", "OO이가 아이스크림을 너무 좋아하는데, 수박으로 직접 만들어 주니 더 안심되고 의미있어요 ^^ 감사합니다." 하고 의견을 나누어 주셨음.		

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	토마토 텃밭에 물을 줘요	유형	부모 도우미
내용	 - "아이들이 많은 관심을 보이는 토마토! 토마토는 나트륨 배출을 도와주는 고마운 채소랍니다. 주말 동안 아이들과 산책하며 텃밭에 물을 주실 부모 도우미를 모집합니다." 안내문을 공지하여 부모님들의 참여를 권장하였음. - 부모님들께서는 주말 동안 아이들과 함께 방울토마토 모종을 탐색하고, 모종에 물을 주는 모습을 사진으로 남겨 카페와 키즈노트에 업로드해 주셨음. - "자기 토마토인 줄 어떻게 알고 애지중지 보살피는 게 기특하네요.", "토마토가 물을 듬뿍 마시고 더 건강하게 자랐으면 좋겠습니다." 하고 소감을 나누어 주셨음.		

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

10

조금만 좋아해'염'

어린이집명	시립효성솔빛길어린이집
총 괄	유귀순, 임성민
기획 및 제작	유귀순, 유정은, 장진선, 윤지선, 민혜경, 박예지, 임성민

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획안

어린이집명	시립효성솔빛길어린이집
프로그램명	조금만 좋아해'염'
목 표	- 나트륨저감프로그램 놀이를 통해 영유아가 나트륨에 관심을 가지고 스스로 건강한 먹거리를 찾아 섭취할 수 있도록 한다.
대 상	시립효성솔빛길 어린이집 영유아 및 학부모(보호자)
주 요 내 용	여름 놀이동안 바다에 관심을 보이고 짠 바닷물에 호기심을 보인 영유아의 모습을 반영하여 '짠 맛'에 주요 요인인 소금에 대해 알아보기 시작하였습니다. 소금을 탐색하며 영유아와 이야기를 나누며 우리의 몸에 좋은 소금이지만 적절한 양을 섭취하였을 경우와 많이 섭취할 경우 일어날 수 있는 몸에 변화를 알게 되었고 놀이를 통해 영유아가 스스로 나트륨 저감을 실천하고 건강한 먹거리를 찾아볼 수 있도록 지원하게 되었습니다.
소 요 기 간	2023.07.14. ~ 2023.09.15
프로그램 흐름도	

구분	유형	내용	준비물(자료)
1	관심갖기	바다에 관심을 보이며 소금으로 주제가 확장된 영유아의 모습을 반영하여 교사는 소금을 탐색할 수 있는 놀잇감을 지원하였다.	소금이 만들어지는 과정, 소금의 크기 비교, 맛보기 소금
2	소금 놀이	소금에 호기심을 보인 영유아와 함께 소금을 이용한 다양한 과학 실험, 미술 체험, 신체 활동 등으로 확장된 놀이를 지원하였다.	색 소금 만들기, 소금 비밀 편지, 물에 뜨는 달걀,
3	실생활 적용	실생활에 적용하여 영유아가 나트륨을 알고 스스로 건강한 먹거리를 찾아볼 수 있도록 하며, 앞으로 영유아가 나트륨 저감의 관심을 갖을 수 있도록 놀이를 지원하였다.	염도측정해보기, 텃밭 방문하기,식품 영양 체크표

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th>활동명</th><th>알록달록 무지개 소금</th><th>유형</th><th>소금의 변신!</th></tr>
<tr><td rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">탐색하기
하얀 소금 결정체에 관심을 가진 영유아의 모습을 반영하여 교사는 히말라야 소금을 환경에 제공한 후 반응을 살펴보았고 영유아는 자신이 좋아하는 색깔을 이야기하며 색의 변화에 대한 호기심을 가진다.

