

발간등록번호

2024 - 7호

2024년
나트룸 저감 교육프로그램
사례집

2024년 프로그램 공모를 함께 해주신

보육교직원 여러분 고생하셨습니다.

이번 공모전을 통해 개발된 실천적 프로그램은
어린이집 현장에 보급되어 경기도의 보육발전에
커다란 도움이 되리라 생각합니다.

어렵고 긴 여정을 함께 해주신 보육교직원께
깊은 감사를 드립니다.

경기도북부육아종합지원센터 센터장
정혜원

2024년 나트룸 저감 교육프로그램 사례집

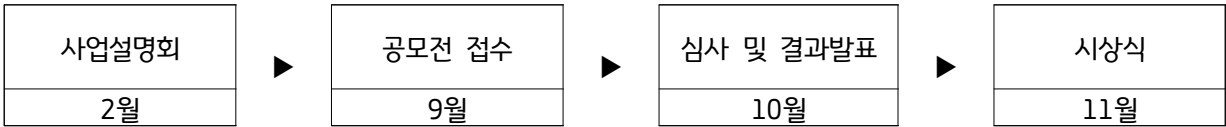
사업개요
진행과정
공모결과
수상프로그램

2024년 경기도북부육아종합지원센터
나트륨 저감 교육프로그램 공모전

1사업개요

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

2진행과정



3공모결과

(어린이집명 정렬기준:오름차순)

번호	수상 내역	지역	어린이집명	프로그램명
1	대상	고양특례시	고양시립흰돌복지관어린이집	바른 먹거리 나트륨 아웃 Na를 사랑하는 건강한 생활 바나“Na”
2	최우수상	시흥시	시립장현한내들어린이집	나(Na)는 솔(Salt) 로(LOW)
3	우수상	화성시	시립대방파크어린이집	심심하go! 건강하go!
4		화성시	시립향남공원어린이집	NA(나트륨)는 울고, 웃고
5	장려상	의정부시	공립더함어린이집	'소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무)'
6		양주시	공립회천한양수자인어린이집	맛있는 나트륨 먹을 사람? 저염!
7		김포시	시립대곶어린이집	건강한 맛! 저염이 답!
8		시흥시	시립배곧한신더휴어린이집	나(Na)로(Low)부터 시작되리!
9		용인시	시립보라해링턴어린이집	소금을 소고해! (고맙고소중하지만조심해!)
10		파주시	시립초롱꽃어린이집	짜요 짜요 줄여봐

목 록

대상

1. 바른 먹거리 나트륨 아웃 Na를 사랑하는 건강한 생활 바나“Na” 1
- 고양시립흰돌복지관어린이집

최우수상

2. 나(Na)는 솔(Salt) 로(LOW) - 시립장현한내들어린이집 43

우수상

3. 심심하go! 건강하go! - 시립대방파크어린이집 65
4. NA(나트륨)는 울고, 웃고 - 시립향남공원어린이집 105

장려상

5. 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 공립더함어린이집 131
6. 맛있는 나트륨 먹을 사람? 저염! - 공립회천한양수자인어린이집 149
7. 건강한 맛! 저염이 답! - 시립대곶어린이집 171
8. 나(Na)로(Low)부터 시작되리! - 시립배곧한신더휴어린이집 191
9. 소금을 고소해!(고맙고 소중하지만 조심해!) - 시립보라해링턴어린이집 207
10. 짜요 짜요 줄여봐 - 시립초롱꽃어린이집 249

2024년 나트륨저감 교육프로그램 공모

대상

고양시립흰돌복지관어린이집

바른 먹거리 나트륨 아웃 Na를 사랑하는 건강한 생활 바나“Na”

어린이집	유형	국공립
총	괄	성은정
기획	및 운영	서윤경, 성다연, 한경은, 고임연, 박희원, 서정현, 박지선, 고지연, 이사라, 신미숙

I. 서론

1. 필요성 및 목적

영·유아기는 평생의 식습관과 맛에 대한 기호도가 형성되는 시기이므로 이 시기의 영양 및 식생활 관리는 매우 중요하다(신혜원2014). 유아기의 나트륨 과잉섭취는 성인기 고혈압을 초래할 수 있고, 소변 중 칼슘 배설량을 증가시켜 골격 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며(임화재2001), 채소·과일의 섭취 부족을 야기하여 미량무기질 및 비타민 부족과 같은 영양적 불균형과 편식을 초래할 수 있다(문혜진 2010). 또한 짜게 먹는 어린이의 경우 당 함량이 높은 청량음료를 많이 마시는 경향이 있어 이로 인해 비만이 될 확률이 높다는 연구 결과도 제시되고 있다(He 등 2008).

우리나라 영유아의 나트륨 섭취량은 만성질환 위험감소를 위한 목표섭취량보다 초과하고 있는 실정으로 평생의 식습관을 형성하는 영유아에게 짜지 않게 음식을 제공하는 것이 중요하다. 김혜리 (2019)의 선행 연구에 의하면 조리종사자의 평소 식행동이 입맛에 영향을 미치는 결과를 통해 식사책임자의 입맛이 영유아의 식사에도 영향을 줄 수 있으므로 식사책임자부터 나트륨 저감화를 습관화하는 것이 중요하다고 하였다

<바른 먹거리 나트륨 아웃 Na를 사랑하는 건강한 생활 바나“Na” 프로젝트>는 맞벌이 가정이 85%이상인 본 어린이집 학부모님들, 특히 아버님들이 육아 참여 중 가정에서의 밥먹이기가 매우 어렵고 달고 짠 패스트푸드에 노출되어 있어 영양불균형등 불안감을 호소하였다. 영유아가 어린이집에서 제공하는 중식을 좋아하며 잘 먹는 모습을 보며 어린이집 저염 저당 중식 및 간식에 대한 관심이 높아졌다. 이에 <바른 먹거리 나트륨 아웃 Na를 사랑하는 건강한 생활 바나“Na” 프로젝트>를 놀이와 함께 자연과 함께 부모님과 함께 지역사회와 함께 진행하여 나트륨저감과 나트륨배출을 이해하고 바른 먹거리와 건강한 생활을 위한 식습관에 대한 프로젝트를 진행하고자 한다.

2. 실시배경 (이론적 배경)

1) 우리나라 나트륨 저감화 정책

우리나라는 세계보건기구(WHO)에서 제시하는 하루 나트륨 목표섭취량과 동일하게 2,000mg/일(소금 5g/일)을 목표섭취량으로 설정하였고, 영유아의 나트륨 충분 섭취 1-2세 충분섭취량은 810mg, 만성질환위험감소 섭취량은 1,200mg, 3-5세 충분섭취량은 1,000mg, 만성질환위험감소 섭취량은 1,600mg으로 정하였다(한국인 영양소 섭취기준, 2020). 2020년 국민건강영양조사 결과 영유아 나트륨 섭취량은 1-2세 1,227mg, 3-5세 1,751mg으로 만성질환위험감소를 위한 목표 섭취량보다 과잉 섭취하고 있어 영유아부터 짠맛에 노출되고 있다는 것을 알 수 있다(보건복지부, 2020).

2) 열린어린이집

열린어린이집이란 부모가 편안하게 참여할 수 있도록 어린이집의 물리적 공간 구성의 접근성을 개선하고 더 나아가 보육프로그램과 어린이집 운영에 이르기까지 부모 참여를 활성화시키는 보육 정책이다. (백명진, 2018). 열린어린이집에서 ‘열린’의 개념은 부모가 어린이집의 전반적인 운영에 다양하게 참여할 수 있도록 적극적으로 어린이집의 개방성을 증진시키는 것을 의미한다.(육아정책연구소, 2015). 영유아를 어린이집에 보내는 부모는 다양한 형태의 어린이집 보육활동에 참여하여 영유아가 최적의 보육환경 속에서 건강하게 발달할 수 있도록 돕는 역할을 한다. 열린어린이집은 무엇보다 영유아 부모의 참여가 활발히 일어날 수 있도록 어린이집의 개방성을 증진함을 의미하면서, 영유아와 그 가족의 행복을 증진하고, 영유아 가족과 지역사회와 더불어 건강한 양육환경을 조성하며, 영유아 가족과 어린이집의 상생적 협력을 지향하는 데 그 목적을 둔다(권미경, 2015).

II. 본론

1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	고양시립원돌복지관어린이집
프로그램명	바른 먹거리 나트륨 아웃 'Na'를 사랑하는 건강한 생활 바나'Na'
목 표	놀이와 함께 자연과 함께 부모님과 함께 지역사회와 함께 나트륨 저감과 나트륨 배출을 이해하고 생활 속에서 바른 먹거리와 건강한 생활을 위한 식습관 활동을 실천한다.
대 상	만 1세~만 5세 영유아와 학부모 및 지역사회
주 요 내 용	1. 그림책과 함께 : 그림책을 통해 나트륨을 이해하고 건강을 소중히 여기는 마음으로 생활속에서 나트륨 저감을 실천한다. 2. 놀이와 함께: 놀이를 통해 영유아가 나트륨 저감을 자연스럽게 익히고 건강한 식습관을 형성한다. 3. 자연과 함께: 자연에서 자란 식물에 대해 이야기 나누고 나트륨 저감 및 배출을 실천한다. 4. 부모님과 함께: 나트륨 저감 프로젝트를 진행함으로써 가정과 어린이집이 소통에 참여하며 점차 지지적인 관계로 발전하여 영유아의 건강한 성장을 돕는다. 5. 지역사회와 함께 : 다양한 지역사회 자원과 협력하여 나트륨 섭취를 줄이고 공동체 건강을 증진하며 나트륨 저감을 실천한다.
소 요 기 간	2024년 3월 ~ 2025년 2월 (현재 진행 중)
프로그램 흐름도	<pre> graph TD subgraph Phase1 [1단계 : 준비단계] direction TB P1_1[1단계 : 준비단계] --> P1_1_1[책과, 자연물로, 놀이하기 위한 프로그램을 통해 준비 단계부터 자원 탐색을 실시] P1_2[2단계 : 자료수집] --> P1_2_1[그림책, 놀이, 요리, 놀이, 자연물, 프로그램용, 관련, 일러스트, 자료] P1_3[3단계 : 프로그램 개발] --> P1_3_1[나트륨 저감 및 배출, 활동에 대해 이해하고, 나트륨 저감 활동, 프로그램개발] end Phase1 --> Phase2 subgraph Phase2 [2단계 : 프로그램 실행] direction TB P2_1[그림책과 함께] --> P2_1_1[그림책을 통해 나트륨과 건강을 소중히 여기는 마음으로 생활속에서 나트륨 저감을 실천한다.] P2_2[놀이와 함께] --> P2_2_1[놀이를 통해 영유아가 나트륨 저감을 자연스럽게 익히고 건강한 식습관을 형성한다.] P2_3[자연과 함께] --> P2_3_1[자연에서 자란 식물에 대해 이야기 나누고, 나트륨 저감 및 배출을 실천한다.] P2_4[부모님과 함께] --> P2_4_1[나트륨 저감 프로젝트를 진행함으로써 가정과 어린이집이 소통 참여하며 점차 지지적인 관계로 발전하여 영유아의 건강한 성장을 돕는다.] P2_5[지역사회와 함께] --> P2_5_1[다양한 지역사회 자원과 협력하여 나트륨 섭취를 줄이고 공동체 건강을 증진하며 나트륨 저감을 실천한다.] end Phase2 --> Phase3 subgraph Phase3 [3단계 : 프로그램 평가] direction TB P3_1[4단계 : 프로그램 평가] --> P3_1_1[활동, 나트륨 저감, 프로그램, 부모교육 및, 교직원, 가정과, 지역사회, 협력을 통해, 프로그램, 전사회, 확산] P3_2[5단계 : 프로그램 평가] --> P3_2_1[교사, 학부모, 지역, 프로그램, 평가] end </pre>

프로그램 내용			
구분	유형	내용	활동자료
1	연간계획안	바른먹거리 나트륨아웃 'Na'를 사랑하는 건강한 생활 바나'Na'	계획안
2	교사교육	'Na'트름 알고 있나요? <part 1>	교사 및 학부모 설문지
3	부모교육	'Na'트름 알고 있나요? <part 2>	교사 및 학부모 설문지
4	교사교육	바나'Na'랑! 선생님이랑!	교사자료, 이수증
5	부모교육	아빠랑, 엄마랑, 바나'Na'랑	부모교육자료, 가정통신문
6	놀이 <활동자료1>	'Na' 님은 샐러드	두부, 어린새싹, 저염간장, 다시마, 북어채, 멸치, 염도계
7	가정연계 <활동자료2>	'Na'처럼 쑥쑥 자라는 버섯 친구들	버섯키트, 뽕기판
8	지역사회연계 가정연계	내가 가꾼 바나'Na'텃밭	모종, 비료, 장갑, 물 조리개
9	놀이 <활동자료3>	'Na'랑, 함께 돌돌말면?	오이, 버섯, 파프리카, 저염치즈, 맛살, 라이스페이퍼
10	교사교육	나트륨 박사님, START!	알림장, 다양한 작물
11	지역사회연계 <활동자료4>	'Na'트름아 기다려. 바나'Na'가 갈게!	바른먹거리현판, 저염급식현판, 인증서, 염도 측정 기록지, 염도계
12	가정연계 <활동자료5>	날아라~물풍선! pang! pang!	물풍선, 저염 배출 음식, 수제 식혜
13	놀이	어푸!어푸! 소금탕	소금, 놀이매트, 스포이드, 물감, 도화지
14	놀이	곰돌이도 반한 바나'Na' song!	'소금을줄여요'음원, 저염송개사판, 용판, 활동지, 놀잇감
15	지역사회연계 가정연계	'Na'는야, 청소왕!	천연 세제 커피키트, 소금, 양치소금
16	놀이	옥(억)수로 재미있네~	옥수수, 그림판, 팝콘기계, 팝콘용옥수수
17	지역사회연계	'Na' 다운! 나트륨 배출 왕!	삶은옥수수, 옥수수수염차, 플레이콘, 패트병
18	지역사회연계 가정연계	고구마 밭에서 만난 바나'Na'친구들	고구마, 상자, 장갑, 모자
19	놀이	줄기야! 'Na'랑 함께놀자	고구마 줄기, 그림자료
20	지역사회 <활동자료6,7>	'Na'도 이젠 알아요.	나트륨 함량표, 각종식품, 사진자료
21-27	활동자료첨부	활동자료 21~27번 별지 첨부	활동지
28	가정연계1	'Na'처럼 쑥쑥 자라는 버섯 친구들	부모교육자료, 활동지
29	가정연계2	곰돌이도 반한 바나'Na' song!	부모교육자료, 활동지
30	가정연계3	고구마 밭에서 만난 바나'Na'친구들	부모교육자료, 활동지
31	가정연계4	'Na'도 이젠 알아요	부모교육자료, 활동지

2. 나트륨저감 교육프로그램 활동자료

바른 먹거리 나트륨아웃 'Na'를 사랑하는 건강한 생활 바나'Na'

바나'Na' 활동자료1

주 제		바른 먹거리 나트륨아웃 ‘Na’를 사랑하는 건강한 생활 바나‘Na’~현재		인성덕목	협동,나눔,배려,감사
활동 기간		2024년 3월 4일 월요일		활동대상	만1세~만5세
				활동장소	어린이집 내,외
교육목표		1. 나트륨 저감 및 배출 활동을 경험하며 건강한 식생활을 한다. 나트륨 저감 및 배출 활동이 실천가능하며 지속 가능한 프로그램이 될 수있도록 계 획하여 건강한 식생활 한다.			
활동 놀이 지원		1. 나트륨 저감 및 배출 음식이 무엇인지 알아본다. 2. 나트륨 함량의 기준을 알고 영·유아에게 인식 시킨다. 3. 나트륨 저감 및 배출 활동을 가정 및 지역과 연계하여 활동한다.			
교 사 들 의 놀 이 지 원	놀이 활동 적용	■ 지역사회 ■ 부모참여 ■ 놀이연계 ■ 교사교육			
		월	주제	유형	활동명
		3	알아보는 나트륨 저감 바	■ 연간계획안	바른먹거리 나트륨아웃 ‘Na’를 사랑하는 건 강한 생활 바나‘Na’
				■ 교사교육	‘Na’트름 알고 있나요? <part 1>
				■ 부모교육	‘Na’트름 알고 있나요? <part 2>
				■ 교사교육	바나‘Na’랑! 선생님이랑!
				■ 부모교육	아빠랑, 엄마랑, 바나‘Na’랑!
				■ 놀이	‘Na’ 닭은 샐러드
		4	함께하는 나트륨 저감 나	■ 가정	‘Na’처럼 쓱!쓱! 자라는 버섯 친구들
				■ 지역사회연계 ■ 가정	내가 가꾼바나‘Na’텃밭
				■ 놀이	‘Na’랑, 함께 돌돌말면?
		5	실천하는 나트륨 저감 Na	■ 교사교육	‘Na트름 박사님, START!
		6	알아보는 나트륨 저감 바	■ 지역사회연계	‘Na’트름아 기다려.바나‘Na’가 갈게!
				■ 가정	날아라~물풍선! pang! pang!
		7	함께하는 나트륨 저감 나	■ 놀이	어푸! 어푸! 소금탕
				■ 놀이	곰돌이도 반한 바나‘Na’song~!
				■ 지역사회연계 ■ 가정	‘Na’는야, 청소왕!
		8	실천하는 나트륨 저감 Na	■ 놀이	옥(억)수로 재미있네~
				■ 지역사회연계	‘Na’ 다운! 나트륨 배출 왕!
				■ 지역사회연계 ■ 가정	고구마 밭에서 만난 바나‘Na’친구들

		월	주제	유형		활동명
		9	알아보는 나트륨 저감 바		놀이	즐거야! ‘Na’랑 함께놀자
					지역사회연계	‘Na’도 이제 알아요.
					가정	버 + 콩 = 바나‘Na’프로젝트
					지역사회연계	보름달 속 바나‘Na’
		10	함께하는 나트륨 저감 나		놀이	쫄쫄‘Na’
					가정	‘Na’를 사랑하는 맘
					지역사회연계	무육~직하게 실천하는‘Na’
					놀이	‘Na’랑 함께 흔들흔들
		11	실천하는 나트륨 저감 Na		지역사회연계	‘Na’트름 제로 위킹!위킹!
					놀이	썩둑!깍둑!쿵쿵!
					놀이	‘Na’는야! 꼬마 요리사 무무!
					가정	‘Na’처럼 해봐요!
		12	알아보는 나트륨 저감 바		가정	다이어트 하는 산타할아버지
					놀이	‘Na’트름 숨바꼭질
					놀이	미끌미끌‘Na’트름
					놀이	‘Na’만의 다시마 주먹밥
					지역사회연계	다시 나누는 기쁨 ‘다시마’
		20 25 년 1	함께하는 나트륨 저감 나		부모교육	COOK NO! DAY
					가정	‘Na’랑 함께 하는 노란 건강
					지역사회연계	‘Na’만의 무지개 소금
					놀이	알록 달록‘Na’의 건강
		2	실천하는 나트륨 저감 Na		부모교육	‘Na’나트륨 골든벨!
					놀이	채소의 발자국
					가정	‘Na’랑 함께 하는 건강
					지역사회연계	행복해 저염! 건강해 저염!
추후 활동		1. 건강한 식습관형성을 위해서 실천할 수 있는 방법을 모색한다. 2. 나트륨 저감 및 배출 프로그램 활동을 진행한 후 건강의 연관성을 갖고 다양한 건강 프로그램을 계획하여 본다.				
활동평가		나트륨 저감 및 배출 프로그램을 진행하고 난 후 영·유아들은 건강에 대해 인식하고 바른 식생활을 하기 위해 노력하는 모습을 보였음. 다양한 채소들을 경험해보고 평소 편식을 하던 음식도 시도하며 먹어보려는 모습을 보이는등 긍정적 변화를 보임.학부모 또한 나트륨 함량이 낮은 음식을 선호하게 되는 등 인식의 변화를 겪음.				

'Na'트름 알고 있나요? Part 1

바나'Na' 활동자료 2

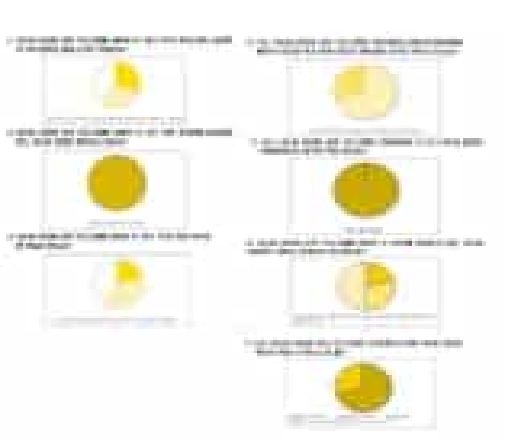
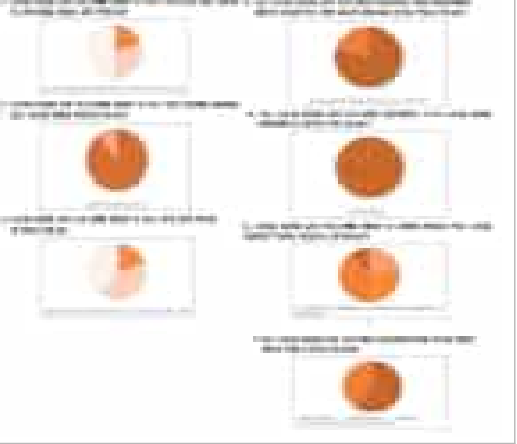
가정 지역사회 놀이 자연

주 제	'Na'트름 알고 있나요?part1<사전인식도>	인성덕목	소통,협력
활동기간	2024년 3월 11일 월요일	활동대상	교직원 및 학부모
		활동장소	어린이집과 가정
교육목표	부모 사전 인식도 조사를 통해 부모가 나트름 저감화의 필요성을 인식하고 영·유아가 식생활 개선을 위해 노력 하도록 필요한 정보를 제공하고 사전 조사 설문지를 통해 자료를 수집하여 나트름 저감화 교육의 방향성을 설정하여 실행할 활동들을 계획하였다.		
활동 내용	교사 사전 인식도 조사		교사 사전 인식도 조사결과
	학부모 사전 인식도 조사		학부모 사전 인식도 조사결과
활동평가	가정으로 설문지를 배부하고 나트름 저감 및 배출 활동을 위한 인식의 정도를 파악해 보았음. 학부모는 나트름 저감화 사전 인식도 조사 설문지를 통해 원에서 나트름 저감 프로젝트 활동을 진행하는것에 대해 적극적인 참여 의사를 밝혔음. 영·유아의 건강한 식단 형성에 도움을 줄 수 있도록 다양한 나트름 저감 및 배출 프로젝트를 계획 하였음을 학부모에게 안내함. 영·유아가 바른 식생활의 중요성을 인식하고 가정에서 나트름 저감 및 배출을 생활화 하는 식습관을 갖을 수 있도록 어린이집과 가정이 함께 협력하고 노력함.		

'Na'트름 알고 있나요? Part 2

바나'Na' 활동자료 3

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	'Na'트름 알고 있나요? part2 <중간평가>	인성덕목	소통,협력
활동기간	2024년 8월 5일 월요일~ 현재	활동대상	교직원 및 학부모
		활동장소	어린이집과 가정
교육목표	부모 중간 인식도 평가를 통해 영유아기에 나트륨 저감화 의 필요성과 인식에 대한 정도를 알아 볼 수 있다. 놀이를 통한 가정과의 연계 및 지역사회와의 연계를 통해 나트륨 저감 및 배출 프로그램을 활발히 진행 시킨다.		
활동 내용	교사 중간 평가		교사 중간 평가 결과
			
활동 내용	학부모 중간 평가		학부모 중간 평가 결과
			
활동평가	나트륨 저감 및 배출에 대한 다양한 활동들이 영유아 건강한 신체와 바른 식생활 형성에 도움을 준다는 긍정적 인식과 필요성이 높게 나타났음을 알 수 있었음. 놀이중심 활동을 통해 나트륨 저감 및 배출 활동 프로젝트를 지속적으로 진행하고 가정에서도 함께 연계함으로 인해 부모 및 영유아가 나트륨 저감에 대한 인식이 점차 자리잡혀 가고 있었음을 알 수 있었음. 지속되는 활동이 영유아의 바른 식생활이 자리잡을 수 있도록 더욱 다양하고 흥미있는 활동을 진행하도록 계획함.		

바나'Na'랑! 선생님이랑!

바나'Na' 활동자료 4

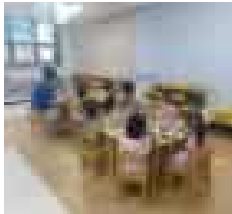
교사교육

주 제	바나'Na'랑! 선생님이랑!	인성덕목	소통,협력,감사,존중
활동기간	2024년 3월 15일 금요일	활동대상	어린이집 내 보육교직원
		활동장소	어린이집
교육목표	1. 교사는 나트룸 에 대한 정확한 개념을 인식한다. 2. 나트룸 저감 및 배출 에 대해 인식하고 지속가능한 프로그램을 개발한다. 3. 어린이집과 가정, 지역사회 연계로 생활속에 실천할수 있는프로그램을 계획한다.		
목 적	나트룸 저감 에 대해 교사는 놀이를 통한 다양한 교수 방법을 통해 지속적으로 연구하고 실천 가능한 프로그램 개발에 힘쓴다.		
활동 방법	교직원 필수 영양교육		교사장학 및 교사 자체 교육
		온라인 교육 연수를 통하여 나트륨 에 대한 정확한 개념을 이해하고 사전 지식을 이수하여 전문적인 나트륨 상담 역할 수행 능력을 향상한다.	 놀이를 통한 영유아 나트륨 저감 교육에 대하여 자체 컨설팅을 지속적으로 진행하여 나트륨 저감 인식에 대한 교사 장학을 운영한다.
	멘토링 프로그램		나트륨에 관한 토론 소모임
		교직원 멘토링 프로그램을 통하여 경력 및 신입 교사가 멘토와 멘티가 되어 나트륨 저감 활동 방안을 함께 모색할 수 있으며 정보를 공유한다.	 나트륨 저감 도서를 선정 및 추천하여 토론을 통해 영유아들에게 효과적인 나트륨 저감 프로젝트를 지원 및 전문적인 역량을 강화한다.
	교사 역량 향상을 위한 교육		교직원 정기 모임
		매주 교사 역량 향상 및 나트륨 저감 프로젝트를 진행을 위해 교사 회의를 진행하여 다양한 프로그램등을 계획하고 의논 한다.	 나트륨 저감프로젝트 를 계획하고 실시한 후 교사의 정기적인모임을 갖으며 개선 및 점검 확인하여 프로그램을 체계적으로 구성한다.
활동평가	교사 교육과 교사 자율장학 운영을 통해 나트륨 에 대한 정확한 정의를 파악할 수 있었다. 영유아들의 바른 식생활 습관을 형성과 성인의 식습관 문제를 인식하고 나트륨 저감 에 대한 기초 지식을 갖추어 지속적으로 교육을 실시 하였다. 가정·지역과의 연계활동을 통해 활동의 참여성을 높이고 점진적 확장을 이룰 수 있는 프로그램을 계획하여 부모 참여도를 높여 인식의 변화를 가져올 수 있도록 구성하였다.		

아빠랑, 엄마랑, 바나'Na'랑

바나'Na' 활동자료 5

부모교육

주 제 활 동 기 간	아빠랑, 엄마랑, 바나'Na'랑		인성덕목	소통, 협력, 감사, 존중
	2024년 3월 ~ 2025년 2월		활동대상	전체 원아 및 학부모
			활동장소	어린이집 및 가정
교육목표		1. 나트륨에 대한 인식과 정보를 학부모에게 알려주기 위한 방법을 모색한다. 2. 매월 주기적으로 학부모 회의를 통해 소통하고 함께 참여하여 활동할 수 있도록 프로그램을 계획한다. 3. 학부모의 참여도를 높이고 건강한 식생활을 함께 실천할 수 있는 방법을 찾아본다.		
교 사 들 의 놀 이 지 원	놀이 활 동 적 용	1. 3월초 전체 학부모 오리엔테이션을 진행하며, 나트륨 저감 및 배출 활동을 위한 프로그램 연간 계획을 학부모님께 안내해 드린다. 2. 분기별 학부모회의를 통해 학부모님의 의견을 수렴하고 활동이 원활하게 진행될 수 있도록 협조한다. 3. 학부모 자체 모니터링을 통해 급·간식 저염식단을 공유한다. 4. 매월 정기적으로 나트륨 관련 부모교육자료를 공지하여 안내해 드린다. 5. 나트륨 저감 및 배출 프로그램에 대한 활동 사전, 사후 설문지를 배부하여 학부모의 인식의 변화를 알아보고 공유한다. 6. 원내에서 영·유아들과 나트륨 저감 및 배출 활동을 진행한 후 알림장을 통해 학부모와 소통하고 레시피를 공유하여 가정에서 함께 연계해 볼 수 있도록 안내한다. 7. 원내에서 부모참여 활동 프로그램을 진행하여, 나트륨 저감 및 배출 활동에 대해 함께 인식 할 수 있도록 참여도를 높인다. 8. 지역에 나트륨 저감 및 배출 활동에 대해 인식 시키고, 우리가 함께하는 지역 주민과 함께 건강하게 생활할 수 있도록 학부모와 함께 실천 해본다.		
	활 동 사 진	    부모교육 설명회 학부모 상담 실시 가정통신문 공지 부모교육자료     부모자체모니터링 <저염식단> 지역사회연계활동 가정연계활동 현장체험활동		
활동 평가		어린이집에서 진행된 나트륨 저감 및 배출 프로그램 활동을 가정, 지역사회와 함께 연계하며 올바른 식생활을 실천할 수 있도록하며 개념을 이해하기 쉽게 안내하고 다양한 활동을 진행함. 나트륨에 대한 정확한 정의와 나트륨 과잉 문제점등 다양한 정보를 학부모님과 공유하고 나트륨 저감화에 대한 중요성을 알리고 인식 시켜 주었음.		

'Na' 님은 샐러드

바나'Na' 활동자료 6

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	'Na' 님은 샐러드	인성덕목	질서, 나눔
활 동 기 간	2024년 3월 18일 월요일	활동대상	만1세~만5세
		활동장소	각 반 교실
교육목표	- 저염식에 관심을 갖고 식행동 할 수 있다. - 저염식에 대해 긍정적인 인식을 갖도록 요리 활동에 참여한다.		
표준보육 과정요소	자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 궁금한 것을 탐구하는 과정에서 즐겁게 참여한다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 저염식에 관심을 가지고 즐겁게 먹는다.		
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 저염식으로 먹을 수 있는 음식이 무엇인지 이야기 해본다. 2. 저염식을 먹을 때 우리 몸에 좋은 이유를 알려준다.	
	활동 자료	두부, 여린새싹, 저염간장, 다시마, 북어채, 멸치, 염도계, 조리도구 (요리매트, 개인 숟가락, 개인그릇, 위생장갑, 앞치마, 냄비, 틀채)	
	놀이 활동 적용	<저염 연두부 샐러드 레시피> ① 연두부를 그릇에 담고 여린 새싹을 채에 걸러 깨끗하게 씻는다. ② 집게를 사용하여 여린새싹을 떼서 개인 볼에 담아본다. ③ 연두부를 숟가락으로 2~3번 떼서 여린새싹 위에 올려본다. ④ 숟가락을 사용해 저염 간장 소스를 반 큰술 떼서 여린 새싹 위에 올려본다. ⑤ 연두부와 여린 새싹이 저염 간장 소스와 잘 버무려 지도록 비빈 후 먹어본다.	
		<저염간장 소스 만들기> ① 북어채와 멸치를 냄비에 넣고 비린내 제거를 위해 살짝 볶아준다. ② 북어채와 멸치, 다시마를 넣고 끓는물에 끓여준다. ③ 북어채 및 불은 재료들을 건져 내준다. ④ 끓인 육수에 집간장을 20ml 넣어준다.	
		     요리 순서를 알아 보아요 저염 간장 소스 염도체크 저염 간장소스 연두부 샐러드를 만들어요 저염연두부샐러드 맛있어요	
	추후 활동	1. 저염 연두부 샐러드를 맛 본 후 느낌을 이야기해 본다. - 저염으로 만든 연두부 샐러드를 먹어보니 어떨까요? 2. 활동을 하고 난 후 새로 알게 된 점은 무엇이 있나요? - 저염으로 음식을 만들어도 충분히 음식이 맛있고 담백하다는 것을 느낄 수 있어요. 저염으로 만든 연두부 샐러드와 저염 간장소스를 가정에도 레시피를 공유하자 학부모 님들은 주도적으로 시판하는 간장과 저염 간장소스를 비교해 보며 염도 차이가 많이 느껴 찜했다고 말해 주었음. 학부모님이 나트륨 저감음식을 인식하고 있음을 알 수 있었 음.	
활동평가			

'Na'처럼 쑥!쑥! 자라는 버섯 친구들

바나'Na' 활동자료 7

가정 지역사회 놀이 자연

주 제 활 동 기 간	‘Na’처럼 쑥!쑥! 자라는 버섯 친구들		인성덕목	책임, 협력
	2024년 4월 5일 금요일		활동대상	전체 영유아 및 학부모
			활동장소	가정
교육목표	1. 직접 버섯을 길러보며 책임감과 성취감을 경험 할 수 있다. 2. 저염식 을 하면서 건강한 식습관이 형성 되도록 한다.			
표준보육 과정요소	자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 몸에 좋은 음식에 관심을 가지고 바른 태도로 즐겁게 먹는다.			
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 버섯에 관련된 이야기 책을 읽어본다. 2. 버섯은 우리몸에서 어떤 역할을 하는지 알아본다.		
	놀이 활동 적용	1. 버섯 키트에서 자란 버섯을 탐색한다. 2. 버섯의 냄새를 맡고 모양을 탐색하고 이야기 나누기를 한다. 3. 영유아와 함께 교실에 배치를 해두고, 가정에서도 길러 볼 수 있도록 안내하고 버섯 키트를 1개씩 배부한다. 4. 버섯의 키트 배부하면서 학부모님에게 가정에서 버섯을 기르는 방법을 공지사항으로 전달한다. 5. 가정에서 버섯이 자라는 과정을 알림장으로 전송한다. 6. 가정에서 직접기른 버섯으로 다양한 레시피를 활용해 저염 버섯요리를 만들어 보고 맛 볼 수 있도록 한 후 인증사진을 받아 원과 공유한다.		
		 가정통신문 안내		
		 버섯재배 방법 및 요리 레시피 안내		
추후 활동		 버섯이 이만큼 자랐어요		
		 저염 버섯요리를 만들어 먹어요		
활동평가		1. 가정에서 버섯의 성장과정을 관찰하며 수확까지 한 후 저염요리 로 만든 버섯 요리 사진을 현관 갤러리에 전시한다. 저염요리 를 공유하여 지속적인 관심을 갖고 식습관을 개선 할 수 있도록 안내한다.		
		2. 영·유아들이 미션을 완료했다는 성취감을 느껴 볼 수 있도록 뽐기판을 제공한 후 선물을 지급한다.		
				
활동평가	가정에서 버섯을 키우며 버섯을 성장시키는 과정에서 느껴지는 생명의 소중함을 깨닫고 책임감과 성취감을 느껴볼 수 있는 시간이 되었음. 학부모도 나처럼 쑥쑥 자라는 버섯들 활동을 통해 버섯이 나트륨 배출 에 좋은 음식임을 알고 나트륨 저감 버섯요리를 통해 가족들에게 건강한 식단을 제공해 주었음에 뿌듯해 하셨음. 평소 아이들이 버섯을 좋아하지 않는데 나처럼 쑥쑥 자라는 활동을 통해 버섯을 좋아하는 계기가 되었다고 함.			

내가 가꾼 바나'Na' 텃밭

바나'Na' 활동자료 8

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	내가 가꾼 바나'Na' 텃밭	인성덕목	협력,감사
활 동 기 간	2024년 04월 15일 월요일~2024년 9월	활동대상	만1세~만5세
		활동장소	어린이집 앞 중정
교육목표	1. 텃밭 작물을 직접 기르면서 생명의 소중함을 느끼고 수확하는 기쁨을 느껴 본다. 2. 채소가 나트륨 저감 및 배출에 도움을 준다는 것을 알리고, 건강한 식습관을 형성 한다.		
표준보육 과정요소	자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구 과정 즐기기 신체운동.건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기		
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1.나트륨 저감 및 배출에 좋은 채소는 무엇이 있는지 이야기 나누기를 한다. 2.텃밭 작물을 위해 우리가 할 수 있는 것이 무엇이 있는지 알아본다.	
	놀이 활동 적용	1.모종을 심어보고 텃밭에서 자라는 다양한 모종을 관찰하고 길러본다. 2.어린이집 앞 중정에 상추 및 다양한 작물을 심어보고 등· 하원시 작물의 성장과정을 관찰하고 영·유아 및 학부모가 함께 길러본다. 3.채소를 수확하여 수확의 기쁨을 느껴보고, 나트륨 저염 및 배출 활동을 경험해본다.	
			
			
			
			
			
			
	추후 활동		
			
활동평가	영·유아들이 직접 텃밭작물을 심어보고 길러보며, 텃밭 체험 활동경험을 통해 자연에 대한 소중함과 생명의 소중함을 느낄 수 있었음. 부모와 함께 채소를 수확하고 가정에서 영·유아와 함께 저염식으로 음식을 만들어 먹어 보았음. 평소 영·유아가 선호하지 않는 음식인데 요리활동을 통해 잘 먹는 모습을 보였으며 저염으로 음식을 만들어 먹어 보며 영·유아의 건강까지 챙기게 되었다고 하였음.		

'Na'랑, 함께 돌돌말면?

바나'Na' 활동자료 9

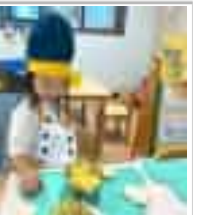
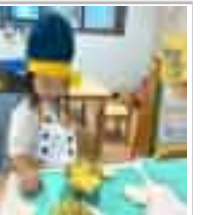
가정 지역사회 놀이 자연

주 제	‘Na’랑, 함께 돌돌말면?		인성덕목	나눔,협력	
활 동 기 간	2024년 4월 24일 수요일		활동대상	만1세~만5세	
			활동장소	각 반 교실	
교육목표	- 나트륨 저감 및 배출을 돕는 채소에 대해 관심을 갖는다. - 나트륨 저감 및 배출에 좋은 채소가 무엇이 있는지 알아본다.				
표준보육과정요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기 의사소통 > 듣기 와 말하기 > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다.				
활동자료	오이, 버섯, 파프리카, 저염치즈, 맛살, 라이스페이퍼, 각 종 요리도구 (요리매트, 도마, 안전칼, 개인접시, 영아용 위생장갑, 따뜻한 물,앞치마)				
교사들의 놀이 지원	활동 놀이 지원	1. 월남쌈의 유래와 만들어 먹는 방법에 대해 이야기 나눈다. 2. 나트륨을 적게 섭취하는 방법과 음식을 알아본다.			
	놀이 활동 적용	1. 나트륨 저감 및 배출에 좋은 채소를 이야기 나눈다. 2. 월남쌈에 필요한 재료는 무엇이 있는지 알아보고, 자신의 월남쌈에 어떤 식재료를 넣고 싶은지 이야기 해본다. 3. 레시피 순서도를 보고 자신만의 월남쌈을 만들어 본다.			
		<월남쌈 만들기 레시피> ① 다양한 나트륨 저감 및 배출 식재료를 준비한다. ② 오이와 맛살 버섯등을 도마위에 올려놓고 길이 5cm로 길게 썰어본다. ③ 준비한 미지근한 물에 라이스 페이퍼를 한 장씩 넣었다 뺀다. ④ 라이스 페이퍼를 도마위에 펼쳐 놓는다 ⑤ 라이스 페이퍼 위에 썰어놓은 오이와 맛살, 버섯등 자신이 넣고 싶은 재료를 적당히 넣어본다 ⑥ 라이스 페이퍼가 찢어지지 않도록 감싼 후 먹어본다.			
					
		채소를 썰어 보아요	다양한 나트륨 배출 재료를 올려 보아요	자신이 만든 월남쌈을 먹어 보아요	활동지 사진
추후 활동	1. 월남쌈을 먹어본 후 느낌을 이야기 해본다. 2. 먹어보기를 마친 후 자신이 먹어보고 싶은 나트륨 저감 및 배출에 좋은 채소를 선택하는 활동지를 통해 다양한 나트륨 배출 채소를 알고 친숙해진다.				
활동평가	평소 채소를 거부하는 영·유아도 요리 활동을 통해 채소와 친해지고 먹어 보기를 시도하는 등 긍정적인 피드백을 보였으며, 영·유아들이 나트륨 저감 및 배출에 좋은 음식을 알 수 있었으며, 저염식으로 음식을 만들어 먹어보며 올바른 식생활을 실천 할 수 있었음.				

'Na'트름 박사님! START!

바나'Na' 활동자료 10

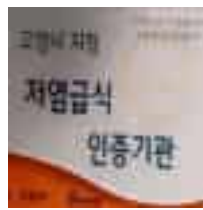
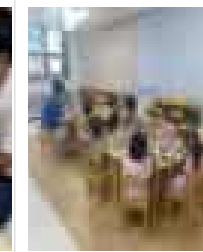
교사교육

주 제	“Na”트름 박사님! START!		인성덕목	소통, 협력, 감사, 존중
활 동 기 간	2024년 3월 4일 ~ 2024년 9월 현재		활동대상	만1세~만5세
			활동장소	어린이집 실내.외
교육목표	1. 나트륨이 우리에게 주는 이로운과 해로움을 알아보고 저염식에 관심을 가진다. 2. 놀이를 통해 건강한 식습관을 형성하고 긍정적인 태도를 가진다. 3. 가정.지역과 연계하여 함께 저염 식생활에 관심을 갖고 식행동 한다.			
표준보육 과정요소	의사소통 > 듣기와 말하기 > 상대방의 이야기를 듣고 관련해서 말 한다. 예술경험 > 아름다움 찾아보기 > 자연과 생활에서 아름다움을 느끼고 즐겨봐요			
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 어린이집 옥상 텃밭에 다양한 작물을 심어보고 물을 주며 정성껏 길러본다. 2. 작물이 자라는 성장과정을 관찰해 보며 다양한 야채와 과일에 대해 관심을 가진다. 3. 야채와 과일이 우리 몸의 나트륨 저장 및 배출에 도움을 준다는 것을 안다.	 텃밭작물 탐색 및 기르기	
	놀이 활동 적용	1. 가정과 연계하여 버섯을 길러보는 경험을 하고, 직접 기른 버섯으로 가족과 함께 저염요리를 해서 먹어 본다. 2. 나트륨 저장 및 배출을 돕는 다양한 식재료를 알고 오감 놀이를 통해 친해진다. 3. 나트륨 저장 및 배출에 도움이 되는 식재료를 텃밭 농장에 심어보고 직접 수확을 해 본다. 4. 나트륨 저장 및 배출에 도움이 되는 다양한 식재료를 이용해 요리 활동을 즐긴다.	 가정에서 저염 요리를 해보아요 텃밭 작물을 기르고 수확해요	
		 놀이를 통해 친숙해져요	 나트륨 저장 및 배출 재료로 요리를해요	
	추후 활동	1. 나트륨 저장 및 배출에 도움이 되는 다양한 식재료를 이용해 나트륨 저감 요리 활동을 즐긴다. 2. 저염식단을 통해 건강한 식단과 식습관 형성을 위해 노력해 본다.		
활동평가	영·유아가 직접 기른 농작물을 수확하여 저염요리 한 후 먹어보기까지의 과정을 통해 평소 잘 먹지 않은 채소.과일, 식재료와 친해질 수 있는 계기가 되었음. 가정에서 부모님과 함께 저염 음식을 만들어 먹어 보며, 건강한 식단을 실천하고 가족건강에 좋은 식습관을 형성 할 수 있었음.			

나트륨 조금만 기다려! 바나'Na'가 함께!

바나'Na' 활동자료 11

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	나트륨 조금만 기다려!바나'Na'가 갈래!		인성덕목	협력,소통,감사,존중			
활동 기간	2024년 6월 10일 월요일		활동대상	전체원아 및 학부모			
			활동장소	어린이집조리실 및 각 반 교실			
교육목표	1. 저염식에 대한 인식을 확립하고, 어린이집 식단을 통해 저염식을 지속적으로 실천한다.						
	2. 어린이집에서 저염 급식을 제공하고 있음을 인식한다.						
표준보육 과정요소	-기본생활 > 건강하게 생활하기 > 음식에 관심을 가지고 즐겁게 먹는다. -의사소통 > 읽기와 쓰기에 관심가지기 > 주변의 그림과 상징,글자에 관심을 가진다. -자연탐구 > 생활속에서 탐구하기 > 생활도구에 관심을 가진다.						
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 저염급식인증 현판을 보고 이야기 나누다. 2. 어린이집 외벽에 부착 되어있는 저염급식 현판의 의미를 알아본다.					
			바른먹거리 현판	저염급식 인증기관 현판	저염급식 인증서		
	놀이 활동 적용	1. 우리 어린이집에서는 어떤 식단으로 음식을 제공하고 있는지 알아본다. - 우리 어린이집에서는 나트륨 섭취를 줄이기 위해 어떤 노력을 하고 있을까요? 2. 조리사 선생님과 영·유아들이 국과 반찬의 염도를 함께 측정한다. - 조리사 선생님은 국과 반찬의 염도를 어떤 기구로 측정하고 계실까요?					
			염도측정 기록지	조리실선생님과 저염식염도측정	고양시 급식관리지원 센터방문 염도측정	영아반 저염식 부모 모니터링	유아반 저염식 부모 모니터링
추후 활동	1. 학부모님이 영·유아들과 함께 식사를 하며 저염 음식을 맛 본 후 평가한다. 2. 나트륨 섭취를 줄이는 방법에 대해 알아본다.						
활동평가	어린이집에 외벽에 비치되어 있는 저염 인증기관 지정 현판을 영·유아들과 함께 찾아 보며 의미를 알아보고 학부모 뿐만 아니라 지역사회에도 나트륨 저감 인증 기관임을 인식함. 조리사 선생님의 급식일지 기록지를 보고 저염의 함량을 확인해 볼 수 있으며, 조리사 선생님이 영·유아들과 함께 염도를 측정하여 나트륨의 섭취 양에 대해 이야기를 나누고 영·유아들의 나트륨에 대한 이해도를 높일 수 있었음. 학부모님이 원에 방문하여 함께 식사를 하며 어린이집 급식이 저염으로 제공됨을 확인하고 맛을 평가하는등 영·유아의 건강한 식단을 위해 지속적으로 노력함.						

날아라~물풍선! pang! pang!

바나'Na' 활동자료 12

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	날아라~물풍선! pang! pang!	인성덕목	협력,나눔
활 동 기 간	2024년 6월 12일 수요일	활동대상	원아전체 및 학부모
		활동장소	어린이집 앞 중정
교육목표	1. 나트륨 저감 인식을 위한 게임 활동을 통해 모든 원아 및 학부모님이 참여하여 나트륨 활동에 흥미를 갖는다. 2. 게임형식의 놀이를 통해 규칙과 질서를 배우고, 나트륨 저감에 대한 인식이 얼마나 형성 되었는지 알 수 있다.		
표준보육과정요소	의사소통 > 듣기와 말하기 > 자신의 요구와 느낌을 말한다. 사회관계 > 나를 알고 존중하기 > 내가 좋아하는 것을 안다.		
교사들의 놀이 지원	활동 놀이 지원	1. 나트륨 저감 및 배출의 필요성을 게임을 통해 자연스럽게 인식 할 수 있도록 한다. 2. 칼슘, 마그네슘, 칼륨 식품의 역할은 무엇인지 알아본다.	
	놀이 활동 적용	<날아라~ 물풍선! pang! pang! 게임 방법> 1. 물풍선 터트리기 게임을 해 본 경험에 대해 이야기를 나눈다. 2. 나트륨 저감 및 배출에 도움을 주는 음식 그림의 물풍선 게임 그림판을 제공한다. 3. 게임의 규칙을 알려주고 질서를 지켜 게임을 할 수 있도록 한다. 4. 물풍선으로 그림을 맞춰 서로 응원하고 격려 할 수 있도록 게임을 진행한다. 5. 모두 함께 즐겁게 게임을 참여한 후 저당·저염으로 조리사 선생님이 직접만든 수제 식혜를 먹으며 활동을 마친다.	
			
		부모연계 및 지역사회 연계 활동으로 함께 게임을 해요	
			
		게임의 방법을 설명하는 동생	저염,저당 수제식혜를 먹어요
활동평가	추후 활동	1. 나트륨 배출 놀이를 마친 후 느낌에 대해 이야기를 나누어 본다. 2. 놀이를 마치고 수제식 저염·저당 수제식혜를 먹어보며 갈증을 해소해 본다.	
		물풍선 터트리기 게임을 통해 영·유아들이 나트륨 배출 음식에 관심을 갖어 볼 수 있었으며 가정과 지역사회가 나트륨 저감 및 배출 활동에 대해 인식하고 공유 할 수 있었음. 게임 후 저염·저당으로 만든 수제 식혜를 먹으며 더위를 식히고 건강을 챙겨 볼 수 있었음.	

어푸! 어푸! 소금탕

바나'Na' 활동자료 13

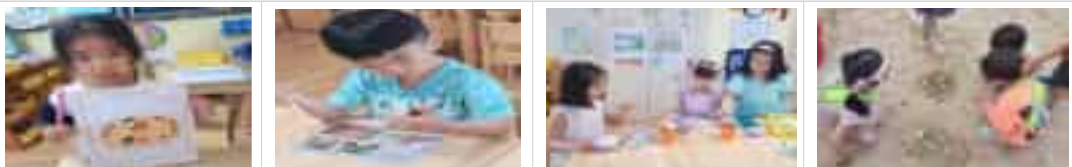
가정 지역사회 놀이 자연

주 제		어푸!어푸! 소금탕		인성덕목		배려,협력			
활동 기간		2024년 7월 12일 금요일		활동대상		만1세~만2세			
				활동장소		보육실			
교육목표		1. 나트륨 인식을 위해 소금으로 다양한 놀이를 경험해 본다. 2. 스포이드로 색깔을 넣을 때 물감이 번지는 효과를 탐색한다.							
표준보육 과정요소		자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 탐구과정을 즐기고 호기심을 기른다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 다양한 도구로 자신의 생각과 느낌을 표현해 본다. 의사소통 > 듣기와 말하기 > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다.							
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 소금이 나오는 맷돌 동화책을 읽어보고 소금에 대해 알아본다. 2. 소금을 넓은 매트 위에 펼쳐 영아들이 자유롭게 놀이를 경험하며, 소금을 알아가는 기회를 제공한다.							
	활동 자료	소금, 놀이매트, 각종 놀잇감, 스포이드, 물감, 도화지, 목공풀,소금 동화책							
	놀이 활동 적용	1. 동화책 소금이 나오는 <맷돌 이야기책>을 읽어보고 소금에 대한 흥미도를 높인다. 2. 교사는 소금을 제공하여 영아가 소금을 자유롭게 탐색하고 놀이 할 수 있도록 지원한다. 3. 교사는 소금그림의 스케치북 제공한다. 4. 영아들은 굳은 소금 그림위에 스포이드로 물감을 뿌린 후 물감이 소금위에 번져가는 변화를 탐색한다.							
					맷돌 이야기 그림책		그림책을 읽어보아요		
									
		소금으로 놀이해 보아요		흰눈이 내리는 것 같아요		스포이드로 물감 찍어보아요		소금 색깔이 변하고 있어요.	
추후 활동	1. 소금으로 놀이 후 느낌에 대해 이야기 해본다. - 소금으로 놀이 하니 느낌이 어떤가요? 2. 소금이 나트륨이라는 사실을 알려주고 소금이 만들어 지는 과정을 책을 통해 지식을 쌓아준다.								
활동평가		소금으로 놀이하기 전에 동화책을 읽어주어 흥미를 유발 시키고, 소금이 우리 몸에 꼭 필요한 이유와 많이 섭취했을 경우 몸에 이로운점과 해로운 점을 이야기 나누었음. 영아는 소금에 대해 경험해 보고 알아보는 시간을 갖었으며 소금으로 다양한 놀이를 경험해보며 흥미를 가지고 놀이 해 볼 수 있었음.							

곰돌이도 반한 바나'Na' Song!

바나'Na' 활동자료 14

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	곰돌이도 반한 바나'Na' Song!		인성덕목	소통,협력
활동 기간	2024년 7월 12일 금요일		활동대상	만 3세~만 5세
			활동장소	우주반 교실
교육목표	1. 책 읽기를 통해 몸에 좋은 음식에 대해 관심을 가진다. 2. 나트륨 섭취를 줄이면 우리에게 어떤 이로움과 해로움을 주는지 알아본다.			
표준보육 과정요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 몸에 좋은 음식에 관심을 가지고 바른 태도로 즐겁게 먹는다. 예술경험 > 창의적으로 표현하기 > 노래를 즐겨 부른다.			
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. '채소 학교와 파란 머리 토마토' 동화책을 감상한다. 2. '곰세마리' 노래와 '소금을 줄여요' 노래를 들려주어 유아들이 자유롭게 개사 할 수 있도록 환경을 제공한다.		
	놀이 자료	'소금을 줄여요' 음원, 쓰기 도구, 종이, 저염송 개사판, 용판, 활동지, 놀잇감		
	놀이 활동 적용	1. '고양시어린이급식관리지원센터'의 저염송 '소금을 줄여요' 노래를 들어본다. 2. 저염식 에 관심을 가져보고 나트륨 배출에 도움을 주는 음식을 알아본다. - 우리가 나트륨 을 많이 섭취하면 어떻게 될까? - 몸속의 나트륨 을 밖으로 배출하려면 어떻게 해야할까? 3. 친구들과 함께 유아들이 익숙한 동요로 저염송 에 관련한 노래 개사를 해본다. 4. 직접 개사한 동요를 함께 불러본다.		
		 밥상 신호등 개사 악보		
				
	동화책감상해요	가사를 적어요	내가 만든 노래를 부르며 익혀 보아요	
추후 활동	1. 저염식 에 대해 생각해 보며 놀이를 통해 식판모양의 도안을 제공하여 나만의 건강 식단을 구성 해본다.			
				
	건강밥상을 그려요		나만의 건강 식단을 만들어 보아요	
활동평가	평소 우리가 먹는 여러 음식들중에는 나트륨 함량이 높은 음식이 있다는 것을 알게 되면서 우리 몸이 건강해지기 위해서 어떻게 해야 하는지 이야기를 나누며 보았음. 저염송 노래를 들려주어 유아들과 저염송 가사를 만들어 보고, 익숙한 동요노래에 개사를 해보는 시간을 갖자 유아들은 저염 노래를 부르며 나트륨 저감 의 필요성을 느낌.			

'Na'는야, 청소왕!