놀이방법
1. 교사는 파스텔, 소금, 유리병을 보여주며 재료를 소개한 후, 영유아가 좋아하는 색깔, 탐색한 소금의 맛을 물어보며 상호작용한다.
2. 영유아가 한 명씩 나와 좋아하는 색을 골라 하얀 소금 위에 뿌려준다.
3. 수저로 섞으며 색깔의 변화를 관찰한다.
4. 투명 유리병에 담아 알록달록 무지개 소금을 만들어준다.
*소금이 영유아의 눈에 들어가지 않도록 유의하며, 놀이 후 꼭 손을 씻을 수 있도록 교사의 지도가 필요하다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="3">교사지원</td><td rowspan="2">물리적 지원</td><td colspan="2">준비물: 파스텔, 투명 유리병, 소금, 사진사료(색 소금만들기 과정)</td></tr>
<tr><td colspan="2">소금 사진 보이기</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="2">우리가 알고 있는 소금은 왜 하얀색만 있을까? 우리가 좋아하는 색깔로 소금을 물들여보면 어떻게 해야 할까?</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>소금아 소금아
넌 누구니?</td><td>유형</td><td>소금 탐색하기 1</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">탐색하기
염전 사진과 소금이 만들어지는 과정이 나온 인쇄물을 지원한 후 영유아의 반응을 살펴보았다. 영유아는 사진을 살펴보며 소금에 궁금증을 교사에게 물어보았고 교사는 소금이 만들어지는 과정을 이야기로 들려주었다.

놀이방법
1. 소금을 탐색판에 지원하여 영유아가 자유롭게 탐색할 수 있는 시간을 갖는다.
2. 소금이 만들어지는 과정을 사진자료로 통해 알아본다.
*연계놀이- 소금이 만들어지는 과정을 알아보기 위해 영유아와 함께 소금물 실험을 해보기로 하였다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">소금이 만들어지는 과정 사진, 염전 사진, 소금 관찰판</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">짜요! 짜요! 소금을 탐색하며 관심을 보인 우리~ 소금이 어떻게 만들어지는지 한번 알아볼까?</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>소금아 소금아
넌 누구니?</td><td>유형</td><td>소금 탐색하기 2</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">탐색하기
염전 사진과 소금이 만들어지는 과정이 나온 인쇄물을 지원한 후 영유아의 반응을 살펴보았다. 영유아는 사진을 살펴보며 소금에 궁금증을 교사에게 물어보았고 교사는 소금이 만들어지는 과정을 이야기로 들려주었다.

놀이방법
1. 소금을 탐색판에 지원하여 영유아가 자유롭게 탐색할 수 있는 시간을 갖는다.
2. 소금이 만들어지는 과정을 사진자료로 통해 알아본다.
3. 물에 소금을 넣어 실제로 변화하는 과정을 탐색해본다.
4. 물에 녹았다가 다시 생기는 소금을 보며 염전의 원리를 알아보았다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2">
 </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">소금이 만들어지는 과정 사진, 염전 사진, 소금 관찰판, 돋보기</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">짜요! 짜요! 소금을 탐색하며 관심을 보인 우리~ 소금이 어떻게 만들어지는지 한번 알아볼까?</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>뚱뚱한 소금?</th><th>유형</th><th>소금 탐색하기 2</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">탐색하기
소금에 관심을 보인 영유아의 모습에 교사는 굵은 소금을 실제로 지원하였고 오감을 통해 탐색하는 시간을 가져보았다.

놀이방법
1. 굵은 소금을 오감을 통해 탐색하며 관심을 가진다.
2. 절구에 굵은 소금을 넣고 영유아와 함께 빻아본다.
3. 굵은 소금과 가는소금을 투명 관찰 판에 넣어 관찰하고 탐색해본다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="3">교사지원</td><td rowspan="2">물리적 지원</td><td colspan="3">소금이 만들어지는 과정 사진, 소금 관찰판, 절구, 굵은 소금</td></tr>
<tr><td>환경 구성</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">뚱뚱한 소금을 절구에 빻으면 어떻게 변할까? 우리가 한번 실험해보자!!</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>수리수리 마수리!!
소금아 없어져라!</td><td>유형</td><td>소금 실험</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">놀이 방법
1. 소금, 물, 투명 컵, 검은 색지 재료를 영유아에 소개한다.
2. 투명 컵에 물을 담은 후 영유아와 함께 소금을 넣고 저어본다.
3. 물에 녹아 사라진 소금에 대해 호기심을 갖고 탐색해본다.
4. 소금이 다시 나타나는 방법을 알아본다.
5. 검은 색지 위에 소금을 넣은 물로 그림을 그린다.
6. 시간 경과 후 소금이 나타난 것을 관찰하며 소금이 만들어지는 과정에 대해 이야기하고 마무리한다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">투명컵 2개, 소금, 수저, 검은 색지, 물</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">저번 나트륨 저감 놀이프로그램에서 소금의 변화에 관심을 보인 영유아의 모습을 반영하여 교사는 소금 변화 놀이를 확장하여 지원하였다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><th colspan="2">활동명</th><th>우리가 먹는 국물은?</th><th>유형</th><th>나트륨 저감 실생활</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">활동 방법
점심시간, 맘마 선생님과 함께 염도측정기에 대해 알아보고 우리가 먹는 점심에 소금이 어떻게 들어가고 소금이 얼마나 들어가는지 측정하고 비교해보았다.
*영유아는 소금을 많이 먹었을 경우, 어떻게 몸이 변화하는지에 대해 관심을 보여 담음시간 함께 알아보기로 하였다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">염도측정기, 점심, 소금</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">나트륨 저감 놀이하며 일상생활 속에 나트륨을 알고 관심을 보이는 영유아의 모습을 반영하여 우리가 건강한 먹거리를 섭취하고 있는지 함께 알아보기로 하였습니다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>우리가 만드는
건강한 먹거리</td><td>유형</td><td>나트륨 저감 실생활</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">활동 방법
저번시간, 나트륨 섭취에 따른 몸에 변화에 호김심을 보이던 영유아의 모습에 텃밭을 활용하여 스스로 건강한 먹거리를 찾아보고 섭취하는 시간을 가져보았습니다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">어린이집 텃밭, 소금을 섭취 양에 따른 몸에 변화 사진</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">저번 시간, 나트륨을 많이 먹었을 경우에 대해 많이 궁금해했던 우리! 나트륨을 조절하며 건강한 먹거리를 어떻게 찾아야될까?</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