바나'Na' 활동자료 15

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	'Na'는야, 청소왕!	인성덕목	나눔, 협력, 감사
활 동 기 간	2024년 7월 18일 목요일	활동대상	만 3세~만 5세
		활동장소	각 반 교실 및 어린이집 주변
교육목표	1. 유아들이 소금으로 활동하는 놀이를 통해 나트륨에 대해 자연스럽게 관심을 갖을 수 있도록 유도하며 소금으로 생활속에 다양하게 활용하는 방법을 알아본다.		
표준보육 과정요소	자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다. 사회관계 > 더불어 생활하기 > 다른사람의 감정과 행동에 반응한다.		
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 친환경 재료의 의미에 대해 알아본다. 2. 친환경이 우리에게 주는 이로운 점을 알아본다.	
	놀이 활동 적용	1. 소금과 커피 찌꺼기를 활용한 키트를 보여준다. - 커피 찌꺼기로 그릇을 세척해 본 경험이 있나요? 2. 소금으로 친환경 제품을 만들어 보며 탐색하여 본다. - 친환경 재료 세제에 소금을 넣으면 어떤 변화가 있나요? 3. 소금으로 세제를 만들어 본 후 지역 어르신께 전달하여 나트륨 활용에 대해 공유하고 환경보호에 동참 하도록 한다.	
		<친환경 세제 만들기> ① 커피 찌꺼기 키트를 배부한다. ② 커피 찌꺼기 키트를 보고 순서대로 넣어본다. ③ 마지막으로 소금을 넣어 친환경 세제를 완성해 본다.	
		    천연세제 만들기 활동 천연세제로 씻어보기 활동 지역어르신께 배부하기 활동 소금으로 양치해요 <가정연계활동>	
추 후 활동	추 후 활동	1. 소금을 이용해 양치놀이를 해보며 소금을 다양하게 활용해 본다. 2. 가정에서 소금으로 양치해 보는 경험해 보고 느낌을 이야기 해본다.	
			양치제품 허그퓨어양치소금 (오아시스마켓제품) 소금양치 제품
활동평가	친환경 세제를 만들어 유아들이 환경에 대해서도 인식 할 수 있었음. 지역 어르신께 친환경 세제를 나눠주는 활동을 통해 어른을 공경하고 지역에도 나트륨 활동에 대해 알렸음. 추후 확장 활동을 통해 유아들이 치약이 아닌 소금물로 양치를 해보는 경험을 하였으며, 소금물로 양치를 처음 접해본 유아들은 거부감을 느끼기도 하였지만 새로운 경험에 관심을 갖고 흥미를 느끼기도 하였음.		

옥(억)수로 재미있네!

바나'Na' 활동자료 16

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	옥(억)수로 재미있네!	인성덕목	협력,나눔	
	2024년 8월 8일 목요일	활동대상	만1세~만2세	
활동 기간		활동장소	각 반 교실	
교육목표	1. 나트륨 저감 및 나트륨 배출 음식에 대해 관심을 가진다. 2. 나트륨 인식 활동을 통해 자연식품과 친해진다.			
표준보육 과정요소	예술경험 > 창의적으로 표현하기 > 일상 생활 놀이를 상상놀이로 표현한다. 자연탐구 > 생활속에서 탐구하기 > 친숙한 물체의 특성과 변화를 감각으로 탐색한 다.			
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 옥수수를 제공하여 옥수수를 탐색하도록 한다. 2. 옥수수 수염차 끓인물과 일반 생수를 비교해 본다. 3. 옥수수 알맹이가 팝콘기계에서 변화하는 과정을 탐색한다.		
	놀이 활동 적용	1. 옥수수는 우리 몸속에서 어떤 역할을 하는지 알려준다. - 옥수수는 몸 속 나트륨 배출에 도움을 주는 자연식품이라는 것을 알고 있나요? 2. 옥수수를 제공하여 영아가 옥수수로 놀이하며 자연식품과 친해질 수 있도록 한 다. - 옥수수 껍질 안에 무엇이 있나요? 3. 옥수수 수염 끓인 물을 제공해 준다. - 옥수수 수염차는 우리몸에서 어떤 역할을 할까요? 4. 말린 옥수수를 알갱이를 탐색하게 한 후 옥수수를 말리면 옥수수 알이 딱딱해 지는 것을 알려준다. 5. 옥수수 알을 팝콘 기계에 넣은 후 변화를 관찰한다. - 옥수수 알이 변화되는게 보이나요? 6. 옥수수를 무염으로 삶아 먹어본다. - 무염으로 삶은 옥수수의 맛은 어떤가요?		
				
		옥수수 그림책을 읽어 보아요		
		   		
	벗겨도 벗겨도 계속 껍질이 나와요	옥수수 수염으로 아빠처럼 될래요	옥수수알이 팝콘으로 변해요	친구들과 무염 팝콘을 먹어요
추후 활동	1. 지역 주민에게 무염으로 삶은 옥수수와 나트륨 배출에 좋은 옥수수 수염차를 지역 에 배부 하기로 계획한다. 2. 지역사회 활동에 도움을 주실 부모님을 통신문을 통해 공지하여 안내해 드린다.			
	영아들은 자연식품인 옥수수로 자유롭게 오감 놀이를 즐겼음. 옥수수 수염을 처음 본 영아들은 신기해 하는 듯 조심스럽게 만져보다가 시간이 지나자 수염도 만들고 머리에 써보며 자연식품과 친해지는 모습을 보였음. 무염으로 삶은 옥수수와 옥수수 수염차를 맛보게하자 영아들은 “옥수수수염차 맛있어요” “더주세요” 라고 말하며 자연식품을 거 부감 없이 맛있게 먹는 모습을 보였음.			
활동평가				

'Na' 다운! 나트륨 배출 왕!

바나'Na' 활동자료 17

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	‘Na’ 다운! 나트륨 배출 왕!		인성덕목	나눔,배려
활 동 기 간	2024년 8월 9일 금요일	활동대상	만3세~만5세유아, 학부모	
		활동장소	흰돌마을 4단지 아파트 경비실,관리사무소,노인정	
교육목표	1. 제철 자연식품을 섭취하여 자연에 관심을 가져본다. 2. 나트륨 저감 및 배출에 좋은 음식의 섭취의 필요성을 지역주민에게 알리고 나트륨 저감 활동에 대해 인식한다.			
표준보육과정요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 의사소통 > 듣기와말하기 > 자신의 경험,생각,느낌 말하기 사회관계 > 사회에 관심갖기 > 지역 사회에 관심갖고 이해하기			
교사들의 놀이 지원	활동 놀이 지원	1. 나트륨 저감 및 배출에 좋은 제철음식은 무엇인지 알아본다. 2. 지역에게 나트륨 저감 및 배출을 알리는 방법을 모색한다.		
	놀이 활동 적용	1. 옥수수 그림책을 읽어보며 옥수수에 대해 알아보고, 옥수수는 몸 속 나트륨 저감 및 배출에 도움을 주는 음식이라는 것을 알려준다. 2. 옥수수를 맛있게 먹을수 있는 방법은 무엇이 있을까요? 3. 유아들과 무염으로 삶은 옥수수와 옥수수 수염차를 주변 이웃에게 알릴 수 있는 방법을 모색하고 배부할 지역단체를 결정한다. 4. 학부모님과 함께 삶은 옥수수와 옥수수수염차를 들고 경비실과 관리사무소, 경로당을 방문하여 감사함을 전달한다. 5. 삶은 옥수수와 옥수수 수염차는 건강에 좋은 나트륨 저감 및 배출 음식이라는 것을 지역주민에게도 인식 시키도록 하도록 한다.		
				  
		옥수수 책	옥수수 책을 읽어요	경비실,경로당,관리실에 감사함을 전해요 <무염으로 삶은 옥수수와 옥수수수염차 배부>
활동평가	추후 활동	1. 무염으로 삶은 옥수수와 옥수수수염차를 지역에 나누어 드린 후 느낌에 대해 친구들과 이야기를 나눈다. 2. 재활용품으로 옥수수 만들기를 해보며 놀이한다.		
		 옥수수 만들기		
활동평가	무염으로 삶은 옥수수를 지역 주민을 위해 나눠 드리고 지역과 사회가 더불어 살기를 실천하는 활동을 진행해 보았음. 우리를 위해 애써 주시는 주변 분들에게 무염으로 삶은 옥수수와 옥수수수염차를 나눠 드리며 나눔의 기쁨을 경험해 보고 지역에 나트륨 저감 및 배출 음식을 널리 알릴 수 있는 계기가 될 수 있었음. 유아들은 자신이 지역 주민의 건강을 지켜 주었다고 생각하며 뿌듯해 하였음.			

고구마 밭에서 만난 바나'Na' 친구들

바나'Na' 활동자료 18

가정 지역사회 놀이 자연

주 제		고구마 밭에서 만난 바나'Na' 친구들		인성덕목	협력,나눔,감사			
활동 기간		2024년 8월 29일 목요일		활동대상	만2세~만5세			
				활동장소	헤미리 농장			
교육목표		1. 나트륨 배출을 돕는 자연음식에 관심을 가진다. 2. 고구마를 수확하여 성취감을 경험하고 나트륨 함량이 낮은 음식을 알아본다.						
표준보육과정요소		신체운동 > 신체활동 즐기기 > 대소근육을 조절한다 자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 주변세계와 자연에 대해 호기심을 가진다.						
교사들의 놀이 지원	활동 놀이 지원	1. '땅속에서 자라는 식물' 책을 제공하여 뿌리식물에 관심을 가지도록 한다. - 땅속에서 자라는 뿌리 식물 중 우리가 먹을 수 있는 것은 무엇이 있을까요? 2. 줄기와 잎이 달린 고구마를 교실에 비치하여 고구마를 탐색한다						
	활동 자료	투명 비닐 가방, 유성매직, 고구마 관련 라벨지, 모종삽, 생수, 유아장갑, 성인 장갑, 종이박스						
	놀이 활동 적용	1. 고구마를 수확하는 방법에 대해 알아보고, 수확한 고구마 담을 봉지를 꾸며 본다. 2. 고구마를 탐색한 후 수확한 고구마를 개별 봉지에 넣는다. 3. 고구마처럼 나트륨 함량이 낮고 칼륨이 풍부한 식품에 대해 알아본다.						
								
		나만의 비닐가방을 꾸며요		부모님과 함께 고구마를 수확해요				
								
수확한 고구마를 내가 만든 비닐 가방에 담아요		다양한 고구마 요리 알아보기						
추후 활동	1. 수확한 고구마를 가정과 연계하여 고구마로 다양한 요리를 하여 레시피를 공유한다.							
								
		나트륨을 배출하는 고구마 요리를 먹어요						
활동평가		영·유아들이 나트륨 배출에 도움을 주는 고구마를 직접 수확함과 동시에 농작물을 가꾸시는 농부들에게 감사의 마음을 가져보는 시간이 되었음. 활동하기 전, 영·유아에게 뿌리 식물인 고구마는 나트륨 배출에 도움을 주는 식물임을 알려 주었으며 직접 수확한 고구마는 가정과 연계하여 저염 고구마 요리를 만들어서 알림장으로 레시피를 공유하는 등, 건강한 식단을 위해 학부모와 함께 경험하고 즐기고 배우는 시간이었음.						

즐거야! 'Na'랑 놀자

바나'Na' 활동자료 19

가정 지역사회 놀이 자연

주 제	즐거야! 'Na'랑 놀자	인성덕목	협동, 소통
활동 기간	2024년 9월 2일 월요일	활동대상	만1세~만2세
		활동장소	하늘반, 달님반 교실
교육목표	1. 고구마 줄기로 할 수 있는 놀이를 알아본다 2. 또래 친구와 협동하여 고구마 줄기로 놀이하며 협동심을 길러본다.		
표준보육 과정요소	예술경험> 창의적으로 표현하기 > 일상생활의 경험을 상상놀이를 표현한다 자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 주변세계와 자연에 대해 호기심을 가진다.		
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 텃밭에서 가져온 고구마줄기를 교실에 비치하여 만져보고 냄새를 맡아보며 자유롭게 탐색한다.	
	활동 자료	일회용 식탁보, 고구마줄기, 도화지, 크레파스, 목공풀	
	놀이 활동 적용	1. 고구마 줄기를 만지며 자유롭게 놀이한다 2. 고구마 줄기의 껍질을 벗겨본다 3. 고구마 줄기로 무엇을 만들고 싶은지 이야기 해본다. 4. 고구마줄기로 목걸이와 꽃다발을 만들어 본다 5. 고구마줄기와 잎을 이용해 사람의 얼굴을 그려본다	
			
		고구마 줄기와 잎을 탐색해요	고구마줄기와 잎으로 목걸이를 만들어요
			
	놀이 활동 적용	고구마잎으로 사람얼굴을 그려요	
			
		고구마잎의 모양을 살펴 보아요	고구마줄기를 끊어 보아요
			
	추후 활동	1. 다양한 고구마 줄기 요리를 찾아보고 이야기 해본다. 2. 고구마 줄기 영양에 대해 알아본다.	
		고구마 줄기의 껍질을 벗기며 목걸이, 모자, 꽃다발을 만들어 친구들과 함께 다양한 오감 놀이를 경험해 보았음. 칼륨이 풍부한 음식인 고구마와 고구마 줄기로 부모님과 함께 요리를 해 먹으며 나트륨 함량이 적은 음식에 대해 알아보는 계기가 되었음	
활동평가			

'Na'도 이제 알아요.

바나'Na' 활동자료 20

가정 지역사회 놀이 자연

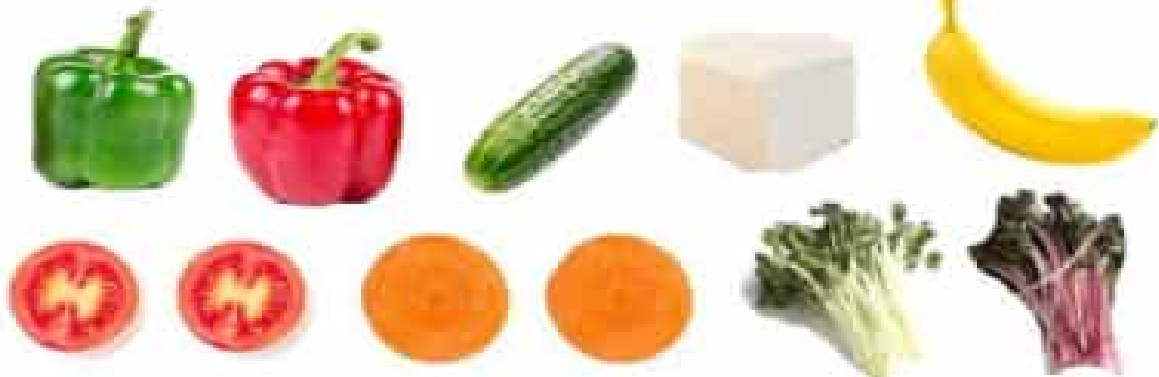
주 제	'Na'도 이제 알아요.	인성덕목	나눔,배려
활 동 기 간	2024년 9월 10일 화요일	활동대상	만4세~5세 유아, 학부모
		활동장소	근처 마트 및 보육실
교육목표	1. 나트륨 저감 및 배출 활동을 위해 나트륨 함량이 낮은 식품을 비교해볼 수 있다. 2. 마트에서 나트륨 함량 표시를 보고 물건 사는 방법을 알고 직접 구입해 본다. 3. 나트륨 함량이 낮은 식품을 섭취하여 건강에 이로움을 안다.		
표준보육 과정요소	자연탐구 > 생활 속에서 탐구하기 > 물체를 세어 수량을 안다. 자연탐구 > 생활 속에서 탐구하기 > 일상에서 모은 자료를 기준에 따라 분류한다.		
교 사 들 의 놀 이 지 원	활동 놀이 지원	1. 나트륨 함량 표시 그림 자료를 보며 나트륨 함량에 대해 이야기 나눈다. 2. 나트륨 함량이 높은 식품과 낮은 식품은 무엇인지 찾아본다.	
	놀이 활동 적용	1. 마트에 가서 지켜야 할 안전약속에 대해 야기 나눈다. 2. 어린이집 근처 마트에 방문하여 식품 속 나트륨 함량을 살펴본다. - 식품 포장지에 나트륨 함량 그래프와 표시를 찾아보아요. 3. 나트륨 함량이 높은 식품과 낮은 식품을 각각 구매해보고 교실로 돌아와 구매한 식품의 나트륨 함량을 비교해본다.	
		 나트륨 함량 표시를 알아 보아요	 마트를 방문해요
		 식품 속 나트륨 함량을 살펴보고 비교해 보아요	
추후 활동	추후 활동	1. 나트륨 함량이 낮은 식품을 고르고 맛 본다. - 나트륨이 적은 보리차도 시원하고 맛있어요! - 보리차를 마시니까 튼튼해지는 기분이 들어요. 2. 나트륨 함량이 낮은 식품을 섭취해야 건강에 이로움을 이야기 나누며 활동을 마무리한다.	
		 나트륨 함량 낮은 식품을 맛 보아요	
활동평가	나트륨 함량이 높은 음식을 섭취하면 건강에 해로움을 인식하고 있지만 식품 속 나트륨 함량을 확인하는 방법에 대해서는 이해하기 어려워하는 유아들이 많았음. 나트륨 함량을 확인하는 방법을 알아보고 마트에 방문하여 식품 속 나트륨 함량을 살펴 보았음. 유아가 자주 섭취하는 음료수 및 간식에는 많은 함량의 나트륨이 있다는 것에 대해 알게 되었고 나트륨 함량이 낮은 식품을 찾아 구매하고 맛을 보며 나트륨 함량이 낮은 식품을 섭취해야 건강에 이롭다는 것에 대해 배울 수 있었던 뜻 깊은 시간이 됨.		

‘Na’ 님은 샐러드를 만들어요

건강하고 맛있는 ‘Na’ 님은 샐러드!
나트륨 저감 및 배출 식재료를 올려 붙여 완성 해 보세요

반 명 :

이름 : _____



‘Na’처럼 쑥!쑥! 자라는 버섯 친구들

직접 기른 느타리 버섯을 관찰하고,
자라난 모습을 그림으로 표현 해 보세요.

반 명 : _____ 이름 : _____



고양시립흰돌복지관어린이집

나트륨 배출에 도움을 주는
음식을 색칠해 보아요.

반명 : _____

이름 : _____



당근

눈이 반짝반짝!



가지

킥이 볼관볼관!



브로콜리

황금뽕을 뽕쳐!



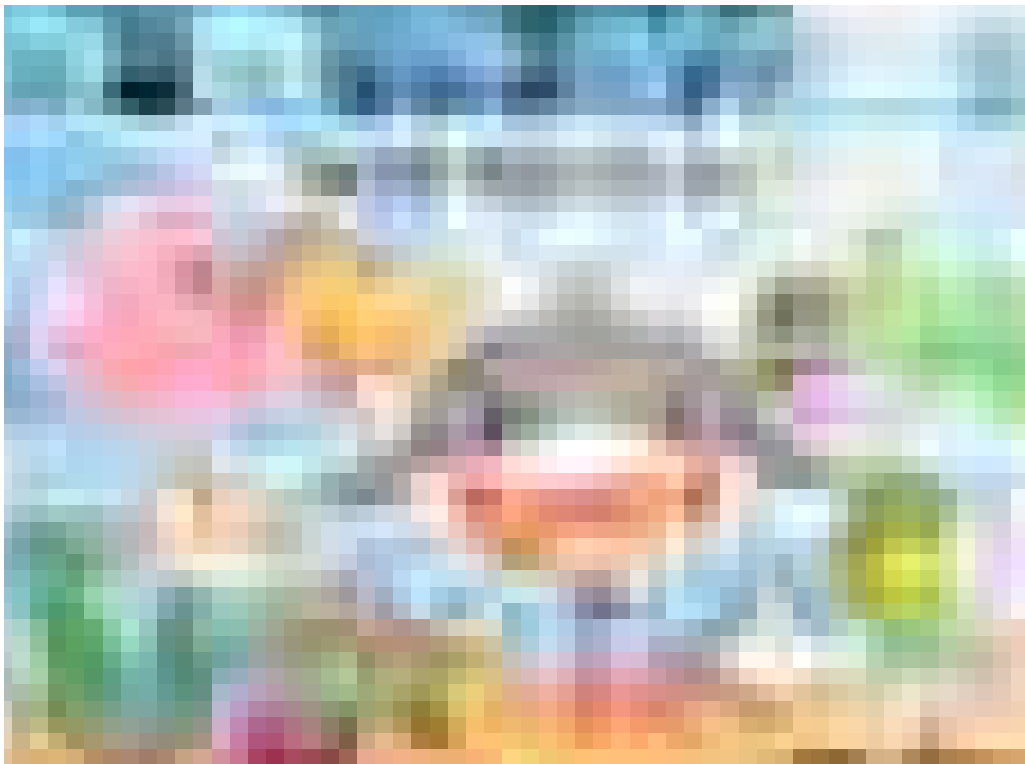
토마토

피부가 매끈매끈!



활동자료 5 < 날아라~물풍선! pang! pang! >

바나'Na'
활동자료 25

주 제	날아라~ 물풍선! pang! pang!	인성덕목	협력,나눔
활 동 기 간	2024년 6월 12일 수요일	활동대상	원아전체 및 학부모
		활동장소	어린이집 앞 중정
활동방법	<날아라~ 물풍선! pang! pang! 게임 방법> 1. 물풍선 터트리기 게임을 해 본 경험에 대해 이야기를 나눈다. 2. 나트륨 저감 및 배출에 도움을 주는 음식 그림의 물풍선 게임 그림판을 제공한다. 3. 게임의 규칙을 알려주고 질서를 지켜 게임을 할 수 있도록 한다. 4. 물풍선으로 그림을 맞춰 서로 응원하고 격려 할 수 있도록 게임을 진행한다. 5. 모두 함께 즐겁게 게임을 마친다.		
활동자료	물풍선,바구니,책상, 활동 그림자료		
활동자료 이미지			

나트륨 함량을 알아보자!

우리가 먹은 식품은 얼마나 짭 걸까요? 내가 먹은 간식의 성분정보를 관찰하고 나트륨 함량을 적고 표시 해 보세요.

반명 :

이름 :

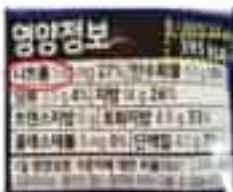
<보기>



나트륨 단계가 높을수록
나트륨 함량이 높은 것을
의미해요.



나트륨 함량이 0~2000mg
구간은 황색으로, 2000mg
을 초과한 구간은 적색으
로 표시 돼요.



간식 이름 :

나트륨이 많은 음식

나트륨(소금)이 많이 들어있는 음식은 무엇이 있을까요?

나트륨이 많이 들어있는 음식을 찾아 둥그라미 해 보세요.

반 명 : _____

이름 : _____



3. 나트륨저감 교육프로그램 가정연계

가정연계 1 <‘Na’처럼 쑥!쑥! 자라는 버섯 친구들>

바나‘Na’
활동자료 28

가정통신문 24-4-2 (발신 2024-4-1 ~ 2024-4-5)



고양시립힌돌복지관어린이집

고양시 일산동구 장백로 61
☎ 031- 905-3402
☎ 010-3553-3402

1. 느타리 고기 버섯의 성분을 알아요.

1. 단백질

버섯은 단백질이 풍부한 식재료입니다. 버섯 100g 당 약 2~3g의 단백질이 함유되어 있습니다.

2. 식이섬유

버섯은 식이섬유가 풍부한 식재료입니다. 버섯 100g 당 약 2g의 식이섬유가 함유되어 있습니다.

3. 비타민 D

버섯은 비타민 D가 풍부한 식재료 중 하나입니다. 버섯은 햇빛에 노출되면 비타민 D를 합성하는데, 특히 노란색 빛에 노출되면 비타민 D 함량이 더욱 높아집니다.

4. 칼슘

버섯은 칼슘이 풍부한 식재료 중 하나입니다. 버섯 100g 당 약 3~4mg의 칼슘이 함유되어 있습니다.

5. 철분

버섯은 철분이 풍부한 식재료 중 하나입니다. 버섯 100g 당 약 0.5~1mg의 철분이 함유되어 있습니다.

6. 칼륨성분

버섯은 칼륨이 풍부한 식재료 중 하나입니다. 버섯 100g 당 약 200~300mg의 칼륨이 함유되어 있습니다.



2. 저염 느타리 버섯 레시피를 공유 합니다.

느타리 버섯으로 만든 요리 레시피



요리재료

팽이버섯 150g
가는소금2꼬집
양파,당근,참깨.
참기름,식용유

1. 버섯은 밑동을 잘라내고 다듬는다.
2. 흐르는 물에 가볍게 헹구고 채에 10분 정도 물기를 털어 물기를 빼주세요.
3. 강불에 달구어진 팬에 식용유를 두르고 양파 당근을 볶아 주세요.
4. 당근이 다 익으면 버섯을 넣고 볶아 주세요.
5. 버섯이 숨이 죽어 물이 나오면 다진 마늘을 넣고 적은 양의 간을 해서 볶아 주세요.
6. 버섯이 다 익으며 불을 끄고 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞어 주세요.

3. 가정연계 활동 - 버섯을 키우고 저염 요리를 해요.

가정과 함께해요

가정으로 느타리 고기 버섯을 배부 하였습니다. 버섯을 길러 후 버섯으로 다양한 저염 요리를 만들어 먹어 보는 활동입니다. 알림장으로 활동사진을 보내주시면 게임 뽑기판을 통해 상품을 지급합니다. 아이들과 즐거운 활동이 될수 있도록 많은 참여 바랍니다.



가정에서기른
버섯으로 요리해요



버섯을 가정에서 기르고 저염 요리해요.

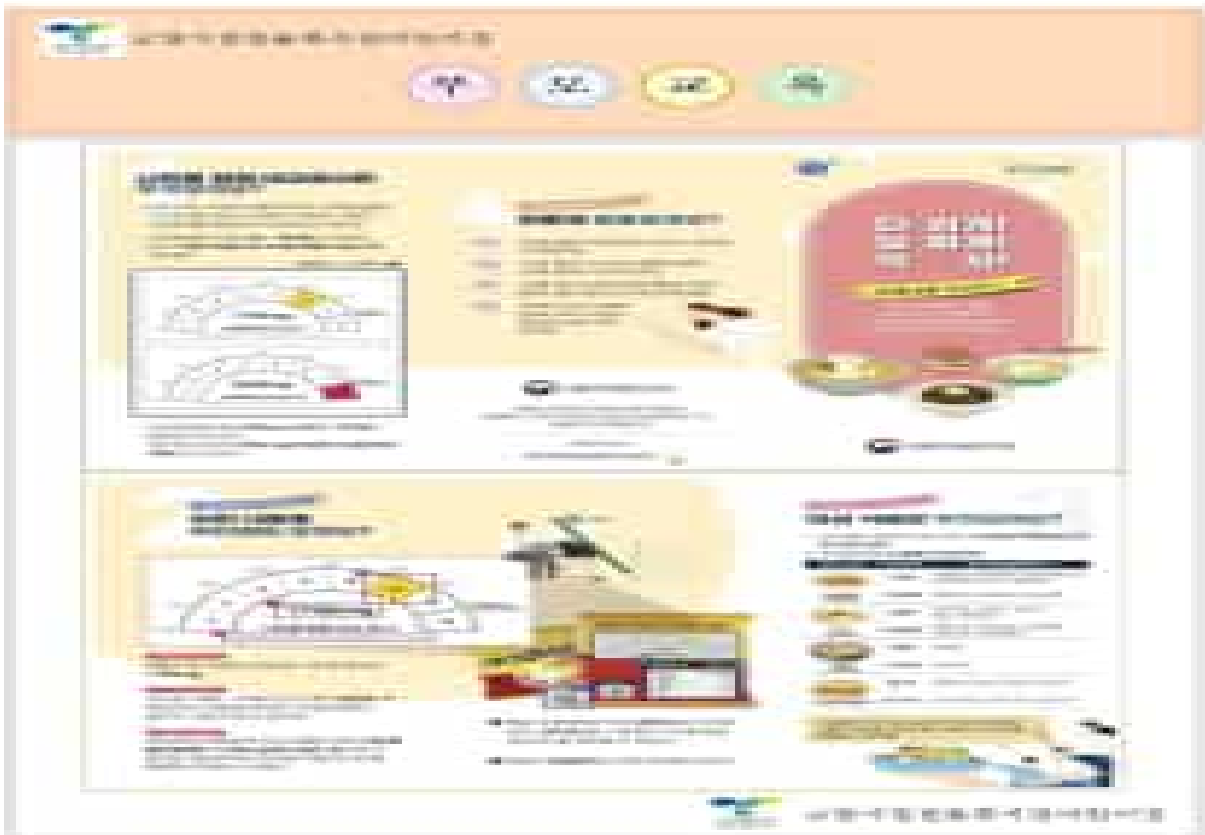


가정통신문 24-7-2 (발신 2024-07-8 ~ 2024-07-12)



고양시립 흰돌복지관어린이집 가정통신문

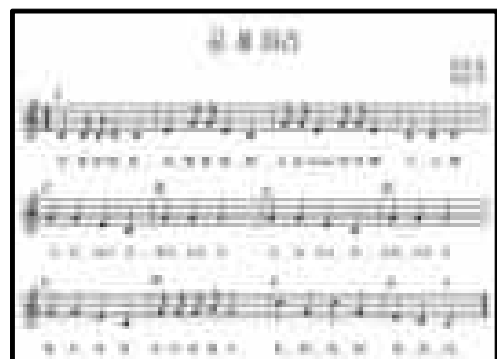
나트륨 함량 인식 부모교육 자료



나트륨의 노래 개사하여 부르기 가사판

● 가정 연계활동안내 ●

안녕하세요. 고양시립흰돌복지관어린이집학부모님. 우리 어린이집 영.유아들이 곰세마리 노래에 나트륨 가사를 개사하여 노래를 불러 보며 나트륨저감에 대해 알아 보았습니다. 악보를 보내드리니 아이들과 함께 불러 보시고 **나트륨 저감 및 배출에 대해 알고 실생활에서 지속적으로 실천** 할 수 있길 바랍니다.



가정연계 3 <고구마 밭에서 만난 바나'Na' 친구들>

바나'Na'
활동자료 30

가정통신문 24-8-4 (발신 2024-08-26 ~ 2024-08-30)



고양시립힌돌복지관어린이집

고양시 일산동구 장백로 61
☎ 031- 905-3402
☎ 010-3553-3402

나트륨 배출에 좋은 음식을 알아보아요.



- 나트륨이 많이 함유된 칼륨 음식 -

칼륨은 체내의 체액과 혈액 수치를 조절하는 데 도움을 주는 전해질입니다. 칼륨이 많고 나트륨 수치가 낮은 식단은, 혈압을 낮추고 심장병과 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있습니다. 남성의 경우 하루 3,400mg, 여성의 경우 2,600mg이 칼륨의 적절한 섭취량이다.

나트륨 배출에 좋은 고구마의 효능에 대해 알아보아요.

고구마에는 칼륨이 풍부하게 함유 되어 있어 우리 몸 속의 **나트륨 배출을 촉진**하고 혈압을 정상 수치로 유지하는 데에 도움을 주기 때문에 **고혈압 등 혈관 질환을 예방**하는 데 도움이 됩니다. 또한 고구마에는 판토텐산이라는 비타민B 복합체가 함유되어 있어 스트레스에 대항하는 부신피질 호르몬인 코르티솔의 분비를 촉진해 **스트레스와 혈압 상승을 막아주는 효과**가 있습니다.

나트륨 배출에 좋은 고구마 요리 레시피 가정연계

●가정에서 함께해요●

고양시립힌돌복지관어린이집 학부모님
안녕하세요.

8월 29일 고구마 캐기 현장학습을 다녀
왔습니다. 각 가정으로 배부한 고구마
는 다양한 **저염 레시피**로 맛있는 고구
마 요리를 만드신 후 인증사진을 올려
주세요. 많은참여 부탁 드립니다.



안녕하세요 선생님! 고구마로 만든 요리 사진 올렸하
고 있습니다. 덕분에 친구들과 나눠 부쩍드립니다.
한 고구마, 튀김 고구마, 고구마 케이크 하고 정말맛있
어요. 맛있는 요리 고구마 다 좋아합니다. 이번주 일
회 선생님을 모두 도와주세요 선생님께 많이 사랑하
고요. 고맙습니다! ♥♥♥♥

선생님 좋은 주말 되세요!

고구마로 만든 다양한 음식



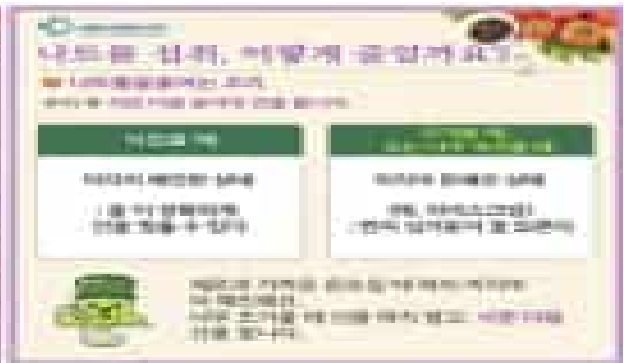
고구마 무염 굽기

가정통신문 24-9-2 (발신 2024-09-9 ~ 2024-09-13)



고양시립 흰돌복지관어린이집 가정통신문

나트륨 섭취, 어떻게 줄일까요?



나트륨의 함량을 알고 나트륨이 많이 들어간 음식을 찾아 보아요.



나트륨의 함량을 알고 나트륨이 많이 들어간 음식을 찾아 보아요.

● 가정에서 함께해요 ●

<바른먹거리 나트륨 아웃 ‘Na’를 위한 건강한 생활 바나‘Na’> 연간 계획 프로그램의 일환으로 유아들과 함께 마트를 방문하여 **나트륨 함량정보**를 알아보는 **나트륨 저감 인식 활동**을 진행하였습니다.

아이들과 함께 가정에서 활동지를 하며 나트륨 함량을 알아보고 아이들이 나트륨에 대해 어느정도 인식되었는지 함께 알아보는 시간을 갖을 수 있도록 해주세요. 활동지를 하는 멋진 사진과 나트륨 함량표를 찾는 사진을 알림장에 담아 주세요.

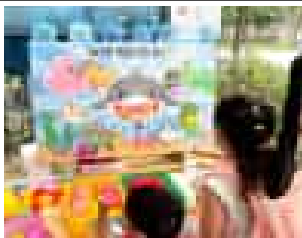


가정에서 라면속에 들어있는 나트륨 함량 찾아보는 모습

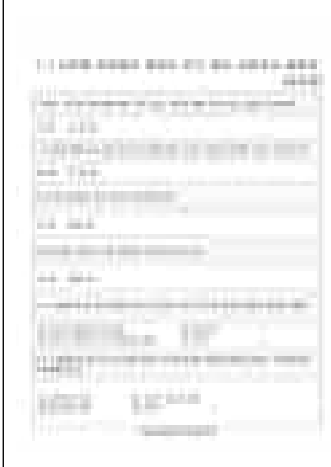
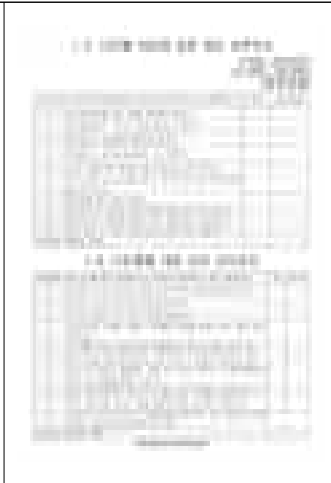
III. 프로그램 연계 제언

1. 프로그램 평가

1) 아동평가

			
실생활에서 놀이를 통해 또래에게 영향을 미치며 확장활동이 활발하게 이루어짐			

2) 나트롬 저감 프로젝트 사전 인식도 조사

		
교사 사전 인식도 조사		교사 사전 인식도 조사결과
		
학부모 사전 인식도 조사		학부모 사전 인식도 조사결과

3) 나트륨 저감 프로젝트 중간 평가 조사

교사 중간 평가 조사	교사 중간 평가 조사결과
학부모 중간 평가 조사	학부모 중간 평가 조사결과

2) 부모평가

부모님의 평가를 통해서 프로그램을 의도한 목적대로 인성교육이 식생활에서 자연스럽게 표출됨을 알 수 있었음.		

2. 향후 프로그램 확장 및 연계 제언

바른 먹거리 나트륨 아웃 Na를 사랑하는 건강한 생활 바나“Na” 프로젝트를 통해 영유아와 학부모 지역사회 구성원 건강한 식습관 형성에 중요한 역할을 하였다. 놀이와 함께 자연과 함께 부모님과 함께 지역사회와 함께 지속적인 활동과 안내로 나트륨 저감이 생활 속에서 자연스럽게 실천하여 건강한 식습관과 식행동을 형성하였다. 향후 프로그램 확장 및 연계를 위해 몇 가지 구체적인 제언을 다음과 같이 정리하였다.

- 1) **지속적인 부모 영양 교육** : 나트륨의 과잉 섭취가 어린이 건강에 미치는 부정적 영향 교육과 나트륨 섭취를 줄이는 중요성에 대한 캠페인 및 세미나를 주기적으로 실시한다.
- 2) **정기적인 나트륨 섭취 관리**: 어린이들의 나트륨 섭취량을 주기적으로 점검하고 피드백 제공 한다.
- 3) **가정과의 협력 강화**: 부모와 어린이집 간의 식단 계획 공유 및 나트륨 저감 실천 협력 한다 .
- 4) **영유아의 눈높이에 맞춘 나트륨 저감 활동 제공**: 영유아들이 생활속에서 자연스럽게 실천할 수 있는 흥미로운 활동을 제공하여 나트륨 저감의 중요성을 알고 건강한 식습관을 형성한다.

IV. 참고자료 및 문헌

- 안 윤 · 김경원 · 김경민 · 변진원 · 여익현 · 남기선(2015). 어린이집 조리종사자 대상의 나트륨 저감화 행동변화단계에 따른 영양지식, 식태도, 식행동, 자아효능감 비교. Journal of Nutrition and Health : (Journal of Nutrition and Health) vol.48 No.5. 한국영양학회.
- 최세희(2019). 전북지역 어린이집 보육교사의 나트륨 저감화 인식도에 따른 식행동, 영양지식 및 교육 요구도 연구. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오지혜 · 강민수 · 장지수 · 이문주 · 정남용(2017). 계양구 내 어린이 급식소의 나트륨 저감화 실천 교육 프로그램 운영 및 국 염도 모니터링 효과 평가. 한국식품영양학회 학술대회논문집
- 심혜정 · 송혜정 · 안영지 · 강다영(2016). 동두천시 관내 어린이집 급식의 나트륨 저감화를 위한 영양교육 및 급식지원 프로그램 개발과 사업 효과 평가. 한국식품영양학회 학술대회논문집.
- 이보미(2023). 지역사회 어린이 급식시설 조리종사자를 대상으로 사회인지이론 기반의 나트륨 저감 교육 프로그램 개발. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고나연(2016). 시흥시 관내 유아기관 대상 나트륨 저감화 영양교육 효과 평가. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백재연(2017). 저염 섭취 영양교육을 통한 서울시 일부 지역 주부의 나트륨 섭취 관련 인식 및 식행동 변화 조사. 단국대학교 교육대학원.
- 우수프로그램 사례집(2023). 경기북부육아종합지원센터.
- 우수프로그램 사례집(2017). 경기북부육아종합지원센터.

2024년 나트륨저감 교육프로그램 공모

최우수상

시립장현한내들어린이집

슬기로운 솔(Salt)로(Low)생활

어린이집	유형	국공립
총	괄	박희정
기획	및 운영	백은지, 서진아

1. 서론

1. 프로그램 필요성 및 목적

2018년부터~2022년까지 5년간 한국인의 하루 평균 나트륨·당류 섭취량 분석 결과에 따르면, 여전히 한국인 평균 나트륨 섭취량은 WHO의 권고 기준(2000mg·소금 5g)의 약 1.5배에 달하고 있으며 섭취 장소별로 보면 식당에서 먹는 나트륨은 같은 기간 871mg에서 631mg으로 감소했지만, 집에서 먹는 나트륨은 1826mg에서 1962mg으로 늘었다.(식품의약품안전처, 2024).

어린이집에서 제공되는 식단표에 원산지, 열량등의 영양성분은 알 수 있으나, 나트륨에 대한 표기는 보이지 않기 때문에 어린이집에서 매일 국이나 찌개의 염도를 측정하여, 소금 또는 간을 내지 않고도 맛을 낼 수 있는 저감화 식단 개발이 시급하다. 나트륨 성분은 식물성보다 동물성 식품에 더 많이 들어 있어서 채소보다 육류를 선호하는 영·유아들에게 나트륨이 과잉 섭취될 경우 건강에 많은 문제가 발생할 수 있기 때문에(이경숙,2013) 저염에 대한 인식과 실천 그리고 실천에 따른 교육 프로그램 개발 및 보급으로 가정에서도 저염 식사를 할 수 있도록 기반을 마련하고자 교사교육, 가정연계 및 지역사회연계를 통해 교육을 실시하게 되었으며, 프로그램 실시 목적은

첫째, 영·유아와 교사 및 조리사 그리고 학부모가 가지고 있는 저염 식단의 중요성에 대한 인식을 파악하고,

둘째, 어린이집 급·간식 제공 시 저염 식단 제공을 어떻게 실천할 것이며, 보육 과정에서 영·유아들의 저염 식사가 건강에 미치는 중요성에 대한 인식과 태도가 변화될 수 있는 저감화 교육을 체계적으로 실천하고,

셋째, 저염 밥상을 가정에서도 생활화하도록 부모교육뿐만 아니라 가정 연계 활동을 활성화함으로써, 부모님의 인식과 태도 변화를 갖도록 하고,

넷째, 지역사회와 연계하여 저염 교육을 함으로써 저감화 교육에 대해 실천하기 쉬운 지침의 틀을 마련하여 본 원의 영·유아의 건강뿐만 아니라 성장기에 있는 우리나라의 영·유아의 건강한 식생활 문화를 형성하는데 있다.

3. 프로그램의 실시배경(이론적배경)

세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서의 기준을 알아보면 하루에 섭취해야 할 소금의 권장량은 5g(나트륨2,000mg)이며, 0세 ~ 만5세 영·유아의 경우 나트륨의 1일 총분 섭취량은 120mg~900mg 미만으로(한국영양학회, 2010) 권장하고 있으나, 실제 영·유아의 나트륨 섭취량은 성인의 나트륨의 목표 섭취량인 2,000mg과 비슷한 수준으로 식생활 전반적인 문제가 있다고 한다.(이경숙, 2013)

영·유아기는 성장과 발달이 동시에 진행되고 평생의 식습관을 형성하는 중요한 시기이다. 음식을 짜게 먹는 것은 문화, 관습, 식습관에 영향을 받으며, 짜게 먹는 식습관은 어릴 때 형성되기 때문에 평생의 식습관을 좌우하는 시기이므로 어린이집에서부터 싱겁게 먹을 수 있도록 급 간식을 제공하고, 지도하는 것이 중요하다(이영미, 박현내, 2010)

따라서 안전하고 건강한 급·간식을 제공하고 편식 습관 개선에 도움을 주고자 채소를 싫어하는 영·유아들의 본능을 이용해 “**솔기로운 솔(Salt)로(Low)생활**”프로그램을 통하여 알록달록 채소에 들어있는 건강한 색소에 관심과 호기심을 갖고, 채소 특유의 쓴맛과 낮은 식감에 친근감을 갖고 거부감 없이 맛볼 수 있도록 다양한 경험을 지원하여 부모 - 영·유아 - 교사 - 지역사회가 긴밀하게 협력하여 골고루 먹는 건강한 아이들이 될 수 있도록 서로 유기적으로 협력하여 건강하고 안전한 급·간식을 가정에서나 어린이집에서 제공 받을 수 있도록 실시하게 되었다.

II. 본론

1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

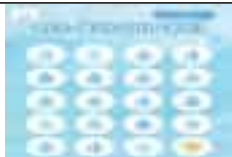
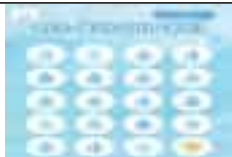
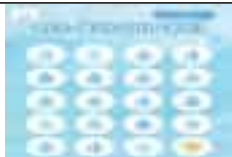
어린이집명	시립장현한내들어린이집		
프로그램명	슬기로운 솔(Salt)로(Low)생활		
목 표	1. 어린이집 급·간식 제공 시 영·유아와 학부모, 교직원들이 저염 식단의 중요성에 대해 인식한다. 2. 영·유아들이 나트륨 저감에 관심을 가지고 영양균형과 건강한 식습관을 형성한다. 3. 나트륨 저감에 대한 정보를 제공하고 가정 연계 활동을 활성화함으로써 어린이집과 더불어 가정에서도 저염 식생활을 실천한다. 4. 지역사회와 연계하여 나트륨 저감화 교육을 함으로써 영·유아의 건강한 식생활 문화를 형성한다.		
대 상	영아 2세 및 학부모		
주 요 내 용	교육적 저감화 전력을 통한 교육적 접근을 통해 저염 프로그램에 접근하여 친숙하게 식생활 개선을 하며, 지역사회 및 가정 연계를 통해 어린이집에서만 아니라 가정에서도 함께 실천할 수 있도록 식생활 개선을 위해 프로그램을 실시한다.		
소 요 기 간	2024년 3월 ~ 8월까지		
프로그램 흐름도	월	주제	내용
	3월	소금이 궁금해요	소금 캠페인
			소금은 무엇일까?
	4월	저염을 알아요	저염 동화를 보고, 저염 송을 들어요
			저염식을 먹어보아요
			집에서는 소금을 얼마나 먹을까?
	5월	재미있는 소금놀이	소금 비가 내려요
			소금 놀이터
			소금 2행시
	6월	나트륨을 배출해요	감자 먹Go 나트륨Down
			감자 컵케이크 만들기
	7월	나트륨 빼기1	소금은 NO 천연조미료 YES!
			‘나(Na)를 알면 백전백승’ 건강밥상 대회
	8월	나트륨 빼기2	천연 향신료를 탐색해요
			파슬리 간식과 레몬차를 먹어요

프로그램 내용			
구분	유형	내용	활동자료
1	탐색하기	소금은 무엇일까?	돋보기, 소금 종류(맛소금, 굵은 소금, 핑크소금, 구운소금), 그림자료
2	놀이하기	저염동화를 보고, 저염송을 들어요	저염동화(마이나슈 - 안단짠 떡볶이), 저염송, 악기, 물 마시기 활동지, 스티커
3	놀이하기	저염식을 먹어보아요	염도계, 식단표, 염도 측정기록판, 급식
4	놀이하기	소금 비가 내려요	굵은 소금, 물감, 지퍼팩, 접시, 물, 스포이드, 활동지
5	놀이하기	감자 먹Go 나트륨Down	활동지, 모종삽, 물조리개
6	요리하기	감자 컵케이크 만들기	카스테라빵, 으깬 감자, 바나나, 견과류, 쿠키크럼블, 딸기잼, 쟁반, 케이크통 및 상자, 안전칼, 손가락, 위생장갑, 요리가운
7	탐색하기	소금은 NO, 천연 조미료 YES!	버섯 키우기 키트, 멸치, 새우, 무, 다시마, 육수팩
8	탐색하기	천연 향신료를 탐색해요	그림자료, 로즈마리, 애플민트, 타임, 파슬리, 레몬, 접시, 그릇, 안전 칼
9	놀이하기	파슬리 간식과 레몬차를 먹어요	파슬리 가루, 오후 간식(감자), 조각 레몬, 꿀, 스푼, 따뜻한 물, 컵, 쟁반
10	가정연계	Go! Go! 저염 캠페인 / 급식 도우미	[저염 캠페인] 머리띠, 저염 팻말 [급식 도우미] 신청서, 염도계, 앞치마
11	가정연계	집에서는 소금을 얼마나 먹을까?	활동지
12	가정연계	소금 놀이터 / 소금 2행시	[소금 놀이터] 신청서, 장화, 구급가방, 미아방지띠 [소금 2행시] 안내문, 활동지, 저염 식습관 자료
13	가정연계	‘나(Na)를 알면 백전백승’ 건강밥상 대회	건강 밥상 대회 안내문, 염도계, 건강밥상 키트, 이름 종이, 책상, 매달, 결과 안내문

2. 나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명		소금은 무엇일까?	유형	탐색하기		
내용		★목표 - 관찰하고 만져보며 소금에 대해 관심을 가져본다. - 소금이 필요한 곳에 대해 알고 소금의 중요성에 대해 관심을 가져본다.				
		★활동 내용				
		도입	-내가 좋아하는 음식을 말해본다. · 내가 가장 좋아하는 음식은 어떤 것이 있을까요? · 우리가 좋아하는 음식에 들어 있는 소금에 대해 알아보아요.			
		전개	-소금의 종류와 크기에 대해 탐색한다. · 어떤 소금이 가장 클까요? · 소금에는 어떤 색이 있나요? -소금이 쓰이는 곳에 대해 알아본다. · 소금이 음식 말고 어느 곳에 사용되는지 알아보아요.			
		마무리	-가정에서도 소금이 쓰이는 곳이 있는지 살펴보고 그 중 경험해 볼 수 있는 소금 양치를 해본다.			
						
		소금 크기 탐색 하기	소금 종류 알아 보기	소금이 쓰이는 곳	소금물 양치 (가정연계)	소금이 들어갔어요
교 사 지 원	물리적 지원	-소금을 살펴볼 수 있도록 돋보기를 준비하고 크기별, 색깔별로 다른 소금 들을 준비하여 눈으로 직접 비교해 볼 수 있도록 하였다. -소금이 쓰이는 다양한 곳들을 사진 자료로 준비하여 어떤 곳에 쓰이는지 이해할 수 있도록 도왔다.				
	상호작용 지원	-소금에 대해 다양한 질문을 하며 소금의 종류, 색깔, 사용하는 곳에 대해 관심을 가질 수 있도록 상호작용 하였다. 예) “소금을 먹어본 적이 있나요?” “소금은 하얀색만 있는 줄 알았는데 다른 색 소금도 있어요.” “요리 말고 다른 곳에도 소금이 많이 쓰이고 있어요.”				

2024년 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		저염 동화를 보고, 저염 송을 들어요	유 형	놀이하기						
내용		★목표 - ‘저염 동화’를 통해 저염의 중요성에 관심을 가진다. - 물을 먹어보며 소금을 배출해 본다.								
		★활동 내용								
		<table><tr><td>도입</td><td>-짠 음식을 먹어본 경험이 있는지 이야기 나눈다.</td></tr><tr><td>전개</td><td>-마이나슈 ‘안단짠 떡볶이’ 동화를 본다. · 달고 짠 음식을 많이 먹으면 왜 안될까요? -물을 많이 먹어야 하는 이유에 대해 이야기 나눈다. · 우리 몸에 안 좋은 소금을 배출해 주어요. -‘저염 송’을 들어보며 악기 연주를 한다. · ‘저염 송’을 들어보며 저염에 대해 계속 기억해 보아요.</td></tr><tr><td>마무리</td><td>-소금을 배출할 수 있도록 물을 마셔보아요. · 물을 먹을 때마다 스티커를 붙여 하룻동안 먹은 물의 양을 알아보아요.</td></tr></table>			도입	-짠 음식을 먹어본 경험이 있는지 이야기 나눈다.	전개	-마이나슈 ‘안단짠 떡볶이’ 동화를 본다. · 달고 짠 음식을 많이 먹으면 왜 안될까요? -물을 많이 먹어야 하는 이유에 대해 이야기 나눈다. · 우리 몸에 안 좋은 소금을 배출해 주어요. -‘저염 송’을 들어보며 악기 연주를 한다. · ‘저염 송’을 들어보며 저염에 대해 계속 기억해 보아요.	마무리	-소금을 배출할 수 있도록 물을 마셔보아요. · 물을 먹을 때마다 스티커를 붙여 하룻동안 먹은 물의 양을 알아보아요.
		도입	-짠 음식을 먹어본 경험이 있는지 이야기 나눈다.							
전개	-마이나슈 ‘안단짠 떡볶이’ 동화를 본다. · 달고 짠 음식을 많이 먹으면 왜 안될까요? -물을 많이 먹어야 하는 이유에 대해 이야기 나눈다. · 우리 몸에 안 좋은 소금을 배출해 주어요. -‘저염 송’을 들어보며 악기 연주를 한다. · ‘저염 송’을 들어보며 저염에 대해 계속 기억해 보아요.									
마무리	-소금을 배출할 수 있도록 물을 마셔보아요. · 물을 먹을 때마다 스티커를 붙여 하룻동안 먹은 물의 양을 알아보아요.									
<table><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td>저염 동화 보기</td><td>저염송 듣고 악기연주</td><td>물을 많이 마셔요</td></tr></table>			 	 	 	저염 동화 보기	저염송 듣고 악기연주	물을 많이 마셔요		
 	 	 								
저염 동화 보기	저염송 듣고 악기연주	물을 많이 마셔요								
교 사 지 원	물리적 지원	-동화를 보며 저염에 대해 쉽게 이해하고 저염으로 먹을 수 있는 방법에 대해 알아보았고 ‘저염 송’을 놀이시간에 들려주며 노래 내용을 기억하고 저염에 대해 익숙해질 수 있도록 지원하였다. -물 먹을 때마다 스티커를 붙여보며 물을 먹는 재미를 느끼고 물 먹는 습관을 기를 수 있도록 도왔다.								
	상호작용 지원	-동화 속 내용을 다시 한번 이야기 나누며 이해할 수 있도록 지원하였고, 놀이시간에 노래를 부르며 ‘저염송’에 관심을 가질 수 있도록 상호작용하였다. 예) “짠 음식을 많이 먹으면 왜 안될까요?” “악기 연주도 함께하며 노래 불러볼까요?” -물을 마실 때마다 긍정적으로 상호작용하며 물 마시는 습관을 들일 수 있도록 지원하였다. 예) “물을 많이 마셔서 몸속에 나쁜 소금이 빠져나갈 수 있을 것 같아요.” “꾸준히 물을 마셔보아요.”								