<table>
<tr><td colspan="2">활동명</td><td>어푸 어푸
소금결정체 수영</td><td>유형</td><td>신체놀이</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">내용</td><td>활동방법</td><td colspan="2">활동 방법
1. 돋보기로 소금을 탐색한 후 소금 결정체 사진을 보여준다.
2. 소금 결정체 모양을 탐색한 후 폼 송이를 보여준다.
3. 소금 결정체 모양 폼 송이를 풀장에 넣어준다.</td></tr>
<tr><td>활동사진</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">교사지원</td><td>물리적 지원</td><td colspan="3">풀장, 폼 송이</td></tr>
<tr><td>상호작용 지원</td><td colspan="3">까끌 까끌한 소금~~ 가까이 보면 무슨 모양일까? 소금 속으로 풍덩!!</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	나트륨 저감 함께 해주세요.	유형	공지사항
내용	 공지사항 내용 작성하기 필공지 <나트륨저감 교육> - 부모교육 29명 중 27명이 읽음 미수신 목록 저희 <시립효성솔빛길어린이집>에서는 우리 아이들의 건강을 위해 연구하는 <나트륨저감 교육> 공모에 참가하게 되었습니다. 그에 관련한 부모교육 자료를 첨부하여 드리니 각 가정에서 참고하시어 우리 아이들의 건강을 위해 참고해주시기 바랍니다. 부모교육자료 꼭 필요하지만 많으면 독이되는 나트륨! 우리 몸에 꼭 필요한 나트륨, 얼마나 알고 계시나요? 우리 몸에서 어떤 역할을 하는지 알아보고 건강하게 섭취하도록 합니다. 나트륨의 역할 나트륨은 우리 몸에서 삼투압 조절을 통해 몸속 수분량을 조절하고, 신체 평형을 일정하게 유지하는 역할을 합니다. 또한, 소장에서 포도당과 아미노산이 원활하게 흡수되도록 도우며, 세포 내외의 나트륨과 칼륨, 이온이 근육에 신경자극을 전달함으로써 근육 운동을 정상적으로 가능하게 합니다. 과잉 섭취하지 않아요 과잉 섭취할 경우 비만을 유발하고, 체내 칼슘 흡수를 저하시켜 키 성장에 문제를 일으키기도 합니다. 아연 흡수도 방해하는데, 아연이 부족하면 지능 발달은 물론 면역력이 저하되어 각종 질병에 걸리기 쉬워집니다. 소금 양을 잘 조절해주세요 한국영양학회에서 발표한 자료에 의하면 하루 권장 나트륨 섭취량은 생후 6~11개월 아이는 370mg, 1~2세 700mg, 3~5세 900mg입니다. 이를 소금 양으로 환산하면 6~11개월 0.9g, 1~2세 1.8g, 3~5세 2.3g 입니다. 영유아용 식단으로 제공해주세요 우리나라는 평소 먹는 반찬과 음식이 대부분 김치, 찌개, 조림 등이 많아 나트륨 섭취량이 많은 편입니다. 또한, 아이들이 좋아하는 과자는 물론 피자나 햄버거 등 패스트푸드에도 다량의 나트륨이 들어있지요. 평소에 아이들의 식단을 더욱 꼼꼼히 관리해주시고, 건강을 지킬 수 있도록 해주세요. 키즈노트 고객센터 안내 고객센터 1644-6734 평일 9:00~18:00 카카오톡 @키즈노트 AI 예문 만들기 *나트륨 관련 가정통신문을 통해 가정에 나트륨을 알고 조절하여 건강한 먹거리를 섭취할 수 있도록 연계하여 활동하였습니다. *참고자료: 키드키즈 부모교육자료		