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		저염식을 먹어보아요	유형	놀이하기																
내용		★목표 - 염도계를 사용하여 우리가 먹는 소금의 양에 관심을 가져본다. - 우리가 먹어야 하는 소금의 양에 대해 관심을 가져본다. ★활동 내용 <table><tr><td>도입</td><td colspan="3">-식단표를 살펴보고 저염 식단을 확인해본다.</td></tr><tr><td>전개</td><td colspan="3"> -염도계를 탐색한다. · 염도계는 어디에 사용하는 걸까요? -우리가 먹는 국을 염도계 담아 측정한다. · 우리가 먹는 국은 소금이 얼마나 들어있는지 알아본다. -염도계에 나와 있는 숫자만큼 블록을 쌓아 들어간 소금의 양을 살펴본다. </td></tr><tr><td>마무리</td><td colspan="3"> -우리가 먹는 음식이 저염임을 확인하고 맛을 본다. · 소금을 많이 넣지 않고도 맛있게 음식을 먹을 수 있음을 이야기 나눈다. -매일 염도를 확인하여 항상 저염식으로 먹고 있음을 안다. </td></tr></table>    <table><tr><td>식단표</td><td colspan="2">활동사진</td><td>염도 측정기록</td></tr></table>			도입	-식단표를 살펴보고 저염 식단을 확인해본다.			전개	-염도계를 탐색한다. · 염도계는 어디에 사용하는 걸까요? -우리가 먹는 국을 염도계 담아 측정한다. · 우리가 먹는 국은 소금이 얼마나 들어있는지 알아본다. -염도계에 나와 있는 숫자만큼 블록을 쌓아 들어간 소금의 양을 살펴본다.			마무리	-우리가 먹는 음식이 저염임을 확인하고 맛을 본다. · 소금을 많이 넣지 않고도 맛있게 음식을 먹을 수 있음을 이야기 나눈다. -매일 염도를 확인하여 항상 저염식으로 먹고 있음을 안다.			식단표	활동사진		염도 측정기록
		도입	-식단표를 살펴보고 저염 식단을 확인해본다.																	
		전개	-염도계를 탐색한다. · 염도계는 어디에 사용하는 걸까요? -우리가 먹는 국을 염도계 담아 측정한다. · 우리가 먹는 국은 소금이 얼마나 들어있는지 알아본다. -염도계에 나와 있는 숫자만큼 블록을 쌓아 들어간 소금의 양을 살펴본다.																	
		마무리	-우리가 먹는 음식이 저염임을 확인하고 맛을 본다. · 소금을 많이 넣지 않고도 맛있게 음식을 먹을 수 있음을 이야기 나눈다. -매일 염도를 확인하여 항상 저염식으로 먹고 있음을 안다.																	
식단표	활동사진		염도 측정기록																	
교사지원	물리적 지원	-식단표를 준비하여 저염 식단에 대해 살펴보고 우리가 먹는 음식들이 저염인지 확인해 볼 수 있도록 염도계를 준비하였다. -염도를 측정하고 소금이 얼마나 들어있는지 눈으로 확인 할 수 있도록 블록을 준비하여 소금의 개수를 알아보았다. -매일매일 염도를 확인하여 우리가 먹는 급식이 저염식임을 확인하였다.																		
	상호작용 지원	-저염식으로 제공되는 급식을 먹어보며 저염식으로 음식을 맛있게 먹을 수 있음을 알 수 있도록 상호작용하였다. 예) “소금이 많이 들어가지 않아도 맛있는 국을 먹을 수 있어요”																		

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		소금 비가 내려요	유형	놀이하기									
내용	★목표 - 소금을 이용한 놀이를 경험한다. - 소금이 물에 녹는 과정을 관찰하며 소금의 물질적 변화에 관심을 가진다. ★활동 내용 <table><tr><td>도입</td><td> - 소금으로 할 수 있는 놀이에 대해 이야기를 나눠요. · 소금을 손으로 만져보며 탐색한 뒤 느낌을 표현해 보아요. </td></tr><tr><td>전개</td><td> - 색깔 소금을 만들어보아요. · 비닐에 소금을 나눠 담고 색깔별로 물감을 넣어 손으로 비벼 색깔 소금을 만들어보아요. - 만들어진 색깔 소금에 물을 넣어 소금이 녹는 과정을 탐색한다. · 소금에 물이 들어가니 어떻게 됐나요? - 색깔 소금물을 스포이드로 빨아들여 우산 그림이 위에 비치럼 뿌려본다. </td></tr><tr><td>마무리</td><td> - 소금물로 그린 그림을 감상해본다. · 소금물이 마르고 난 뒤 생긴 소금 결정체를 살펴보아요. </td></tr></table>  <table><tr><td>색깔 소금 만들기</td><td>색깔 소금 녹이기</td><td>색깔 소금물로 그린 그림</td></tr></table>				도입	- 소금으로 할 수 있는 놀이에 대해 이야기를 나눠요. · 소금을 손으로 만져보며 탐색한 뒤 느낌을 표현해 보아요.	전개	- 색깔 소금을 만들어보아요. · 비닐에 소금을 나눠 담고 색깔별로 물감을 넣어 손으로 비벼 색깔 소금을 만들어보아요. - 만들어진 색깔 소금에 물을 넣어 소금이 녹는 과정을 탐색한다. · 소금에 물이 들어가니 어떻게 됐나요? - 색깔 소금물을 스포이드로 빨아들여 우산 그림이 위에 비치럼 뿌려본다.	마무리	- 소금물로 그린 그림을 감상해본다. · 소금물이 마르고 난 뒤 생긴 소금 결정체를 살펴보아요.	색깔 소금 만들기	색깔 소금 녹이기	색깔 소금물로 그린 그림
	도입	- 소금으로 할 수 있는 놀이에 대해 이야기를 나눠요. · 소금을 손으로 만져보며 탐색한 뒤 느낌을 표현해 보아요.											
	전개	- 색깔 소금을 만들어보아요. · 비닐에 소금을 나눠 담고 색깔별로 물감을 넣어 손으로 비벼 색깔 소금을 만들어보아요. - 만들어진 색깔 소금에 물을 넣어 소금이 녹는 과정을 탐색한다. · 소금에 물이 들어가니 어떻게 됐나요? - 색깔 소금물을 스포이드로 빨아들여 우산 그림이 위에 비치럼 뿌려본다.											
	마무리	- 소금물로 그린 그림을 감상해본다. · 소금물이 마르고 난 뒤 생긴 소금 결정체를 살펴보아요.											
색깔 소금 만들기	색깔 소금 녹이기	색깔 소금물로 그린 그림											
교사 지원	물리적 지원	-지퍼백 안에 소금과 물감을 넣고 비벼보며 소금육 활동을 할 수 있도록 지원하였다. -색이 변한 소금에 물을 조금씩 담아보며 소금이 물에 녹는 과정을 탐색할 수 있도록 넓은 그릇을 준비하였다. -영아들이 소금물을 손쉽게 뿌려볼 수 있도록 스포이드를 제공하였고 소금물이 마르고 난 뒤 생긴 소금 결정체를 보며 탐색할 수 있도록 교실 한쪽에 장소를 마련하였다.											
	상호작용 지원	-소금이 변화하는 과정에 대해 호기심을 가지고 탐색할 수 있도록 상호작용을 지원하였다. 예) “소금을 만져보니 느낌이 어때요?” “소금이 물에 젖은 뒤에도 딱딱한 느낌이 날까요?” “소금물이 마르고 난 자리에 소금이 생겼어요.”											

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		감자 먹Go 나트륨Down	유형	놀이하기								
내용		★목표 - 몸에 건강해지는 음식에 대해 알아보고 관심을 가진다. - 텃밭에 감자를 심어보고 길러보며 건강한 음식에 대해 관심을 가진다. - 저염식의 이로움에 대해 이해하며 채소를 재배하고 수확하며 기쁨을 느껴 본다. ★활동 내용 <table><tr><td>도입</td><td>- 건강해지는 음식에 대해 이야기 나누어요. · 몸을 건강하게 만들어주는 음식은 무엇이 있을까?</td></tr><tr><td>전개</td><td>- 친구와 함께 어린이집 텃밭을 만들어봐요. · 내가 심은 감자가 자라면 어떤 맛이 날까요? - 감자의 성장 과정을 관찰하며 저염식에 대해 배워요. · 내가 기른 감자에서 꽃이 피었어요.</td></tr><tr><td>마무리</td><td>- 건강한 식재료를 수확하며 저염 음식에 관해 이야기 나눠요. · 땅속에 감자가 많이 열렸어요~ 내가 캔 감자예요! · 소금이 조금만 넣고 맛있는 요리를 만들어보아요.</td></tr></table>  <table><tr><td>건강해지는 음식을 알아보아요(활동지)</td><td>감자 수확하기</td></tr></table>			도입	- 건강해지는 음식에 대해 이야기 나누어요. · 몸을 건강하게 만들어주는 음식은 무엇이 있을까?	전개	- 친구와 함께 어린이집 텃밭을 만들어봐요. · 내가 심은 감자가 자라면 어떤 맛이 날까요? - 감자의 성장 과정을 관찰하며 저염식에 대해 배워요. · 내가 기른 감자에서 꽃이 피었어요.	마무리	- 건강한 식재료를 수확하며 저염 음식에 관해 이야기 나눠요. · 땅속에 감자가 많이 열렸어요~ 내가 캔 감자예요! · 소금이 조금만 넣고 맛있는 요리를 만들어보아요.	건강해지는 음식을 알아보아요(활동지)	감자 수확하기
		도입	- 건강해지는 음식에 대해 이야기 나누어요. · 몸을 건강하게 만들어주는 음식은 무엇이 있을까?									
		전개	- 친구와 함께 어린이집 텃밭을 만들어봐요. · 내가 심은 감자가 자라면 어떤 맛이 날까요? - 감자의 성장 과정을 관찰하며 저염식에 대해 배워요. · 내가 기른 감자에서 꽃이 피었어요.									
		마무리	- 건강한 식재료를 수확하며 저염 음식에 관해 이야기 나눠요. · 땅속에 감자가 많이 열렸어요~ 내가 캔 감자예요! · 소금이 조금만 넣고 맛있는 요리를 만들어보아요.									
건강해지는 음식을 알아보아요(활동지)	감자 수확하기											
교사 지원	물리적 지원	- 건강해지는 음식 vs 몸이 아픈 음식을 찾아보며 저염식에 대한 알아볼 수 있도록 활동지와 스티커를 지원하였다. - 영아가 감자 모종을 직접 심고 성장 과정을 관찰 및 재배할 수 있도록 물 조리개, 안전 삽과 장갑과 바구니 통을 지원하였다.										
	상호작용 지원	- 감자의 성장 과정과 수확까지 관심을 가지고 감자와 친해질 수 있도록 상호작용을 지원하였다. 예) “이건 아기 감자 싹이에요.” “감자에 꽃이 피었네. 땅 속에서 감자가 많이 자랐나봐요” “감자야~ 잘 자라렴! 감자야 사랑해”										

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		감자 컵케이크 만들기	유형	요리하기
내용		★목표 - 나트륨 배출을 돕는 음식을 알 수 있다. - 직접 기른 식재료를 이용해 요리한 나트륨 저감 음식을 맛보며 긍정적으로 인식해본다.		
		★활동 내용		
		도입	- 부모님과 함께 나트륨 배출을 도와주는 음식을 알아보고 재료에서 찾아본다. · 감자랑 바나나에 들어 있는 칼륨이 몸속에 있는 소금들을 밖으로 내보내 준대요.	
		전개	- 요리 순서에 따라 감자 컵케이크를 만들어본다. ① 플라스틱 컵케이크 용기에 카스테라빵에 딸기잼을 바르고 그 위에 빵을 한 개 더 올린다. ② 으깬 감자를 숟가락으로 시트를 바른다. ③ 바나나와 견과류, 쿠키크럼블 재료를 이용해 자유롭게 꾸며본다.	
		마무리	- 내가 만든 요리를 먹어보고 요리 활동을 통해 느낀점을 이야기를 나눈다. · 딱딱한 감자가 케이크로 변신하니까 부드럽고 맛있어요~ · 감자랑 바나나 먹어서 소금이 나갔어요~	
				
		나트륨 배출을 도와주는 음식 알아보기	감자 컵케이크 만들기	감자 컵케이크 완성
교사 지원	물리적 지원	-준비물: 카스테라빵, 으깬 감자, 바나나, 견과류, 쿠키크럼블, 딸기잼, 쟁반, 케이크 통 및 상자, 안전칼, 숟가락, 위생장갑, 요리가운 -영아들과 부모님이 앉아서 편하게 요리 활동을 할 수 있도록 책상을 놓고 공간을 확보하여 지원하였다.		
	상호작용 지원	-나트륨의 배출을 돕는 음식에 대해 관심을 가지고 긍정적인 인식을 가질 수 있도록 상호작용하였다. -평소 감자를 좋아하지 않았던 영아들이 “나도 감자 케이크 먹어볼래요.” 하며 자신이 만든 감자 컵케이크에 관심을 보여서 따뜻하게 격려해주었다		

2024년 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		소금은 NO 천연 조미료 YES!	유형	탐색하기
내용	★목표 - 직접 키운 버섯을 활용하여 천연 조미료를 만들어본다. - 소금을 대체할 수 있는 자연에서 얻을 수 있는 식재료에 대해 알아본다.			
	★활동 내용			
	도입	- 버섯을 키워보고 수확해봐요. · 버섯이 물을 먹고 많이 자랐어요~ · 수확한 버섯을 오감으로 탐색해보고 말려보아요.		
	전개	- 다양한 자연 식재료를 알아보고 탐색해본다. · 바다에서 자란 멸치와 다시마, 밴댕이, 새우, 미역도 천연 조미료가 될 수 있어요. · 말린 버섯과 무도 함께 탐색해요.		
	마무리	- 자연 식재료를 육수팩에 담아서 천연 조미료를 만들어본다. · 천연 조미료로 어떤 국을 끓여 먹어보고 싶어요? · 소금 대신 천연 조미료를 넣으면 무슨 맛이 날까요?		
				
		버섯 키우기 및 수확		자연 식재료 탐색 및 천연 조미료 만들기
교사 지원	물리적 지원	- 버섯을 잘 키울 수 있는 방법과 성장 과정을 그림 자료로 지원해주었고, 버섯의 성장 과정을 사진으로 찍어서 게시하여 지원하였다. - 영아들이 직접 탐색해 볼 수 있도록 버섯 키트와 분무기를 지원하였다. - 수확 후 건조하여 다양한 자연 식재료와 함께 육수팩에 담아 천연 조미료를 만들어 볼 수 있도록 지원하였다.		
	상호 작용 지원	- 버섯을 키우는 과정에서 흥미를 가질 수 있도록 상호작용하며 지원하였다. 예) “버섯이 자라서 음식에 넣으면 어떤 맛이 날까요?” “버섯이 목말랐는데 물을 주니까 시원하겠단” “버섯을 먹으면 기린처럼 키도 크고 몸도 튼튼해 진데요~” - 교사가 천연 조미료를 만드는 모습을 모델링을 보여주며 영아들이 직접 해볼 수 있도록 상호작용을 지원하였다. 예) “쟁반에 우리가 키워서 말린 버섯이랑 여러 가지 자연 식재료들이 있어요~ 선생님은 주머니에 버섯을 가장 먼저 넣었어요. 주머니에 어떤 재료를 넣어 보고 싶어요?”		

2024년 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		천연 향신료를 탐색해요	유형	탐색하기																
내용		★목표 - 소금을 대체하여 사용할 수 있는 천연 향신료에 대해 알아본다. - 천연 향신료의 모양을 탐색해보고, 향을 맡아본다. ★활동 내용 <table><tr><td>도입</td><td colspan="3"> - 소금 대신 사용할 수 있는 식재료에 대해 이야기를 나눕니다. · 소금이 없다면 어떤 음식을 넣어야 맛있어질까요? </td></tr><tr><td>전개</td><td colspan="3"> - 천연 향신료를 만져보고 냄새도 맡아보며 탐색해요. · 허브의 냄새를 맡아보니 어떤가요? / 허브마다 냄새가 다른가요? · 파슬리를 만져보니 느낌이 어떤가요? · 레몬의 맛은 어떤가요? </td></tr><tr><td>마무리</td><td colspan="3"> - 천연 향신료를 탐색하고 느낀 점에 대해 이야기 나누며 마무리해요. · 향긋한 냄새가 나서 좋았어요. 또 맡고 싶어요~ · 레몬 냄새를 맡으니깐 침이 나왔어요. </td></tr></table>     <table><tr><td>천연 향신료 알아보기</td><td>허브 탐색하기</td><td>파슬리 탐색하기</td><td>레몬 탐색하기</td></tr></table>			도입	- 소금 대신 사용할 수 있는 식재료에 대해 이야기를 나눕니다. · 소금이 없다면 어떤 음식을 넣어야 맛있어질까요?			전개	- 천연 향신료를 만져보고 냄새도 맡아보며 탐색해요. · 허브의 냄새를 맡아보니 어떤가요? / 허브마다 냄새가 다른가요? · 파슬리를 만져보니 느낌이 어떤가요? · 레몬의 맛은 어떤가요?			마무리	- 천연 향신료를 탐색하고 느낀 점에 대해 이야기 나누며 마무리해요. · 향긋한 냄새가 나서 좋았어요. 또 맡고 싶어요~ · 레몬 냄새를 맡으니깐 침이 나왔어요.			천연 향신료 알아보기	허브 탐색하기	파슬리 탐색하기	레몬 탐색하기
		도입	- 소금 대신 사용할 수 있는 식재료에 대해 이야기를 나눕니다. · 소금이 없다면 어떤 음식을 넣어야 맛있어질까요?																	
		전개	- 천연 향신료를 만져보고 냄새도 맡아보며 탐색해요. · 허브의 냄새를 맡아보니 어떤가요? / 허브마다 냄새가 다른가요? · 파슬리를 만져보니 느낌이 어떤가요? · 레몬의 맛은 어떤가요?																	
		마무리	- 천연 향신료를 탐색하고 느낀 점에 대해 이야기 나누며 마무리해요. · 향긋한 냄새가 나서 좋았어요. 또 맡고 싶어요~ · 레몬 냄새를 맡으니깐 침이 나왔어요.																	
천연 향신료 알아보기	허브 탐색하기	파슬리 탐색하기	레몬 탐색하기																	
교 사 지 원	물리적 지원	- 천연 향신료에 대한 이해를 돕기 위하여 그림 자료를 지원하였다. - 실물 자료를 가지고 오감을 이용하여 영아들이 탐색해볼 수 있도록 지원 해주었다. (로즈마리, 애플민트, 타임, 파슬리, 레몬, 접시, 그릇, 안전 칼)																		
	상호작용 지원	- 영아들이 천연 향신료를 탐색하며 촉감, 냄새, 색깔, 맛 등을 표현할 수 있도록 상호작용하였다. 예) “허브 모양이 다르게 생겼네. 로즈마리는 길쭉길쭉 뽀족뽀족하게 생겼구나” “파슬리 잎사귀를 따보고 싶었구나~ 오목한 그릇에 따서 담아볼까?” “레몬에서 상큼한 냄새가 나네. 씨도 찾아보았구나!”																		

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		파슬리 간식과 레몬차를 먹어요	유형	놀이하기																													
내용		★목표 - 천연 향신료를 이용하여 나트륨 저감 음식을 먹어본다. - 나트륨 배출을 도와주는 음식을 통해 나트륨 저감에 관심을 갖는다. ★활동 내용 <table border="1"> <tr> <td>도입</td> <td colspan="3"> - 파슬리 가루와 레몬을 넣은 음식에 대해 이야기 해봐요. · 파슬리 가루를 어디에 넣어서 먹을 수 있을까요? · 레몬이 들어간 음식은 무엇이 있을까요? </td> </tr> <tr> <td>전개</td> <td colspan="3"> - 레몬즙을 이용하여 레몬차를 만들어 먹어본다. ① 따뜻한 물에 꿀을 넣어 섞는다. ② 레몬을 짜서 즙을 내고 꿀물과 섞어서 마신다. · 레몬 냄새가 나고 새콤달콤해요~ - 파슬리 가루를 오후 간식(감자)에 뿌려서 먹어본다. · 파슬리 가루를 뿌리니까 감자에서 향긋한 냄새가 나요~ </td> </tr> <tr> <td>마무리</td> <td colspan="3"> - 천연 향신료 허브를 사용하여 다양한 요리를 만들어 먹어본다. · 바질 파스타 / 허브차(애플민트) </td> </tr> </table>     <table> <tr> <td colspan="2">오후 간식(감자)에 파슬리 가루 뿌려서 먹어보기</td> <td colspan="2">레몬차 마시기</td> </tr> </table>     <table> <tr> <td colspan="2">바질 파스타 먹기(가정연계)</td> <td colspan="2">허브차 마시기(애플민트)</td> </tr> </table> <tr> <td rowspan="2">교사 지원</td> <td>물리적 지원</td> <td colspan="3"> - 준비물: 파슬리 가루, 오후 간식(감자), 조각 레몬, 꿀, 스푼, 따뜻한 물, 컵, 쟁반 - 파슬리 가루와 조각 레몬을 지원해주었더니 자신이 먹고 싶은 만큼 오후 간식에 파슬리 가루를 뿌려서 먹어보았고 레몬즙도 직접 짜보았다. </td> </tr> <tr> <td>상호작용 지원</td> <td colspan="3"> - 교사가 모델링이 되어 영아와 함께 파슬리 가루를 뿌린 간식과 레몬차를 만들어서 먹는 모습을 보여주어 영아들이 관심을 가지고 먹어 볼 수 있도록 지원하였다. </td> </tr>			도입	- 파슬리 가루와 레몬을 넣은 음식에 대해 이야기 해봐요. · 파슬리 가루를 어디에 넣어서 먹을 수 있을까요? · 레몬이 들어간 음식은 무엇이 있을까요?			전개	- 레몬즙을 이용하여 레몬차를 만들어 먹어본다. ① 따뜻한 물에 꿀을 넣어 섞는다. ② 레몬을 짜서 즙을 내고 꿀물과 섞어서 마신다. · 레몬 냄새가 나고 새콤달콤해요~ - 파슬리 가루를 오후 간식(감자)에 뿌려서 먹어본다. · 파슬리 가루를 뿌리니까 감자에서 향긋한 냄새가 나요~			마무리	- 천연 향신료 허브를 사용하여 다양한 요리를 만들어 먹어본다. · 바질 파스타 / 허브차(애플민트)			오후 간식(감자)에 파슬리 가루 뿌려서 먹어보기		레몬차 마시기		바질 파스타 먹기(가정연계)		허브차 마시기(애플민트)		교사 지원	물리적 지원	- 준비물: 파슬리 가루, 오후 간식(감자), 조각 레몬, 꿀, 스푼, 따뜻한 물, 컵, 쟁반 - 파슬리 가루와 조각 레몬을 지원해주었더니 자신이 먹고 싶은 만큼 오후 간식에 파슬리 가루를 뿌려서 먹어보았고 레몬즙도 직접 짜보았다.			상호작용 지원	- 교사가 모델링이 되어 영아와 함께 파슬리 가루를 뿌린 간식과 레몬차를 만들어서 먹는 모습을 보여주어 영아들이 관심을 가지고 먹어 볼 수 있도록 지원하였다.		
		도입	- 파슬리 가루와 레몬을 넣은 음식에 대해 이야기 해봐요. · 파슬리 가루를 어디에 넣어서 먹을 수 있을까요? · 레몬이 들어간 음식은 무엇이 있을까요?																														
		전개	- 레몬즙을 이용하여 레몬차를 만들어 먹어본다. ① 따뜻한 물에 꿀을 넣어 섞는다. ② 레몬을 짜서 즙을 내고 꿀물과 섞어서 마신다. · 레몬 냄새가 나고 새콤달콤해요~ - 파슬리 가루를 오후 간식(감자)에 뿌려서 먹어본다. · 파슬리 가루를 뿌리니까 감자에서 향긋한 냄새가 나요~																														
		마무리	- 천연 향신료 허브를 사용하여 다양한 요리를 만들어 먹어본다. · 바질 파스타 / 허브차(애플민트)																														
		오후 간식(감자)에 파슬리 가루 뿌려서 먹어보기		레몬차 마시기																													
바질 파스타 먹기(가정연계)		허브차 마시기(애플민트)																															
교사 지원	물리적 지원	- 준비물: 파슬리 가루, 오후 간식(감자), 조각 레몬, 꿀, 스푼, 따뜻한 물, 컵, 쟁반 - 파슬리 가루와 조각 레몬을 지원해주었더니 자신이 먹고 싶은 만큼 오후 간식에 파슬리 가루를 뿌려서 먹어보았고 레몬즙도 직접 짜보았다.																															
	상호작용 지원	- 교사가 모델링이 되어 영아와 함께 파슬리 가루를 뿌린 간식과 레몬차를 만들어서 먹는 모습을 보여주어 영아들이 관심을 가지고 먹어 볼 수 있도록 지원하였다.																															

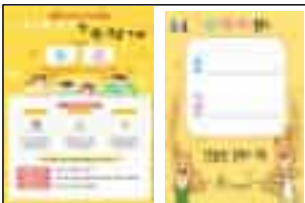
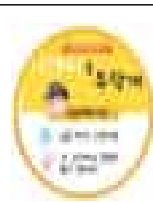
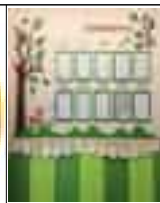
3. 나트륨저감 교육프로그램 가정연계

활동명	Go! Go! 저염 캠페인 / 급식 도우미	유형	가정연계
내용	★활동명 : Go! Go! 저염 캠페인 ★목표 - 저염 프로그램을 함께 시작하여 활동에 대한 이해를 돕고, 저염에 대해 관심을 가지고 가정과 연계해서 건강한 식습관을 가질 수 있도록 한다. ★활동 내용 - ‘슬기로운 솔(Salt)로(Low)생활’ 프로그램에 관한 안내문을 배부하여 프로그램에 대한 이해와 시작을 알린다. - 저염 캠페인 신청서를 안내하여 희망하는 학부모를 대상으로 사전 신청을 받는다. - 저염 캠페인에 참여하는 학부모님은 저염 피켓을 들고 아이와 함께 손을 잡고 산책을 하며 저염 캠페인을 한다.     저염 캠페인 안내문 부모 참여 신청서 저염 머리띠와 피켓 부모와 함께 저염 캠페인 하기		
	★활동명 : 급식 도우미 ★목표 - 어린이집에서 건강한 저염 식단으로 배식 되고 있음을 확인하고, 아이와 함께 저염 식사를 해봄으로써 저염식에 대한 관심을 가져본다. ★활동내용 - 급식 도우미 신청서를 가정에 배부하여 희망하는 학부모님께 사전 신청을 받는다. - 급식 도우미로 참석하신 학부모님들은 조리실 참관, 교실 배식 참여, 영도 측정을 한 후 아이들과 함께 저염 식단으로 제공되는 점심을 함께 먹는다.      부모 참여 신청서 부모 급식 도우미 활동사진 (조리실 참관 ⇨ 배식 참여 ⇨ 영도측정 ⇨ 저염식 식사)		

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	집에서는 소금을 얼마나 먹을까?	유형	가정연계		
내용	★목표 - 가정에서 평소에 먹는 국의 염도를 안다. - 우리가 가정에서 먹는 소금의 양을 알고 저염 레시피에 관심을 가져본다. ★활동 내용 - 염도계를 가정으로 보낸 뒤, 염도를 측정하는 방법, 적정 염도 수준에 대해 공지하여 가정에서 염도를 측정하는 것에 참여 할 수 있도록 독려한다. - 측정한 염도 값이 얼마인지 적어보고 느낀 점에 대해 적어 볼 수 있도록 활동지를 가정으로 배부한다. - 염도를 적게 섭취하는 방법에 대한 안내문과, 마이나슈 홈페이지를 통해 저염 레시피를 찾아볼 수 있도록 홈페이지 주소를 안내한다.				
					
	염도 값 활동지	나트륨 줄이기	마이나슈 - 저염 레시피	염도 측정 (가정연계)	염도 측정 (교사)
	이로운 어머니님 (염도 : 0.5) : 가족들이 원래 싱겁게 먹는 편이라고 생각했는데 적정 수준의 염도라고 하니 너무 다행이라고 생각했습니다. 앞으로도 염도가 높지 않도록 요리하여 아이들에게 주어야겠습니다.				
	이지우 어머니님 (염도 : 0.7) : 적정 염도가 생각보다 낮아 너무 놀랐습니다. 어른 입맛에 맞추어 먹다보니 염도가 너무 높게 나왔던 것 같아요. 앞으로는 저염을 할 수 있도록 노력해보려고 합니다.				
김도빈 어머니님 (염도 : 0.8) : 염도가 높은 음식을 먹었다고 생각하니 아이에게 조금 미안해지더라고요. 저염 레시피를 찾아보고 아이에게 맞는 염도의 음식을 먹어 건강하게 생활할 수 있도록 해야겠어요.					
서진아 교사 (염도 : 1.3) : 저염 활동을 통해 스스로 식습관을 다시 살펴볼 수 있었고 앞으로 저염 레시피와 나트륨 대체 식품을 통해 적정량의 나트륨을 섭취 할 수 있도록 노력해야겠다고 생각했습니다.					