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

<table>
<tr><th>활동명</th><th>나트륨 저감
함께 해주세요.</th><th>유형</th><th>공지사항</th></tr>
<tr><td rowspan="3">내용</td><td rowspan="2">부모교육자료</td><td colspan="2">

*키즈노트 공지사항을 통해 영유아가 건강한 먹거리를 섭취할 수 있도록 연계하였습니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">*참고자료: 키드키즈 부모교육자료</td></tr>
<tr><td>가정연계</td><td colspan="2">

*소풍에 들고 갈 간식을 사며 성분표를 살펴보고 나트륨의 양을 스스로 확인하고 비교하는 성빈이의 모습입니다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

<table>
<tr><th>활동명</th><th>나트륨 저감
함께 해주세요.</th><th>유형</th><th>공지사항</th></tr>
<tr><td rowspan="3">내용</td><td rowspan="2">부모교육자료</td><td colspan="2">

*키즈노트 공지사항을 통해 영유아가 건강한 먹거리를 섭취할 수 있도록 연계하였습니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">*참고자료: 키드키즈 부모교육자료</td></tr>
<tr><td>가정연계</td><td colspan="2">

*엄마랑 함께 장을 보며 예진이가 성분표를 보고 알려주었어요~^^ 어린이집에서 선생님과 함께 보았다고 하며 저에게도 알려주는 기특한 모습이었습니다.</td></tr>
</table>

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	나트륨 저감 함께 해주세요.	유형	공지사항
내용	<<나트륨저감>> - 아기맛가루/간장/소금 만들기 30명 중 28명이 읽음 미수신 목록 <나트륨저감> 우리 아이의 건강을 위한 아기맛가루, 간장, 소금 만들기 레시피 입니다. 각 가정에서도 우리 친구들과 함께 만들어 보시고, 활동 한 사진을 각 반 키즈노트로 올려주세요~ 우리 아이들의 건강을 위한 작은 실천~!! 솔빛길 파이팅~!! < 아기간장만들기> 재료 - 양조간장 2컵 - 구기자차 8컵 - 양파1개 - 사과1개 - 올리고당 2큰술 - 레몬 1/2개 방법 1. 구기자를 우려서 구기차를 만든다.(보리차, 결명자차, 옥수수차로 대체가능) 2. 구기자차 8컵과 양조간장 2컵을 냄비에 넣는다(비율:8:2) 3. 사과 1개,양파 1개를 크게 썰어 냄비에 넣는다. 4. 올리고당 2큰술을 넣고 강불로 끓인 후 끓기 시작하면 약불로 줄여서 10분 끓인다. 5. 불을 끄고 레몬즙 1큰술을 짜고 레몬껍질을 한 꼬집 갈아서 상큼한 향을 낸다. 6. 식힌 후 용기에 담는다. <아기소금 만들기> 재료 - 천일염 1컵 - 쌀가루 2컵 방법 1. 염분을 낮추기 위해 소금을 중불에서 노릇할 때까지 20분간 살짝 볶은 후 식힌다.(Tip. 천일염을 물에 잠깐 넣어 불순물을 뺀다.) 2. 천일염을 곱게 믹서기로 갈아서 쌀가루랑 섞는다. 3. 아기 소금 완성! <아기맛가루 만들기> 재료 - 밥새우 한줌 - 잔멸치 한줌 - 건표고버섯 3개 - 황태채 1/2줌 방법 1. 밥새우와 잔멸치는 물에 10분 정도 넣어 짠 맛을 빼준다. 2. 마른 팬에 밥새우와 잔멸치를 볶아 물기를 제거한다. 3. 작게 자른 표고버섯과 황태채, 밥새우, 잔멸치를 넣고 믹서기에 곱게 갈아준다. 4. 체에 걸어 고운 가루만 사용한다. 5. 아기 맛가루 완성! *어린이집에서 먼저 만들어본 후 키즈 노트 공지 사항을 통해 레시피를 공유하여 가정에서도 건강한 저염 식단이 연계될 수 있도록 진행하였습니다.		