2024년 나트룸 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	소금 2행시 / 소금 놀이터	유형	가정연계							
내용	★활동명 : 소금 놀이터 (시흥갯골생태공원-염전 체험) ★목표 - 천일염이 생기는 과정을 살펴보고 직접 소금 만들기를 체험한다. - 소금 놀이터에서 놀이해보며 소금을 만져보고 살펴본다. ★활동 내용 - 사전에 소금 놀이터 참여 신청서를 배부하여 희망하시는 학부모님을 대상으로 사전신청을 받는다. - 소금 창고에서 천일염을 탐색하고 관찰한다. - 염전 체험을 통해 직접 소금을 만들어보는 경험을 한다. - 만들어진 소금으로 놀이를 해보며 다양한 오감 활동을 경험한다.									
	    <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>부모 참여 신청서</td> <td>부모님과 함께 천일염 탐색하기</td> <td>부모님과 함께 염전 체험</td> <td>부모님과 함께 소금 놀이터 체험</td> </tr> </table> ★활동명 : 소금 2행시 ★목표 - 가족들과 소금으로 2행시를 지어보며 소금에 관심을 가져본다. - 소금 2행시를 통해 소금에 대한 다양한 생각들을 알아본다. ★활동 내용 - 소금 2행시 참여 안내문을 게시하여 2행시에 참여할 수 있도록 안내한다. - 소금 2행시 활동지를 가정으로 배부한다. - 가져온 소금 2행시를 정문에 걸어 2행시를 감상할 수 있도록 한다. - 저염 식습관 자료를 가정으로 배부하여 정보를 안내한다.     <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">‘소금’ 2행시 (안내문 / 활동지 / 게시 자료)</td> <td>‘소금’2행시 감상하기</td> <td>저염 식습관 자료</td> </tr> </table>			부모 참여 신청서	부모님과 함께 천일염 탐색하기	부모님과 함께 염전 체험	부모님과 함께 소금 놀이터 체험	‘소금’ 2행시 (안내문 / 활동지 / 게시 자료)		‘소금’2행시 감상하기
부모 참여 신청서	부모님과 함께 천일염 탐색하기	부모님과 함께 염전 체험	부모님과 함께 소금 놀이터 체험							
‘소금’ 2행시 (안내문 / 활동지 / 게시 자료)		‘소금’2행시 감상하기	저염 식습관 자료							

2024년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	‘나(Na)를 알면 백전백승’ 건강밥상 대회	유형	가정연계
내용	★활동명 : ‘나(Na)를 알면 백전백승’ 건강밥상 대회 ★목표 - 직접 만든 천연 조미료를 이용하여 저염식 만들어 먹어보며 가정에서도 건강한 식생활을 실천해본다. - 염도계로 염도를 측정해보며 저염의 기준에 대해 알아 본다.		
	★활동 내용 - ‘나(Na)를 알면 백전백승’ 건강밥상 대회(천연조미료로 저염해요!) 활동과 관련된 가정통신문을 가정에 안내한다. - 영아들이 직접 만든 천연 조미료 키트와 함께 활동 방법을 안내한다. ① 건강밥상 키트에 들어있는 천연 조미료(육수팩)을 넣어서 저염 국을 끓인다. ② 가족과 맛있게 국을 먹은 후 이름이 적힌 통에 국을 담는다. ③ 국이 담긴 통을 원으로 가져와 등·하원 시 염도계로 측정하여 보호자가 직접 자녀의 이름이 적힌 종이에 기록한다. - 염도 측정 결과 안내문을 가정에 안내하고 참여한 영아들에게 메달을 수여한다.		
			
	건강밥상 대회 안내문	건강밥상 키트 (국 담을 용기 & 천연조미료)	염도계로 염도 측정하기
			
			
	메달 수여하기	천연 조미료를 넣은 국과 측정값 게시하기	결과 안내문

Ⅲ. 프로그램 연계 제언

1. 나트륨저감 교육프로그램 평가

■ 영·유아, 부모님, 어린이집보육교직원의 변화와 반응

1) 학부모 평가



2) 영아 변화	나트륨저감에 관심이 없었던 영아들이 나트륨 대체 식품과 배출을 도와주는 음식을 맛보고 경험해보면서 나트륨저감 음식에 대하여 긍정적인 관심을 표현하기 시작하였다. 이러한 과정에서 채소를 활용한 나트륨저감활동을 해보며 채소에 대한 거부감을 보였던 영아들이 조금씩 먹어보려고 시도하는 등 편식이 줄어들고 즐겁게 식사를 하는 모습을 보였다.
3) 교사 변화	부모님들의 적극적인 참여로 체험활동을 준비하면서 수고로움을 같이 나눌 수 있는 기회가 되었고, 활동을 실행하면서 막막했던 편식지도에 대한 교육계획안이 좀 더 체계적으로 잡혔다. 따라서 교사들의 가정에서도 영도계를 대여하여 가정밥상의 영도를 측정해봄으로써 자발적인 태도로 싱겁게 먹기 활동을 즐겁게 할 수 있게 되었다.

2. 나트륨저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

영·유아들에게 편식 습관의 주된 원인인 채소의 특유의 맛과 향 그리고 낯선 식감 때문에 채소에 대한 시각적인 흥미를 유발하기 위해 시각적 접근을 통해서 실물을 제공하여 냄새와 촉감, 그리고 맛을 직접 볼 수 있도록 하여 거부감을 줄이고 친근감을 갖도록 하는데 목적을 두고 계획하여 활동하였다. 추진 결과 부모님의 관심과 참여 그리고 놀이를 통한 다양한 체험 활동을 통해서 영유아들에게 채소에 대한 거부감을 없애고 나트륨을 줄여 제공하는 가정 밥상을 고민하고 준비할 수 있는 기회 제공을 하게 되었다. 따라서 가정에서부터 적극적으로 나트륨을 줄이고, 채소에 대한 반찬을 늘려 줌으로써 어린이집에서 급·간식 시간에 편식지도 및 싱겁게 먹는 반찬에도 즐겁게 참여할 수 있게 되었다. 이론보다는 직접 체험을 통해서 탐색하고 참여하게 함으로써 자조적인 참여를 할 수 있기 때문에, 다양한 방법으로 놀이처럼 인식되는 편식 지도가 되길 제안해본다.

♣ 타 기관 적용시 2025년 연간프로그램 계획

월	당 줄이기 활동 주제	당 줄이기 확장활동 (부모·교사교육 프로그램)	가정연계활동 (어린이집 카페에 사진올리기)
3월	당 줄이기 활동 (당 줄이기 참여프로그램 부모안내) 사전조사 실시		
4월	■일주일만 덜 달게!!! ■저당 캠페인 스티커 만들어 나눠주기 (지역사회연계-노 인정, 복지회관)	■영양 표시 제도 알기 ■우리 가족의 문제점 (서약서)	■설탕 없이 간식 만들기
5월	■가공식품을 통한 당류 1일 섭취량 50g 알기	■영양 성분표 알기 ■저당 실천 조사서 (안내)	■탄산음료 대신 물 마시기
6월	■설탕 대신 단맛 내는 천연 조미료 만들기 - 매실 액기스 만들기	■영양 강조 표시 알기	■설탕 대신 양파, 파로 단맛 내기 ■매실 액기스로 단맛 내기
7월	■당류 과다 섭취시 문제점을 알아요	■영양 성분표 확인 방법 알기	■7월은 외식 안 하는 달
8월	■하나로 이루어진 당	■영양 정보 제품 비교하기	■단맛 미각 테스트
9월	■시장놀이- 당없는 식품 구입 해보기	■오늘 장 본 제품 영양 정보 3단계 확인해보기	■오늘은 당 없는 식단으로 식사하기
10월	■요리활동- 비트우유	■영양 정보 비교하며 장보기	■당 없는 인기 레시피 만들기
11월	■요리활동- 렌틸콩 두유	■영양 정보 기록해두기	■당 없는 인기 간식 레시피 만들기
12월	■저염 음식 뷔페(상장 수여)	■영양 정보 칼로리 계산하기	■당 없는 신선식품으로 요리하기
1.2월	■프로그램 마무리 - 부모님 평가, 영유아 평가, 교직원 평가		

IV. 참고자료 및 문헌

- 박소연(2017). 어머니의 식생활 지도 유형과 미취학 자녀의 식생활 실천도 분석
교육대학원, 가천대학교.
- 이경숙(2013). 경기지역 학교급식의 염도계 사용과 나트륨 저감화 교육 실태.
대한영양사협회 학술지. 19(2):173-181.
- 이영미(2006). 어린이 먹거리 현실과 영양문제. **대한지역사회영양학회지**. 11(6):819-835.
- 이영미, 박현내(2010). 초등학생 Na 교육 효과에 대한 연구, **대한지역사회영양학회지**.
15(5):603-613.
- 안현경(2015). 1인 가구의 나트륨 섭취 줄이기 관련 인식 및 실천에 관한 연구의약식품대학
원, 중앙대학교.
- 문수재외 (2008). **알기쉬운 영양학**, 서울:수학사. p221-224.
- 마이나슈 유튜브(<https://www.youtube.com/@TV-vt7dh>)
- 싱겁게 먹기 센터(<http://www.saltdown.com>)
- 식품 안전 나라(<http://www.foodnara.go.kr>): 건강영양> 나트륨줄이기

2024년 나트룸저감 교육프로그램 공모

우수상

시립대방파크어린이집

심심하고Go! 건강하go!
(신호등: 멈춰요! 생각해요! 건강해요!)

어린이집	유형	국공립
총	괄	장동애
기획	및 운영	박현진, 윤정민

1. 서론

1. 필요성 및 목적

나트륨은 소금의 주요 성분 중 하나로, 음식의 맛을 개선하고 보존하는 데 필수적이며 다양한 음식의 조리과 보존에 사용되는 필수적인 조미료이다. 또한 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요하지만, 많은 양을 섭취하면 오히려 해가 되기도 한다. 한국영양학회에서는 한국인의 짜게 먹는 습관을 고려하여 목표섭취량을 5g으로 정하였으나 건강 영양조사 결과를 보면 한국인은 어린이를 포함한 전 연령층에서 매일 10g 이상의 소금을 섭취하고 있다고 한다. 특히 영유아기에는 나트륨 저감에 꼭 필요한 시기이다. 초기 미각 형성이 이루어지고, 식습관 형성이 성인기까지 영향을 미치기 때문이다. 나트륨을 과다 섭취하면 뇌의 쾌락 중추를 자극해 짜맛에 중독될 수 있으며, 비만, 고혈압 등을 유발한다. 그리고 체내 칼슘 흡수 저하로 키 성장에 문제가 되기도 한다. 또한 장에서 아연 흡수를 방해하는데 아연이 부족하면 지능 발달은 물론 면역력이 저하되어 각종 질병에 걸리기 쉽고 체내의 염분 양을 조절하는 신장에 무리를 주기 때문에 염분 섭취량의 위험성이 부각 되고 있다.

본 어린이집에서는 영아들과 부모님의 ‘저염 조력자가 되어’ 영아들의 성장과 발달이 균형적으로 이루어지고 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 인식개선을 하는데 목적을 두고 ‘나트륨저감 교육 프로그램(심심하go! 건강하go!)’을 선정하게 되었다.

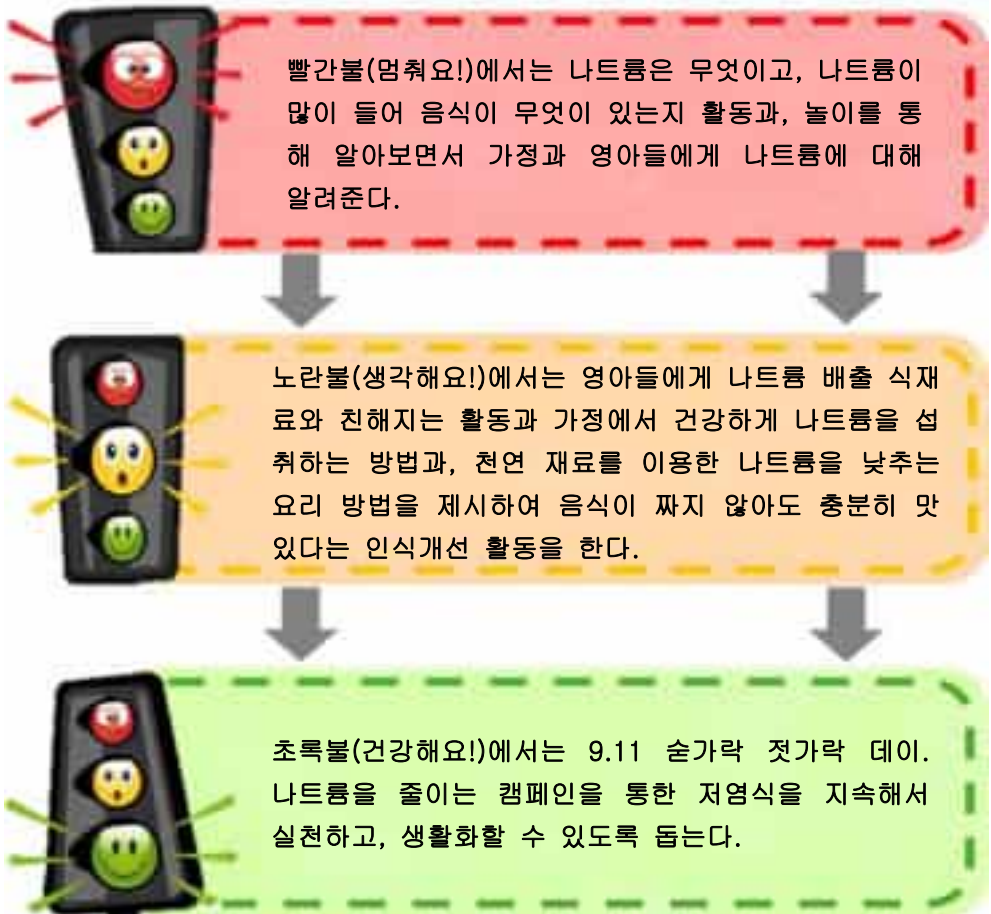
2. 실시 배경 (이론적 배경)

재원생을 대상으로 ‘우리 가족의 나트륨 섭취 수준’을 알아보기 위해 조사해 보았다. 조사 결과에서 보듯이 많은 가정에서 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있다는 것을 알 수 있었다. 그리고 영아들을 위해 따로 간을 하여 음식을 제공하는 가정도 많았지만, 다양한 먹거리와 외식업이 발달하면서 영아들도 어른들이 섭취하는 나트륨의 양을 섭취하고 있다는 점은 참 아이러니한 상황이라고 할 수 있다. 영아의 경우 하루 평균 나트륨의 섭취량은 0~1세 1g 미만, 1~3세 2.5g 정도의 나트륨을 섭취해야 한다. 어린이집에서는 저염식을 통해 영아들의 제안된 나트륨을 섭취하고 있지만 가정에서는 그렇지 못하다는 것을 알 수 있었다. 나트륨 저감화 프로그램인 ‘심심하go! 건강하go!’(신호등:멈춰요! 생각해요! 건강해요!)을 통해 건강한 나트륨 섭취와 대체 식재료를 통해 나트륨 섭취를 줄이는 방법, 나트륨을 배출하는 식재료를 이용한 놀이와, 천연 조미료, 요리 방법 등 가정과 연계하여 건강한 밥상을 만들기 위한 인식개선이 필요하여 프로그램을 진행하게 되었다.

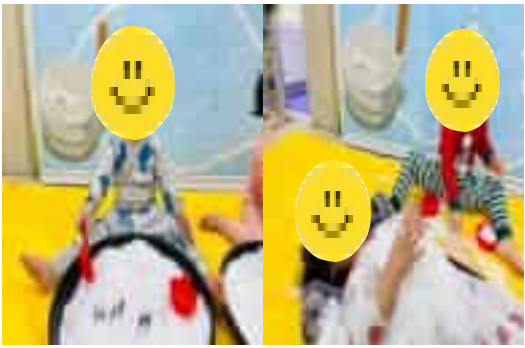


II. 본론

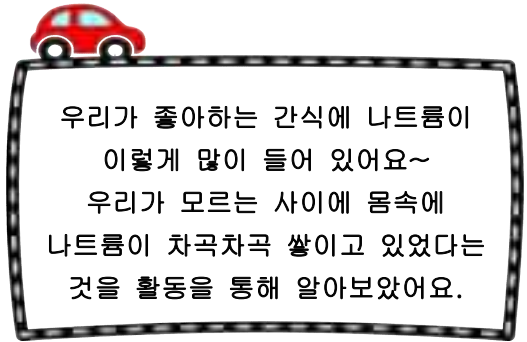
1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립대방파크어린이집
프로그램명	심심하go! 건강하go! (신호등:멈춰요! 생각해요! 건강해요!)
목 표	• 나트륨 섭취가 나쁜 것이 아니라 바르게 섭취하는 방법을 알아본다. • 나트륨을 줄이는 방법을 제시하여 건강 밥상을 만들고, 저염 캠페인을 통해 저염을 실천해 본다.
대 상	2세
주 요 활 동	가정에서 나트륨을 바르게 섭취할 수 있도록 염도를 줄인 천연 식재료를 이용한 요리 방법들을 제시하고 나트륨을 배출 시켜주는 식재료를 안내하여 가정과 연계하여 저염 캠페인을 통해 저염 식생활을 실천할 수 있도록 돕는다.
소 요 기 간	2024년 4월 ~ 9월(월1~2회)
프로그램 흐름도	 빨간불(멈춰요!)에서는 나트륨은 무엇이고, 나트륨이 많이 들어 음식이 무엇이 있는지 활동과, 놀이를 통해 알아보면서 가정과 영아들에게 나트륨에 대해 알려준다. 노란불(생각해요!)에서는 영아들에게 나트륨 배출 식재료와 친해지는 활동과 가정에서 건강하게 나트륨을 섭취하는 방법과, 천연 재료를 이용한 나트륨을 낮추는 요리 방법을 제시하여 음식이 짜지 않아도 충분히 맛 있다는 인식개선 활동을 한다. 초록불(건강해요!)에서는 9.11 손가락 젓가락 데이. 나트륨을 줄이는 캠페인을 통한 저염식을 지속해서 실천하고, 생활화할 수 있도록 돕는다.

프로그램 활동사진			
구분	유형	활동내용	활동자료
빨간불 (멈춰요!)	촉감놀이 미술놀이	• 반짝 반짝 소금 (확장- 천연 제습제 만들기)	• 나트륨 바로 알기 가정통신문 • 소금, 식용색소, 매직, 지퍼백 병 도안
	언 어 놀이활동	• 내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식? (확장 - 벽면 놀이 자료)	• 활동지, 음식 그림 자료 • 놀이 활동 그림 자료
	탐색	• 소금이 얼마나 들어 있을까요?	• 어린이 기호식품 신호등 표시 제도 가정통신문 • 활동지, 천일염, 물, 컵, 소금 그림 스티커
노란불 (생각해요!)	신체 가정연계	마이나슈 율동 배우기 건강한 식생활을 위한 '마이너스+나트륨+슈가'에 대한 줄임말로 나트륨과 당류 섭취를 줄이자 는 의미로 우리들만의 챌린지 활동	• 가정연계 챌린지 QR코드 가정통신문 • 나트륨 섭취 줄이기 가정통신문
	요리	• 나트륨 줄이go! 건강 up (저염 소금 및 천연 가루 만들기)	• 나트륨 줄이go! 건강 up 요리 방법 가정통신문
	활동 및 게임	• 골고루 먹으면 튼튼해 저염! 많이 먹으면 아파요! (확장 - 놀이 지원)	• 활동지, 음식 스티커, 앞치마, 음식 그림 자료 • 가공식품 속 나트륨 함량 가정통신문
	요리 및 놀이활동	• 부모님과 함께 만드는 저염 걸절이 • 뽀뽀빵빵 건강한 음식을 배달해요 (확장 - 식재료 배달하기)	• 싱겁게 먹고 건강해지기 가정통신문 • 활동지, 그림 자료, 끼적이기 도구
초록불 (건강해요!)	요리 및 가정연계	• 나트륨 배출 (브로콜리 부케 만들기)	• 저염 요리 방법 가정통신문
	활동/게임	• 어디 갔을까? (부분 찾기) (확장 - 같은 식재료 찾기 게임)	• 활동지, 음식 그림 자료, 음식, 그림 카드
	가정연계	• 9.11 건강한 손가락 데이	• 나트륨섭취 줄이기 3단계 5가지 지침 가정통신문 • 9.11 건강 밥상 만들기 캠페인 가정통신문
	가정연계	• 나트륨 저감 캠페인	• 부모님과 영아들이 저염 포스터 제작, 나트륨 줄이기 캠페인

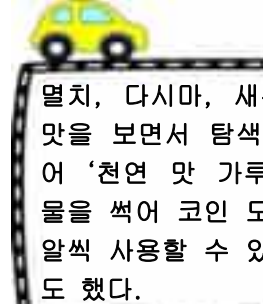
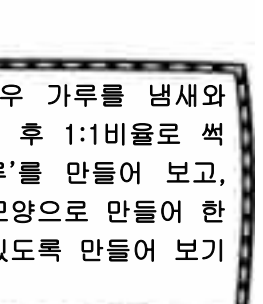
빨간불 (엄춰요!)	반짝 반짝 소금	유형	촉감놀이
준비물	천일염, 소금놀이 도구, 매직, 병 도안, 지퍼백, 식용색소		
내용	  소금아~ 안녕! 친구들 중에는 소금을 처음 본 친구들이 많았으며, 손으로 만져보고, 맛을 보면서 소금을 탐색해 보면서 소금이 누군지 알아보아요!  소금 사세요~ 소금 사세요~ 소금을 가지고 놀이 해요. 바가지에 담아 보고 컵에 담아도 보고, 소금 이불을 덮어 보면서 소금 친구와 친해졌어요~    소금에 내가 좋아하는 색깔 옷을 입혀주고 지퍼백에 담아 주었더니 예쁜 천연 제습제가 완성됐어요~ (신발장이나, 화장실에 두면 좋아요!)		
심심하go! 건강하go! (평가)	영아들이 소금에 대한 인지가 부족하고, 활동을 진행하면서 소금이 무조건 나쁘다는 인식을 가질 수 있어 ‘나트륨 저감 인식개선’ 활동을 하기 전 소금과 친해질 수 있는 기회를 제공해 주었다. 소금에 대해 바르게 인지하고, 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요하지만 많이 섭취하면 우리 몸을 아프게 하고 건강하게 섭취한 나트륨은 우리 몸에게 도움을 준다는 인식을 할 수 있도록 소금 촉감놀이를 진행하였다. 또한, 소금을 이용한 천연 제습제를 만들어 소금이 우리 생활에서 도움을 주기도 한다는 것을 알려 주었다. 나트륨에 대한 올바른 이해를 바탕으로 적정량을 섭취하여 건강한 식생활을 실천할 수 있는 첫걸음을 시작해 보았다.		

빨간불 (엄춰요!)	내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식?	유형	언어/ 놀이 활동
준비물	다양한 음식 그림 자료, 빨간불, 초록불 얼굴 도안, 활동지, 벽면 얼굴		
활동 과정	▶ 다양한 음식 그림이 있는 그림 자료를 제시하여 준다. ▶ 내가 좋아하는 음식은 초록불 웃는 얼굴에 붙이고, 싫어하는 음식은 빨간불 찡그리고 있는 음식에 붙여본다. ▶ 좋아하고, 싫어하는 음식의 이유를 이야기해 본다. - 확장 활동 - ▶ 내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식? 확장 활동을 해 본다. ▶ 선생님의 도움을 받아 나트륨이 많이 들어간 음식과 건강한 음식을 분류해 본다.		
활동사진	 00이가 좋아하는 음식에는 나트륨이 많이 들어 있어요~ 맛있지만 많이 먹으면 내 몸을 아프게 해요! 우리 조금만 먹자!  00이는 치킨 좋아요~ 피자도 엄마랑 아빠랑 먹었어요~ 먹고 싶다~ 많이 먹으면 배가 아파요! (실제 영아 경험 이야기) 		
심심하go! 건강하go! (평가)	다양한 음식의 그림 자료를 보면서 영아들이 자신들이 좋아하는 음식의 이름을 이야기 하며 즐거워했다. 영아들과 활동지를 하면서 자극적인 맛에 “맛있다”라고 표현을 하고 녹색 채소류는 “이상해” “맛없어”라고 표현했다. 활동지를 하면서 영아들이 자극적인 짠맛에 입맛이 길들여지고 있어 나트륨에 대한 바른 이해와 섭취하는 방법을 알려줘야겠다는 생각이 들었다. 확장 활동으로 나트륨이 많이 들어간 음식과 건강한 음식을 분류해 보면서 빵, 과자, 피자 등 우리가 좋아하는 음식에는 나트륨이 많이 있어 채소나, 과일을 함께 먹으며 나트륨이 몸 밖으로 배출되는 중요한 사실을 알 수 있었다.		

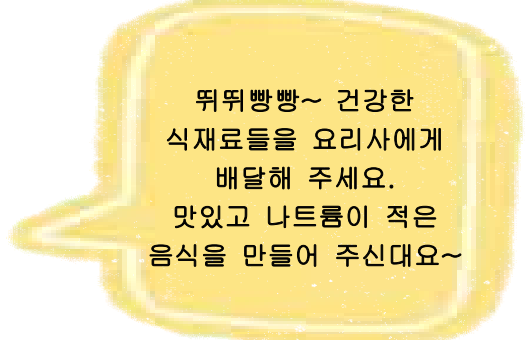
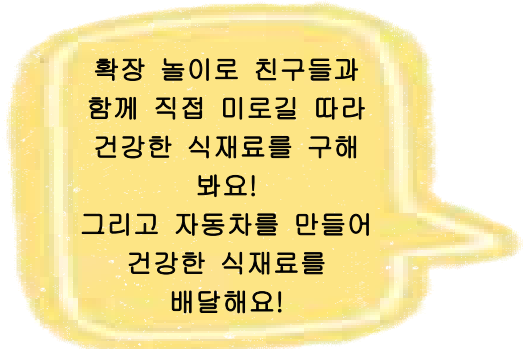
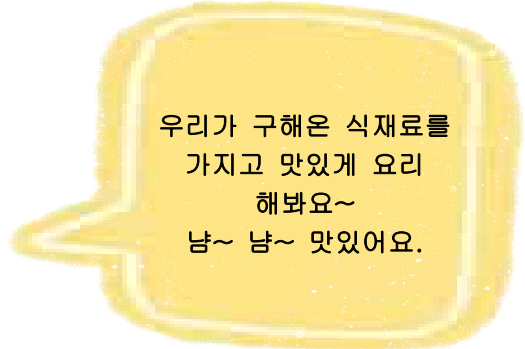
빨간불 (멈춰요!)	나트륨이 이~ 만~ 큼 들어 있어요!	유형	탐색
준비물	활동지, 소금 그림 스티커, 소금, 저울, 염도계, 컵, 물, 손가락		
활동사진	   		
심심하go! 건강하go! (평가)	실험을 하면서 영아들이 관심을 보이며 소금이 쌓일 때마다. “어” “많아요” 하며 소금의 양에 놀란 모습을 보이기도 했다. 그리고 소금을 물에 녹여 염도를 측정할 때 초록불에서 시작하여 500mg이 넘어 가면서 빨간불이 들어오면서 깜박거리는 모습을 보면서 놀란 표정을 짓기도 했다. 영아들과 우리가 맛있고, 좋아하는 간식에는 나트륨이 많이 들어 있다는 것을 실험을 통해 알아보고, 활동지에 소금 스티커를 붙여보면서 간식에 나트륨 함량이 많이 들어 있어 간식을 먹을 때 나트륨 함량이 적은 간식을 먹을 수 있도록 도움을 주었다. 가정에는 간식을 구입 하거나 외식할 때 어린이 기호식품 신호등 표시를 확인하여 나트륨이 적은 음식을 선택할 수 있도록 안내해 드렸다.		