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램

어린이집명	시립효성솔빛길어린이집
프로그램명	조금만 좋아해'염'
나트륨저감 놀이 소식지	

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 평가

<table>
<tr><td>어린이집명</td><td colspan="2">시립효성솔빛길어린이집</td></tr>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="2">조금만 좋아해‘염’</td></tr>
<tr><td rowspan="8">결과 및 평가</td><td colspan="2">임00교사- 나트륨 저감 프로그램을 영유아가 쉽게 접근하기 어렵다고 생각했던 것과 달리 영유아는 바다를 시작으로 소금물, 소금, 나트륨, 건강한 음식 섭취로 주제를 확장하여 뻗어나가는 모습을 보였다. 교사는 영유아가 뻗어가는 주제와 흥미에 맞춰 놀이를 지원하였고 영유아는 놀이 속에서 ‘나트륨 저감’의 의미를 찾고 일상생활에 적용하는 모습을 보였다. 앞으로도 영유아와 함께 일상생활 속에서 나트륨 저감을 알고 건강한 먹거리를 섭취하고 몸과 마음이 건강한 영유아가 될 수 있도록 지원해야겠다는 생각이 들었습니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">유00교사- 나트륨 저감이라는 단어 자체가 주는 의미에 대해 <음식에서 소금을 줄인다.> 라는 단순한 생각에서 아이들의 올바른 성장, 발달을 위해 적절한 양의 나트륨 섭취가 얼마나 중요한지에 대해 알아보고 실제 적용 사례를 경험해볼 수 있는 계기가 되었다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">장00교사- 만 8세까지 소아의 미각은 성인보다 뛰어나 이 시기의 식습관이 평생을 좌우하게 된다고 합니다. 또한 영아들의 신장 기능이 미숙하기 때문에 나트륨 섭취량에 특히 주의해함을 이 번 나트륨 저감 프로그램을 통해 좀 더 자세하게 알 수 있었고, 가정과의 연계프로그램을 통해 가정에서도 영. 유아들의 식단을 점검할 수 있는 계기가 되었다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">윤00교사- 나트륨 저감 놀이로 영유아가 스스로 건강을 챙기고 알게 된 모습입니다. 영유아와 함께 나트륨 저감 놀이를 하면서 저 또한 건강한 먹거리를 찾게 되었고 실제 적용하며 더욱 확장된 놀이를 할 수 있었던거같다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">민00교사- 놀이를 통해 나트륨을 알게 되며 스스로 건강을 챙기고 바른 먹거리를 실천하는 모습을 보니 앞으로도 나트륨 저감 놀이를 연계해야되겠다는 생각이 들었습니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">박00교사- 최근 영유아들이 간식이나 외식 등으로 인해 염도 높은 음식들을 자주 접할 수 있는 환경에 속해있다. 영유아들의 바른 성장을 위해 원에서도 나트륨 섭취량에 주의하고 있었지만 이렇게 나트륨 저감 프로그램을 통해서 영아들과 놀이로 함께 알아보며 더욱 경각심을 가질 수 있는 시간이 되었던 것 같다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">학부모 김00어머니- 몸에 필요한 나트륨이 필요하지만 적당한 양을 섭취해야 좋다고 저희 아이가 먼저 이야기하더라고요. 어린이집에서 알게 된 내용을 열심히 전달하고 건강을 스스로 챙기는 아이가 된 모습입니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">학부모 정00어머니- 아이가 하원하고 나서 집에서도 항상 나트륨 이야기하고 간식을 살 때도 뒤에 있는 성분표를 보여주고 있어요. 나트륨이 많이 들어간 음식은 몸에 안 좋은거라고 알려주는 모습이에요.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">놀이 과정을 통한 아동의 변화 및 배움</td><td>건강한 먹거리를 스스로 찾아 먹는 영유아</td><td>일상생활 속에서 나트륨을 확인하고 먹는 영유아</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
</table>

2023년
나트륨 저감교육
프로그램 사례집

인 쇄 2023년 11월
발 행 2023년 11월
발행인 정혜원
발행처 경기도북부육아종합지원센터(11780)
경기도 의정부시 추동로 140, 3층
T. 031-876-5767
인쇄처 성진인쇄사

※ 본 사례집의 내용은 저작권법의 보호를 받는 저작물이므로 무단전재나 무단복제를 금합니다.