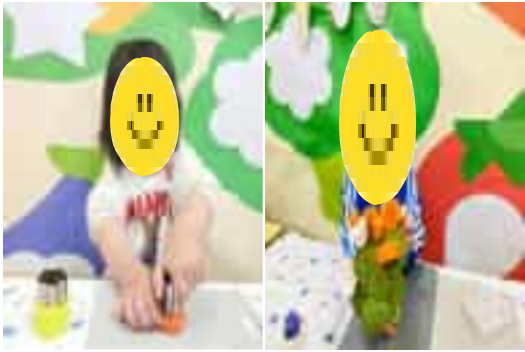
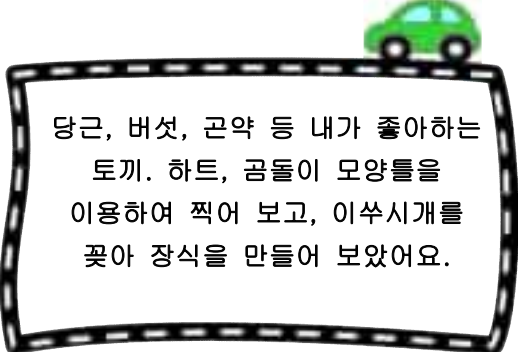
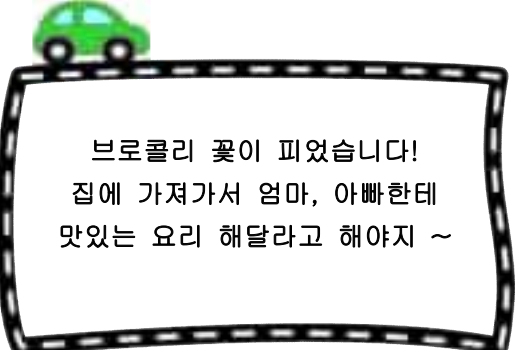
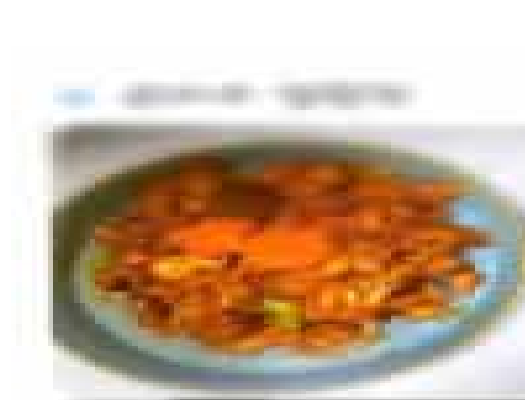
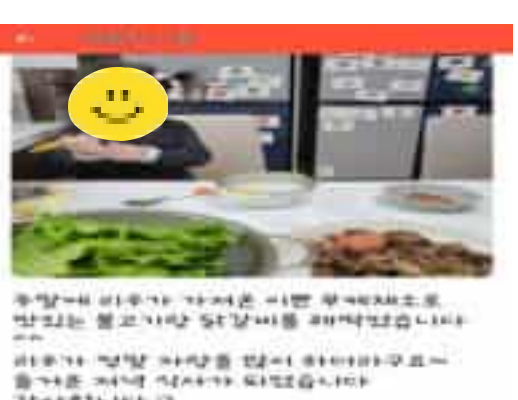
노란불 (생각해요!)	마이나슈 댄스 챌린지	유형	가정연계
내용		싱겁게 ~ 싱겁게~ 소금은 조금만 ♪ 00이는 “코코몽 마이나슈 건강 송” 으로 저염을 약속해요.	
	마이나슈~ 건강을 위해서~ 마이나슈~ ♪ 사랑한다면 줄이세요~ 00이도 마이나슈 챌린지 통해 저염을 실천하기로 했어요~ 저염!		
		꽃잎반 친구들아~ 우리 모두 건강해지자~ 사랑한다면 줄이세요 ♥ ♪♪♪♪♪	
심심하go! 건강하go! (평가)	저염을 실천 하자는 의미로 ‘마이나슈’ 챌린지 활동을 했다, 영아들이 가정에서 부모님과 함께 율동을 하면서 부모님들도 노래를 흥얼거리고 율동을 따라 했다는 이야기를 하시기도 했다. 그러면서 저염에 관해 관심이 생긴 것 같다고 하시고 음식을 할 때 소금을 조금씩 줄여보려고 한다는 이야기를 하시기도 했다. 아직 싱겁게 먹는 것이 익숙 하지 않고 맛이 없다는 의견이 있기도 했지만, 가족의 건강을 위해 나트륨을 줄이는 시도를 할 수 있는 계기가 되었다.		

노란볼 (생각해요!)	부모님과 함께하는 저염 곁절이 만들기	유형	요리
활동사진		영양사님이 저염이 무엇이고 저염 김치 담그는 방법을 알려주셨어요~	
	저염 곁절이 만들기 재료에는 오이, 당근, 배추, 무등 칼륨이 많은 식품이 함께 들어 있어요!		
		이제~ 조물~ 조물~ 곁절이를 버무려 볼까요? 맛있어져라~ 맛있어져라~	
심심하go! 건강하go! (평가)	식재료 업체의 요리 강사님의 오셔서 영아들을 위한 저염 김치 만들기를 했다. 저염 김치 만들기를 하기 전 저염에 대한 교육과 여러 종류의 김치가 만들어지는 과정을 영아들과 부모님께 알려주고, 소금 물을 만들어 김치를 절이면 염도가 낮아지고 나트륨을 배출 시켜주는 오이, 당근 등을 함께 넣어 김치를 담가 먹으면 좋다는 이야기도 해주셨다. 요리법을 공유하여 가정에서도 만들어 볼 수 있는 시간이 있었으며, 부모님들과 저염 곁절이 만들기 활동으로 저염에 대한 인식개선의 시간이었다.		

노란불 (생각해요!)	나트륨 줄이go! 건강 up! (저염 소금, 맛 가루 만들기)	유형	요리
준비물	천일염, 쌀가루, 다시마 가루, 멸치 가루, 새우 가루, 통, 절구, 절구 봉		
활동 과정	- 저염 아기 소금(저염 소금) 만들기 Tip - ▶ 천일염을 15분~ 20분 정도 중불에 볶아 소금의 수분을 없애준다.(염도 낮추기) ▶ 식은 천일염을 믹서기에 넣고 갈아 준다. *쌀가루를 혼합해 주는 이유는 염도를 한 번 더 낮추기 위해서 꼭! 넣어주세요. - 맛 가루 만들기 Tip - *코인으로 만들어 개별 포장 후 한 알씩 요리할 때 넣어주어도 좋습니다.		
활동사진	     절구통에 볶음 천일염과 쌀가루를 넣고 한 번 더 뿔아 곱게 만들어 줘요~ “가루로 변해라” “변해라~ 압” 골고루 섞인 가루를 병에 담아 주세요요~ 멸치, 다시마, 새우 가루를 냄새와 맛을 보면서 탐색 후 1:1비율로 섞어 ‘천연 맛 가루’를 만들어 보고, 물을 섞어 코인 모양으로 만들어 한 알씩 사용할 수 있도록 만들어 보기도 했다. 염도를 줄인 저염 소금과 새우, 다시마, 멸치를 이용한 천연 맛가루가 완성되었어요. 이제는 화학 조미료가 대신 천연 조미료와 저염소금을 사용해 저염을 실천해요!		
심심하go! 건강하go! (평가)	영아들이 직접 소금과 쌀가루를 갈고, 섞어서 건강한 저염소금을 만들어 보면서 소금의 섭취량을 줄일 수 있도록 도움을 줄 수 있었다. 소금뿐만 아니라 천연 맛 가루도 영아들이 직접 섞어서 제조해 보았다. 가정에서도 많은 활용을 할 수 있는 조미료이기에 건강한 방법으로 활용할 수 있도록 도와줄 수 있어 좋았다. 그리고 저염소금과 맛가루 만드는 방법을 가정에 공유하면서 가정에서도 만들어 사용할 수 있도록 했다.		

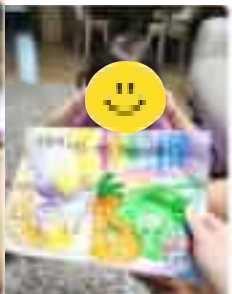
노란볼 (생각해요!)	꿀고루 먹으면 튼튼해 저염! 많이 먹으면 아파요!	유형	놀이 활동
준비물	활동지, 가위, 풀 음식 그림 카드, 벨크로지(까슬이,보슬이) 앞치마		
활동사진	 “00이 빵 좋아하는데” “엄마한테 사달라고 해야지~” “피자 먹고 배 아파서 00했어요” (실제 영아 경험 이야기) 나 이제 감자 잘 먹어요! 튼튼 해지려고 감자 먹었어요. 맛있어요~ (실제 영아 경험 이야기)   확장 놀이로 앞치마 뒤편에 음식을 붙여보면서 나트륨이 많은 음식과 건강한 음식을 분리하며 놀이해 보았어요!		
심심하go! 건강하go! (평가)	영아들이 이제는 어떤 음식이 건강하고, 많이 먹으면 아픈지 알고 있지만, 자극적인 맛에 더 맛있다고 표현한다. 활동지를 통해 나트륨이 많은 음식과 건강한 음식을 분리해 보고, 확장 활동을 통해 앞치마 뒤편에 음식을 붙이고, 나트륨이 많은 음식을 먹을 때 내 몸은 계속해서 짜고 달콤한 음식만 달라고 떼를 쓰지만 건강한 음식을 먹을 때는 나쁜 세균들과 싸우는 힘을 만들어 우리를 건강하게 해준다는 것을 알려주었다. 그리고 나트륨을 배출시켜 주는 음식을 자주 먹어 과자나 빵, 피자 등, 나트륨이 많은 간식을 먹을 때 나트륨을 배출시켜야 건강할 수 있다는 것을 알려주었다.		

노란볼 (생각해요!)	뛰뛰빵빵 건강한 음식을 배달 해요.	유형	활동 및 게임
준비물	활동지, 끼적이기 도구, 색 테이프, 음식 그림 자료, 바구니, 모형 음식		
활동사진	  뛰뛰빵빵~ 건강한 식재료들을 요리사에게 배달해 주세요. 맛있고 나트륨이 적은 음식을 만들어 주신대요~		
	 확장 놀이로 친구들과 함께 직접 미로길 따라 건강한 식재료를 구해 봐요! 그리고 자동차를 만들어 건강한 식재료를 배달해요! 		
	  우리가 구해온 식재료를 가지고 맛있게 요리 해봐요~ 남~ 남~ 맛있어요.		
심심하go! 건강하go! (평가)	영아들이 칼럼 식재료 길을 따라 미로 찾기를 했다. 그림 자료를 보면서 식재료의 이름을 이야기하며 먹었던 경험을 이야기했다. 미로 찾기를 하면서 소금 병이 있는 길을 만났을 때는 “짜” “많이 먹으면 배가 아파”, “조금만 먹어야 하지요”라고 하며 나트륨을 조금씩 먹어야 한다는 것을 인지하고 있었으며, 확장 활동으로 어린이집 유희실에 미로를 만들어 식재료를 바구니에 담으며 요리사에게 식재료를 배달 해주기도 하고 극놀이를 하면서 챌린지 활동에서 나왔던 노래를 흥얼거리며 (“소금은 조금만~ 싱겁게 싱겁게”) 놀이 했다. 다음날에는 자동차를 만들어 식재료를 실어 미로 길을 따라 건강한 식재료를 배달 하면서 가족들에게 주고 싶다고 이야기하는 모습에서 영아들이 건강한 식재료에 긍정적으로 대하는 모습을 볼 수 있었다.		

초록불 (건강해요!)	브로콜리 부케 만들기	유형	요리/ 가정연계
준비물	브로콜리, 당근, 버섯, 곤약, 이쑤시개, 모양틀, 도마		
활동사진	     		
심심하go! 건강하go! (평가)	나트륨을 배출시켜 주는 식재료들이 대부분 영아가 좋아하지 않는 식재료이며, 특히 브로콜리와 당근 등은 영아들이 싫어하는 대표 음식이다. 브로콜리 부케를 영아들에게 보여주었더니 영아들의 흥미를 보이며 모양틀로 자기들이 원하는 모양으로 찍어 원하는 곳에 꽂아주었더니 집으로 빨리 가져가고 싶다고 하고, 하원하면서 부모님에게 요리를 해달라고 하며 식재료에 관심을 보였다. 다음날에는 “브로콜리를 먹었어요~” “토끼 당근 먹었어요”라고 하며 경험을 교사와 친구들에게 이야기했다. 브로콜리 부케 만들기 활동을 통해 알 수 있듯이 더 다양한 식재료를 이용하여 경험할 수 있는 활동을 제공해 준다면 저염을 실천하는 데 긍정적인 신호를 줄 수 있을 거라 기대한다.		

초록불 (건강해요!)	- 어디 갔을까? (부분 찾기) 활동지 - 같은 식재료 찾기 게임	유형	활동/게임
준비물	가위, 풀, 활동지, 칼륨이 많은 식품 그림 카드		
활동사진	 사과, 브로콜리, 상추, 고구마, 감자는 칼륨이 많아 우리 몸속의 나트륨을 배출 시켜주는 식재료를 알아 보고 부분을 찾아보는 활동을 했어요  확장 활동으로 똑같은 식재료를 찾는 놀이를 했어요! 활동지에서 했던 칼륨이 많은 식재료를 그림 카드를 이용해서 찾아보면서 식재료와 친해져요~  “찾았다!” “여기 사과가 있어요” “사과 먹고 싶어요”~ 식재료의 이름을 이야기하며 똑같은 식재료 찾기 놀이를 했어요.		
심심하go! 건강하go! (평가)	처음 활동을 할 때는 “싫어” “맛없어” 라고, 이야기하던 영아들이 부분 그림 찾기 활동을 하면서 “고구마랑 우유랑 먹어요” “브로콜리 좋아해”라고 긍정적으로 표현을 했다. 확장 활동으로 같은 그림 찾기 놀이를 제공 해주었다. 내가 좋아하는 식재료 찾기, 교사가 나트륨 배출 식재료의 특징을 이야기하면 식재료를 찾기 등 다양한 방법으로 놀이했다. 그리고 영아들과 반찬으로 나왔던 식재료를 찾으면서 오늘 우리가 나트륨 배출 음식을 얼마나 먹었는지 이야기 나누며, 내일은 어떤 식재료가 반찬에 숨어 있는지 찾아보기로 했다. 놀이를 통한 경험은 식재료에 대한 거부감이 줄어들 수 있도록 도움을 줄 거라 기대한다.		

초록불 (건강해요!)	9.11 건강한 숟가락 데이	유형	가정연계
활동사진	 ♡9.11건강한 숟가락 텃가락 데이♡ 생채소를 반먹는 간이는 최대한 간을 적게한 음식으로 단백질 위주의 반찬(생선,두부)을 사용해 음식을 제공해 주었습니다^^덕분에 나쁜 건강한 한끼식사 했습니다^^	 저염으로 열심히 만들어 본 호박 당근 볶음, 계란말이, 콩나물국 입니다~♡	
	 하루에 초콜릿 먹지 않아요~ 국물보단 건더기 한번 한끼 백반 찜닭볶음 초콜릿 한개만 먹었어요 칼이나 찔레는 파른이 식판이 따로 있었는데요 맛있게 잘 먹었어요~	 저염으로 열심히 만들어 본 호박 당근 볶음, 계란말이, 콩나물국 입니다~♡	
심심하go! 건강하go! (평가)	한 부모님께서 이유식 만들 때가 생각이 나셨다고 했다. 어느 순간부터 간이 점점 세 지고 외식의 짠맛에 길들여 있는 00이를 보면서 미안한 마음이 드셨다고 했다. 점점 나트륨의 양을 줄이면서 가족들도 함께 심심하게 음식을 만들어 볼 계획이라고 하셨다. 영아들이 간이 없어도 맛있게 먹는 모습에 기분이 좋았다고 하셨다. 그리고 저염이 힘든 경우 소스가 없는 채소를 함께 먹으면서 나트륨 섭취를 줄이는 방법을 알려드리며, 저염은 어려운 것이 아니라는 것을 알려드렸다.		

초록불 (건강해요!)	나트륨 저감 캠페인	유형	가정연계
활동사진	 심심하GO! 건강하GO!	 00이네 가족은 저염할 수 있어요!	
	  00이는 꼭 저염할 거예요!	  00이네 가족은 저염을 실천할 수 있어요!	
심심하go! 건강하go! (평가)	저염을 실천 하자는 캠페인을 했다. 영아들이 직접 그림을 그리고 글씨 쓰기가 어려워 가정에 도안을 제시해 주고 가정에서 저염을 실천하겠다는 의미를 담아 색칠하거나 다양한 꾸미기 재료로 포스터 만들기를 했다. 저염 식단을 실천 해 보겠다는 부모님들과 한가지 반찬은 저염으로 만들어 보겠다는 의견도 있었다. 캠페인을 통해 저염은 어려운 것 아니라 조금 줄이면 된다는 인식으로 변화할 수 있는 계기가 되었다.		

2. 나트륨저감 교육프로그램 활동자료

내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식? (활동지)

이름: _____

내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 붙여보세요!





내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식? (활동지)

이름: _____

내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 오려 붙여주세요!

내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식? (활동지)

이름: _____

내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 붙여보아요! (백면 제시됨)

- 얼굴을 분할 인쇄 → 얼굴에 보습미를 부착한다. → 음식 카드 뒤 꺾음미를 붙여 얼굴에서 음식을 자유롭게 떼었다 붙였다 할 수 있도록 해주세요.



내가 좋아하는 음식? 싫어하는 음식? (활동지)

이름: _____

내가 좋아하는 음식과 싫어하는 음식을 붙여보아요! (음식 그림 자료)

- 얼굴을 분할 인쇄 → 얼굴에 보습미를 부착한다. → 음식 카드 뒤 꺾음미를 붙여 얼굴에서 음식을 자유롭게 떼었다 붙였다 할 수 있도록 해주세요.





나트륨이 이~ 만~ 큼 들어 있어요!

(※가 통째로만 먹는다는 나트륨의 양이나 들어 있는 것 양과 관계없어요.)

번호	장식 종류	나트륨이 이만큼 들어 있어요!
1		초콜릿 1개 20mg
2		초콜릿 250mg
4		고구마 475mg
5		새우 610mg
6		간짜장 25mg
7		호두파 110mg



나트륨이 이~ 만~ 큼 들어 있어요!

(※가 통째로만 먹는다는 나트륨의 양이나 들어 있는 것 양과 관계없어요. 100mg으로 들어 있는 양을 기준으로 했어요.)

100mg	100mg	100mg	100mg	100mg	100mg	100mg	100mg
100mg	100mg	100mg	100mg	100mg	100mg	100mg	100mg
10mg	10mg	10mg	10mg	10mg	10mg	10mg	10mg
10mg	10mg	10mg	10mg	10mg	10mg	10mg	10mg
5mg	5mg	5mg	5mg	5mg	5mg	5mg	5mg

꿀고루 먹으면 튼튼해 자염! 많이 먹으면 아파요!

이름: _____

많이 먹어서
아파요!



튼튼해요!



꿀고루 먹으면 튼튼해 자염! 많이 먹으면 아파요!

이름: _____

우리의 몸을 튼튼하게 해주는 음식과 많이 먹으면 아프게 하는 음식을 도려서 붙여주세요!



뛰뛰 뽕뽕-건강한 음식을 배달해요! (게임도안)

이름: _____

함께이 많은 식재료들의 길을 따라 요리사에게 배달해 주세요! (활동지)



뛰뛰 뽕뽕-건강한 음식을 배달해요! (게임도안)

이름: _____

함께이 많은 식재료들의 길을 따라 요리사에게 배달해 주세요! (활동지)

• 설탕, 녹차, 마르는 고사리, 의견재, 따라, 변동형 -> 있습니다! (제책면 참조)



어디 갔을까? (부분 찾기)

어원:

알려진 것은 식품의 부분을 찾아 붙여 보세요.



어디 갔을까? (부분 찾기)

어원:

알려진 것은 식품의 부분을 찾아오라 붙여 보세요.

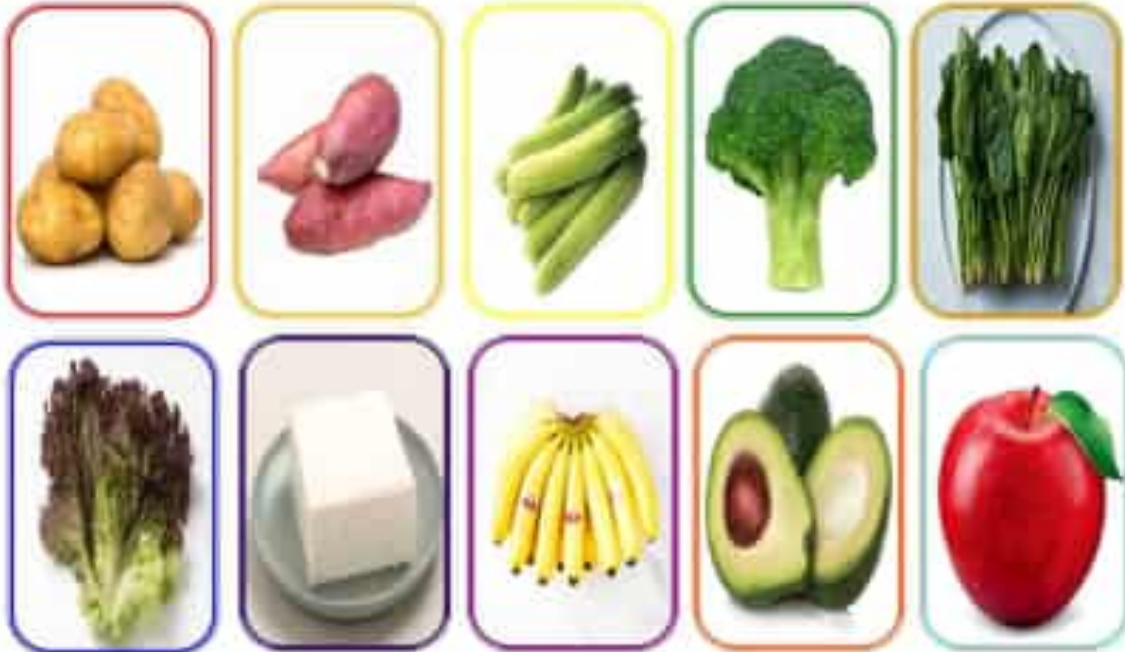


칼륨이 많은 식품을 찾아주세요. (게임 도안)

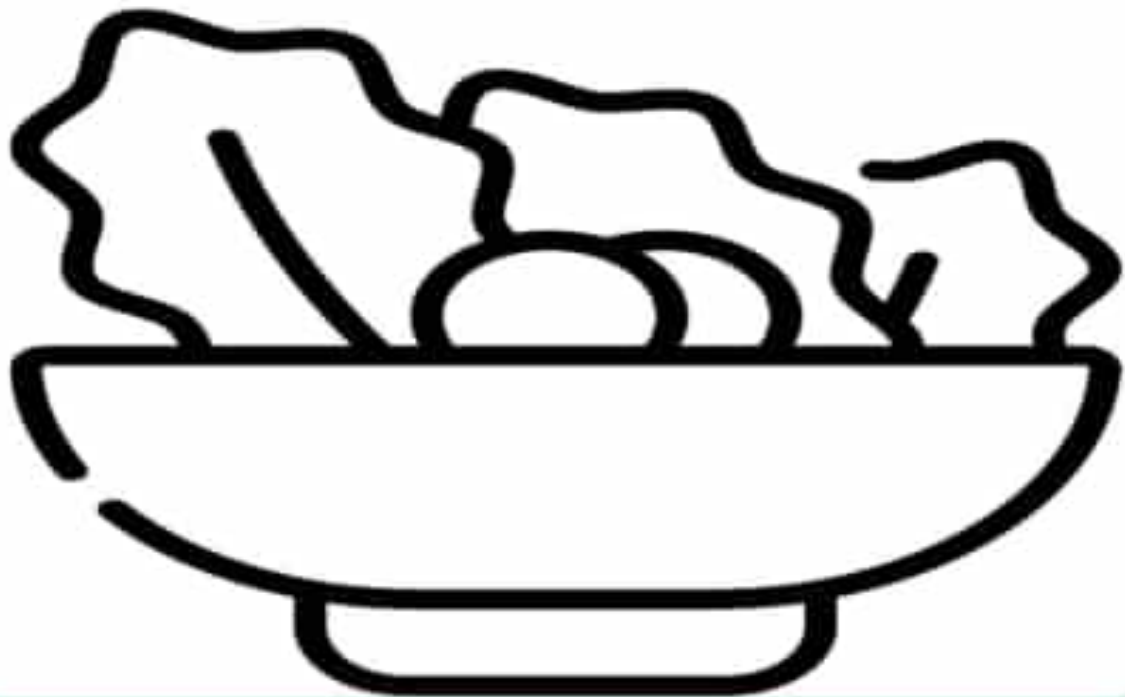
이름:

칼륨이 많이 들어 있는 식품 카드 만들기 도안

(출력 후 크림 또는 리본지대 종이 EVA를 붙여 카드를 만들어 주세요)



‘저염 실천 캠페인’ (활동지)

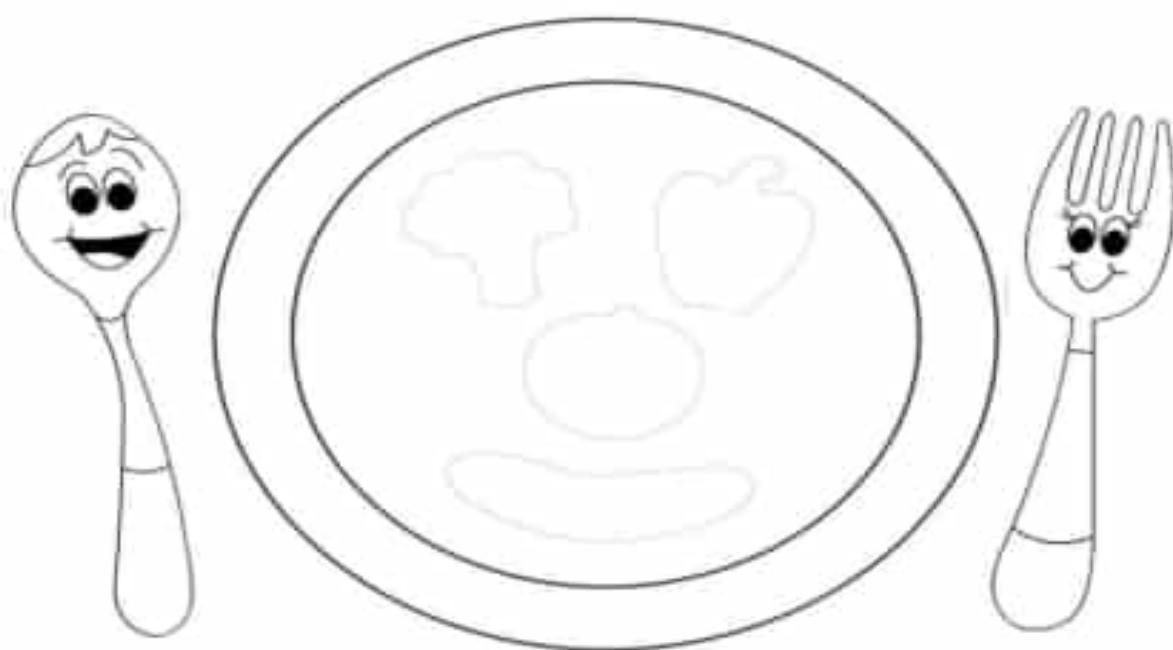




‘저염 실천 캠페인’ (활동지)



‘저염 실천 캠페인’ (활동지)



3. 나트륨저감 교육프로그램 가정연계

'우리 가족의 나트륨 섭취 수준이 궁금해요' 조사서

아래의 질문을 읽고 해당하는 곳에 체크해 주세요.

원아명 _____

번 호	문 항	예	아니오
1	생채소나 과일을 즐겨 먹지 않는다.		
2	일품식(비빔밥, 덮밥등)을 자주 먹는다.		
3	인스턴트 식품 또는 반 조리 식품을 자주 먹는다.		
4	음식이 싱거우면 소금이나 간장을 더 넣는다.		
5	짭 반찬이 없으면 음식이 맛이 없다.		
6	음식이 싱거우면 소금이나 간장을 더 넣는다.		
7	외식을 하거나 배달시켜 먹는 일이 많다.		
8	샐러드를 먹을 때 드레싱을 꼭 함께 먹는다.		
9	영아들을 위해 따로 간을 한다.		
10	국, 찌개등 국이 있어야 식사를 할 수 있다.		
계산방법 : '예' 1점 / '아니오' 0점 • 3점 이하: 주의하세요. • 4~6점 위험해요. • 7개 이상이면 현재 우리 가족의 나트륨 섭취량은 '매우 위험 수준'입니다. 출처:식품의약품안전처			



안녕하세요!
"저는 미스터
솔트"라고 해요.

'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 1

안녕하세요! 저는 미스터 솔트라고 해요. 안녕하세요! 저는 미스터 솔트라고 해요.

나트륨, 이것이 궁금하다?!



음식에 따로 소금을 넣지 않으면 나트륨 섭취량이 줄어드나요?

짜게 조리된 음식 뿐 아니라 가공식품 및 간장, 된장, 고추장, 화학조미료 등에도 나트륨이 많이 있어 우리도 모르는 사이 나트륨을 많이 먹을 수 있습니다.

나트륨은 짠 음식에만 들어 있어요?

면,빵,과자등 짜지 않은데도 나트륨이 들어 있습니다.

나트륨은 짠 음식에만 들어 있어요?

짠 음식은 많이 먹게 되면 나이에 관계없이 혈압이 올라갈 수 있으며, 어려서부터 싱겁게 먹는 습관도 중요합니다.

출처: 식품의약품안전처



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 2

신호등 표시제는 제품의 알면에 과잉섭취에 대한 우려가 높은 당류, 지방, 포화지방, 나트륨을 알람에 따라 녹색(보통), 황색(보통), 적색(높음)의 신호등 표시로 식별하도록 한 제도입니다. 식품을 구매하실 때 참고 하시기를 바랍니다.



어린이 건강 지킴이 신호등 표시

어린이의 건강한 습관! 신호등 표시를 확인하세요
제언해야 할 영양 성분을 쉽게 알아볼 수 있어요.



지방

어린이 건강
관심사항



당류

어린이 건강
관심사항



포화지방

어린이 건강
관심사항



나트륨

어린이 건강
관심사항



'신호등표시제'란?

어린이나 보호자가 영양정보를 쉽게 이해할 수 있도록 어린이 기호식품에 들어있는 영양성분의 높고 낮음을 표시하는 제도입니다.

비만 **NO!** 영양불균형 **NO!** 직접 확인하고 골라 먹어요



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 3

안녕하세요, 꽃잎반 친구들과 부모님이 함께 '나트륨과 당류의 섭취를 줄이자'는 의미를 담은 '마이너슈 댄스 챌린지'를 진행합니다. 가정에서 친구들과 함께 즐겁게 춤을 추며 나트륨과 당류를 줄인 건강 식생활에 동참해 주세요. QR코드를 찍어 주면서 "마이너슈" 활동에 대한 설명이 자세하게 나와 있습니다. 두 가지 버전이 있습니다. 선택하여 친구들의 활동하는 모습을 동영상으로 찍어 동영상은 개인 앨범장으로 올려주세요.



출처: 마이너슈TV / 어린이급식관리지원센터 유튜브



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 4

우리 아이를 위한 나트륨 섭취 줄이기

영양
지침을
선보

영양먹기는 평생의 습관을 형성하는 중요한 시기이므로
성숙한 먹을 수 있도록 가정에서 함께 노력해주세요.



음식별 나트륨을 줄인 요리를 다양한 방법으로 만들기

국/찌개

- 소금과 참깨 기름을 줄이고 다식마, 멸치, 새우, 무, 대파 등으로 만든 국수 사골
- 들깨가루, 콩가루, 견과류, 참깨 등을 이용하여 저염 음식의 맛을 보완
- 나트륨이 많은 국물보다는 건더기 위주로 제공하고, 기름은 국 대신 송송 얹어



채소로 맛내기

- 주재료인 채소 자체의 향과 맛을 살려 조리
- 산맛, 고소한 맛을 추가하여 상큼하고 다양한 맛 내기 (파프리카, 시금치, 건마늘, 들깨가루, 양파, 식용 기름)
- 나물은 찹쌀떡, 찹쌀떡에 부침
- 채소를 생으로 데쳐 싸먹거나 화석한 찹쌀떡에 찍어 먹기



마요네즈 반향

- 생선은 소금을 뿌리지 않고 선 물에서 현물 달걀 후 집기
- 생선에 레몬을 뿌려 비린내를 제거하고 소금 대신 양파, 마늘 등의 향신채소나 카레가루를 첨가하여 향미를 더함
- 고기 밑간에 소금 대신 매, 과일 등을 활용하고 배춧, 채소 등을 함께 조리
- 불고기 양념에 녹말물을 사용하여 간함이나 소금 사용을 줄임



생선/생미트

- 나트륨을 줄인 치명감치, 갈매기 등을 섭취
- 소금에 절이는 과정을 생략할 수 있는 양배추, 오이 등으로 김치를 만들
- 생미트 부재료로 견과류, 치즈, 두부 등으로 사용해 고소한 맛을 넣어 소금 사용을 줄임
- 생미트 소스는 저염용 소스 대신 천연재료를 사용하여 직접 만들 (고추장, 식용, 마늘 등)



프리 시 음식 간 맞추기 Tip

- 마지막 저분에 겨우물수록 예민하므로 맛보기 음식은 식힌 후 간을 함
- 음식의 맛을 확인하고, 부족한 간은 조리 마지막에 함
- 음식만 맛있게 해봐도 짜지 않도록 가능한 싱겁하게 간을 맞추

한걸음 더 나트륨 섭취 줄이기

- 1 식품 구입 시 영양성분을 보고 나트륨이 적은 식품을 선택하기
- 2 외식 시 "싱겁게"와 "소스를 따로 주세요" 라고 주문하기
- 3 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹기
- 4 나트륨 배출을 도와주는 신선한 채소, 과일, 우유 먹기



출처 : 식품의약품안전처



중앙영양관리지원센터

국립보건연구원



어린이영양관리지원센터



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 줄이go! 건강 up! (저염 소금 맛 가루 만들기) 5

안녕하세요.

염도를 줄이고 감칠맛을 더 할 수 있는 '저염 소금 과 맛 가루' 만드는 방법을 알려드립니다. 가정에서도 쉽게 만들 수 있어 저염을 실천하면서 우리 친구들과 가족 모두 저염을 실천해 보세요.



- 저염 소금 만들기 -

1. 천일염을 물에 잠깐 넣어 불순물을 제거해 주세요.
2. 마른 편에 천일염이 노릇노릇할 때 까지 20정도 수분이 날아가게 볶아 주세요.
3. 소금을 믹서기에 곱게 갈고 불가루와 섞으면 저염 아기 소금 완성!

- 맛 가루 만들기 -

1. 다시마, 바섯, 새우, 멸치등 마른 건어물을 준비 또는 가루 재품을 구입
2. 믹서기에 곱게 갈아주면 완성!
3. 분말 재품의 경우 1:1로 섞어서 사용 하시면 됩니다.

- 다른 재료를 이용한 요리 방법 QR코드를 눌러 드립니다.
기호에 따라 변경하여 사용하셔도 좋을 것 같습니다.



출처: 관계의, 원서미(20.06.04, 187회) 판소독형, 아가씨영양정보, 2020년



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 6



가공식품 속의 나트륨

식품군	음식명			
곡류 및 전분류	 라면1개 2140mg	 피자1조각 547mg	 우동 1그릇 1610mg	 자장면 1그릇 1180mg
채소류 과일류	 배추김치(40g) 458mg	 깍두기(40g) 238mg	 오이저(20g) 288mg	 토마토케첩(30g) 388mg
고기 생선 계란 종류	 돈까스(150g) 811mg	 햄1조각 648mg	 닭다리(65g) 335mg	 간고등어 1토막 1045mg
우유 및 유제품	 치즈1장 168mg	 아이스크림 1개 67mg	 호상요구르트1개 60mg	 액상요구르트1개 37mg
유지 건과 및 당류	 버터1작은술 73mg	 마요네즈1작은술 30mg	 조미땅콩 12mg	 치즈케이크 1쪽 198mg



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 7

싱겁게 먹고

건강해지기!!



아이들이 집보다 더 많은 시간을 보내기도 하는 어린이집에서부터 싱겁게 먹는 식습관을 갖기 위해선 어떻게 해야 할지 함께 알아보아요.

1 영유아가 음식을 짜게 먹으면?



고혈압



심장병



초아비만 등

아이나 어른이나 최고의 건강 비법은 **싱겁게** 먹는 것입니다

2 영유아 1일 나트륨 충분섭취량은? (생인 2,000mg 이하)

영유아-2개월



120mg 이하

3-11개월



370mg 이하

1-2세



500mg 이하

3-5세



1000mg 이하

나트륨 400mg 에 해당하는 양념량

나트륨 400mg = 소금 1g = 1/2 스푼



고추장 1/2스푼



된장 1/2스푼



쌈장 1/2스푼



양파젓 1스푼



참치다시마 2티스푼



청국장 2/3스푼



국간장 1티스푼



양조간장 1티스푼



조미료 2티스푼 반

3 조리 시 나트륨 줄이는 방법



생선물 조리할 때

- 소금을 뿌리지 않고 쪄서 물에서 프라이팬을 달군 후 굽기
- 소금 대신 카레가루나 나트륨을 줄인 양념장이나 소스를 활용



국물물 조리할 때

- 두, 콩, 팥, 버섯 등 다양한 채소로 국수 만들기
- 소금보다는 미원, 새우나 다시마, 멸치 등 천연재료 사용
- 국수 등을 삶을 때는 물에 소금간을 따로 하지 않기



육류물 조리할 때

- 고기 양념에 소금 대신 매소금, 카레, 양파 등을 활용
- 튀김 요리에 소금 없이 기름과 양념, 양파를 활용
- 다양한 버섯과 채소를 함께 조리하기



자식물 조리할 때

- 나뭇물 무칠 때 참기름, 들기름, 참깨가루, 참깨가루, 매소금 등을 활용



충청남도
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처: 식품의약품안전처



'미스터 솔트'가 알려주는 무염, 저염 요리 방법 8

안녕하세요.

가정에서 쉽게 따라 할 수 있는 무염 반찬과 저염 반찬 만들기 및 김치와 간식을 만들 수 있는 요리 방법을 알려드립니다. 저염 식단을 실천하는 것이 조금은 어려울 수 있지만 반상에 한 가지에서 두 가지 정도 저염식으로 반찬을 만들어 주시거나, 저염醬장을 만들어 양념장에 찍어 드시면 나쁜 습관은 줄이고 건강해 질 수 있습니다. 오늘부터 일주일만 저염 식단을 한가지씩 식탁에 올려 보는 것은 어떨까요?



무염 반찬 만들기 레시피

출처: 식품의약품안전처



저염 맛간장 쫄면 만들기

출처: 카루다방송TV



저염 김치 만들기

출처: 한국조식협회



알거루 없는 두부 곶자 만들기

출처: 한국조식협회



'미스터 솔트'가 알려주는 나트륨 이야기 9

대한 영양사협회가 제안하는

나트륨섭취 줄이기 **3단계 5가지** 실천 지침

소금의 양을 조금씩 줄여
서서히 싱거운 맛에 익숙해지도록 합니다.

1단계 식품선택 할 때 감량 실천5

하나, 가공식품보다는 가능한 자연식품을 선택한다.

- 간식으로 과자보다 과일 등을 선택함

둘, 가공품은 영양표시를 꼭 읽고 나트륨 함량이 적은 것을 선택한다.

셋, 알맹은 자연 간장, 자연 된장, 저나트륨 소금 등 저염 제품을 선택한다.

- 단, 저나트륨소금은 혈압을 낮추는 약물을 복용하거나, 심장기능 저하된 환자는 의사의 자시에 따라 사용해야 함

넷, 생선은 자연보다는 냉생선을 선택한다.

다섯, 참아찌, 젓갈, 얼갈이 미역 등 염장식품을 자주 선택하지 않는다.



2단계 조리할 때 감량 실천5

하나, 식사를 내기 바로 전에 음식의 간을 한다.

둘, 소금을 적게 넣고 향미채소나 향신료 등을 사용하여 맛을 낸다.

- 향이 있는 채소, 알갱이(후추가루, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 양파, 카레가루)이나 산맛과 단맛(식초, 레몬즙, 설탕)을 이용하여 맛을 낸다

셋, 김치는 살짝 끓여 싱겁게 담그기

넷, 라면, 즉석국 등 가공된 식품은 스프의 양을 적게 넣고 햄과 소시지는 대체 조리 한다.

다섯, 고기나 생선은 소금을 뿌리지 않고 굽는다.



3단계 식사할 때 감량 실천5

하나, 국그릇은 작은 그릇으로 바꾸고 국물을 적게 먹는다.

둘, 하루 한끼는 김치 대신 생채소와 쌈장을 먹는다.

셋, 튀김, 전, 구운생선 및 튀는 알맹장을 살짝 찍어 먹는다.

- 갈륨이 풍부한 나트륨의 배출을 돕는 식품(감자, 오이, 부추, 버섯 등)을 함께 먹는다.

다섯, 외식 시 영양표시를 확인하고 음식 주문시 소금(혹은 소스나 알맹들)넣지 않도록 요청한다.

- 양 종류를 먹을 때는 소금보다는 후추가루, 고춧가루, 파 등을 먼저 넣는다.

- 드레싱은 뿌리지 말고 살짝 찍어 먹는다.



출처: 중앙일보헬스미디어



'9월 11일은 건강한 손가락, 젓가락 데이'

안녕하세요.

제1회 꽃잎반 '건강한 손가락, 젓가락 데이'를 개최합니다. 손가락 모양을 연상하는 숫자 '4'와 젓가락의 모양을 연상하는 숫자 '11'을 이공하여 매년 9월11일은 올바른 식생활 실천의 날로 서울시가 2012년 지정할 날이지만 지금은 전국적으로 실시하고 있으며 저희 꽃잎반도 "차별 식단"을 주제로 '건강한 손가락, 젓가락 데이'에 동참하려고 합니다. 가정에서 건강 밥상을 만들어 먹는 모습을 키즈노트에 올려 동참해 주세요! (사진과 함께 간단한 설명을 주세요!)

제 1회 꽃잎반 건강한 손가락 젓가락 데이 (나트륨을 적게 먹어요!)





‘미스터 솔트’가 알려주는 나트륨 이야기 10

‘저염 실천 캠페인’

안녕하세요.

나트륨은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소이지만 많은
간식과 외식으로 인한 나트륨 섭취량이 증가하고 있습니다.

저희 꽃잎반에서는 “저염 실천 캠페인”을 통해

저염을 실천하고자 합니다.

저염 실천의 의미로 포스터 그림 도안을 보내 드립니다.

(그림은 영아들이 직접 선택 했습니다.)

친구들과 함께 그림을 색칠하시거나 다양한 꾸미기 재료를 이용하여
꾸며주셔도 됩니다.

포스터 문구는 부모님이 도와주셔서 함께 써 주세요.

완성된 포스터는 사진을 찍어 키즈 노트 알림장에 올려 주세요



III. 프로그램 연계 제언

1. 나트륨저감 교육프로그램 평가

나트륨 저감 활동을 하면서 인식개선을 할 수 있을까? 영아들과 가정에 영향을 줄 수 있을지 프로그램 진행 전 이런 점에 주안점을 두었다. 영아들이 이해하기 쉬운 신호등과 나트륨을 접목하여 어린이집에서는 영아들의 인식개선과 가정과의 연계 활동으로 부모님들의 인식개선 프로그램을 계획하였다.

신호등의 불빛처럼 빨간불(멈춰요!)에서는 나트륨에 대해 생각할 수 있는 기회를 제공해 주고 노란불(생각해요!)에서는 영아들에게 나트륨저감에 대한 활동과 놀이를 통해 나트륨을 배출 시켜주는 식재료를 알고 맛을 보는 횟수가 늘었으며 가정에는 염도를 줄인 소금, 천연 조미료, 전문 강사를 초빙한 저염 교육 및 김치 담그기와 저염식단을 공유하여 부모님들이 가정에서 쉽게 저염을 실천할 수 있도록 도움을 주었던 저염에 대한 관심이 많아졌다. 초록불(건강해요!)에서는 '9.11 손가락 젓가락 데이'와 '저염 실천 캠페인'인을 통해 저염을 실천할 수 있는 동기화를 만들어 주었다. 이런 인식개선을 통해 과자를 먹으며 응원하는 영아가 부모님과 함께 간식을 만들고, 건강식으로 대체 하고, 부모님도 음식을 선택할 때 나트륨 함량을 살펴보는 계기가 되었다고 한다. 어린이집과 가정과 연계하여 저염을 실천할 수 있는 발판이 되었다고 평가한다. 건강한 식습관 형성의 적기교육으로 지속적인 실천 프로그램을 향후에도 실천해 갈 계획이다.

2. 나트륨 저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

저희 원은 영아 중심의 저염프로그램을 활동에 접목하여 영아들이 쉽게 이해되고, 각 어린이집에서 저염 놀이 중심의 접근이 가능한 활동으로 진행했다. 또한, 주 양육자인 부모님들의 인식개선에 중점을 두고 함께 할 수 있는 프로그램을 진행했다. 저염을 해야한다는 것을 알면서도 실천하는 것이 힘들었다는 의견도 있었다. 우리는 그 점을 보완하여 교육프로그램 확장 및 제언을 하려고 한다.

<어린이집과 가정에서 협력하여 저염을 실천할 수 있는 실천요령>

1. 매일 한 가지 반찬은 무염으로 하여 나트륨 섭취량 조절 하기 또는 일주일에 한 번은 싱겁게 먹기
2. 부모님들께는 강사 초빙을 통한 저염 교육과 요리 활동을 진행 및 가정통신문 안내
3. 매년 9.11일 손가락 젓가락 데이를 진행하여 저염 식단을 제공
4. 영아들에게 나트륨을 배출 시켜주는 식재료를 이용하여 매월 1회~ 2회 오감 및 요리 활동을 통해 영아들이 지속해서 맛을 볼 수 있는 기회를 제공
5. 텃밭 활동으로 직접 채소들을 길러 볼 수 있는 기회를 제공

어린이집과 가정의 협력으로 지속적이며 꾸준한 실천으로 영유아들의 건강한 성장과 발육에 도움이 되기를 제언한다.

IV. 참고자료 및 문헌

경기도북부육아종합센터-나트륨 저감교육 프로그램 사례집 2023

시흥시 어린이지원급식관리지원 센터 - 어르신들의 나트륨 줄이기 실천방법 나트륨줄이기 정책 매뉴얼

(사)대한지연사회영양학회 - 미취학 아동 급식관리 지원을 위한 식품안전,영양 교육 프로그램 개발연구

2013

경북대학교 건강증진사업지원단-대국민 나트륨 섭취 감소방안 연구2007

경북대학교김명관 - 부모의 나트륨 섭취량과 청소년 나트륨 섭취량의 관련성 2018

가천대학교-어린이집 조리종사자 대상 나트륨 저감화 교육 효과 분석 2014

식품안전국 영양정책관 영양정책 - 과영양표시기준 선진화 및 인지도, 활용도 증진을 위한 연구 2009

2024년 나트룸저감 교육프로그램 공모

우수상

시립향남공원어린이집

NA(나트륨)는 울고, 웃고,

어린이집	유형	국공립
총	괄	구미숙
기획	및 운영	현은정, 이진경, 오은석, 황지영, 이종미, 이희빈

I. 서론

1. 필요성 및 목적

· 식재료에 없어서는 안 되는 ‘소금’ 하지만 많이 먹으면 안 좋다는 것 또한 누구나 알고 있다. 중독성이 강해 한 번 맛을 들이면 끊기가 어려우며 과도한 섭취는 피로, 염증, 당뇨, 암, 불면증, 우울증 등을 유발하기까지 한다. 전문가들은 언제 어디서나 강렬한 유혹을 뽐내는 나트륨을 일상에서 경계할 필요가 있다고 짚고 있다. 영유아기에 많은 양의 나트륨을 먹게 되면 뼈 성장 발육과 적정 체중 유지를 방해해 긍정적인 성장을 저해한다. 이에 식습관이 좌우되는 시기인 영아기 때부터 나트륨을 건강하게 섭취하는 방법과 적정량의 섭취를 도울 수 있도록 도와야 한다. 양육과 성장을 주도하는 가정과 협력하여 올바른 식습관을 형성하고자 나트륨을 건강하게 섭취하는 방법과 나트륨이 끼치는 영향력에 대해 생각해보고, 나트륨 저감 프로젝트를 통해 일상생활에서 나트륨 저감을 실천해보며 익숙해져 가는 것이 필요하다.

· 본 원은 **NA(나트륨)는 옳고, 웃고**, 결합어로 ‘나트륨(sodium)을 많이 섭취하면 해롭기도 하지만 우리 몸에 없에선 안 될 무기질로 적절하게 섭취하면 우리 몸에 이로운 영향을 얻는다. 이로써 우리가 알고 있는 소금(나트륨)은 우리 몸에 나쁘지만은 않다는 것을 영유아들에게 알려주고 소금을 적절하게 섭취하여 영유아의 건강한 성장을 목적으로 한다.

2. 실시배경 (이론적 배경)

· 현대사회에 나트륨은 왜 문제가 될까? 하고 생각해보면 빠르고 간단하게 먹을 수 있는 패스트푸드와 코로나19 팬데믹으로 인한 배달의 증가로 나트륨 함량이 높은 다양한 가공 음식에 대한 수요가 많이 늘어났다. 이로 인해 평균 나트륨 섭취가 많아졌고, 소금‘나트륨’의 과다섭취는 성인병을 발병시킬 수 있는 큰 요인이 되므로 영유아기에 올바른 식습관 형성은 어른들의 중요과제이다.

· 영유아기는 적극적으로 자기의 경험을 통해 탐구하고 이를 접목해 세상을 이해하고 놀이하며 배우는 시기이다. 이를 바탕으로 자연스러운 경험과 놀이를 통해 영유아의 건강한 식습관을 도모하고 건강한 발달을 이룰 수 있도록 해야 한다. 영유아가 나트륨이 무엇인지 알고, 이로운 점과 해로운 점, 남용하였을 때 위험성을 깨닫고 다양한 놀이와 활동, 일상생활을 통해 즐거움을 느끼며 이해할 수 있도록 상호작용하고 자연스러운 배움으로 경험시켜야 한다.

II. 본론

1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립향남공원어린이집
프로그램명	NA(나트륨)는 울고, 웃고 *부제: 서로 맞서는 두 가지의 성질을 가지고 있는 나트륨 (나트륨의 양면성)
목 표	· 자연스러운 경험과 놀이를 통해 영아들이 나트륨 저감에 관심을 가지고 우리 몸에 끼치는 이로운 점과 해로운 점을 안다. · 먹거리 속 나트륨의 함량을 인지하고 적정 나트륨 사용을 권장하며 가정과의 연계활동을 통해 저나트륨 섭취를 실천한다. · 나트륨 저감에 관심과 이해를 높이고, 건강한 식습관 생활을 유지할 수 있도록 영아들의 눈높이에 맞는 놀이를 통해 경험할 수 있도록 돕는다. · 나트륨 저감 캠페인을 통해 영아들의 식습관 개선과 건강한 식습관을 실천할 기회를 마련한다. · 소금을 이용해 저장 음식을 만들어 먹을 수 있음을 알고 직접 경험해 볼 수 있도록 돕는다.
대 상	영아 (만0세~만2세)
주 요 내 용	본 원에서 진행하는 식재료를 이용한 오감놀이를 통해 흰색 소금에 관심을 가졌다. 영아의 관심으로 시작된 소금은 다양한 놀이와 활동으로 연계되었으며, 이는 기관과 가정, 지역사회와 함께 이루어지는 계기가 되었다. 하지만 소금이 무조건 나쁘다는 인식을 심어주기보다 소금을 이용한 염장법과 같이 다양한 활용법을 인식할 수 있도록 도모하였다.
소 요 기 간	2024년 7월 3주 ~ 9월 2주 (대략 2달 과정)
프로그램 흐름도	놀이의 시작! “흰색은 —소금”을 식재료로 활용한 오감놀이 -집게 -배추김치 (배추, 소금) -자연염(구운 김, 배추김치) -물 (자연염) 소금 배워 만들기 -흰색을 알아채기 -내가 만든 흰색 나트륨 -자연염 만들기 -소금 배워 활용하기 (자연염, 배추김치) -물 (자연염) 소금 배워 활용하기 가정 연계 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 지역사회 연계 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 학교 연계 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 -소금 배워 활용하기 프로그램 마무리

프로그램 내용			
구분	유형	내용	활동자료
1	 놀이의 시작 오감놀이 예술경험 자연탐구	‘하얀색-소금’식재료를 이용한 오감놀이 -만0세:다양한 소금 탐색 -만1세:다양한 소금 탐색 + 예술경험(색깔소금) -만2세:다양한 소금 탐색 + 자연탐구(소금의변화)	소금그림자료 / 다양한 소금 (천일염,꽃소금,구운소금,맛소금, 히말라야핑크솔트 등) 파스텔 / 용기 / 놀이지원자료 /사후 활동 가정통신문
2	 건강과 위생 지역사회연계	소금 비누 만들기 - 일상생활 : 깨끗한 손 만들기 활동 - 위생과 건강 손 씻기활동 *지역사회연계: 화성시급식관리지원센터 ‘UV 뷰 박스’ 활용 세균확인 *지역사회연계: 소금비누 키트 나누기	비누만들기 재료 (고체비누, 히말라야솔트, 용기, 스푼, 지퍼백) 전자렌지 / uv뷰박스 / 소금비누만들기순서도 / 손 그림 자료 / 놀이지원자료 소금 비누 만들기 키트(안내문) / 사후 활동 가정통신문
3	 교구놀이 자연탐구 의사소통	화성시 ‘코리요’마스코트를 이용한 역할놀이 -교구놀이를 통한 나트륨이 많은 음식과 나트륨이 적은 음식을 알고 구분하기	화성시‘코리요’마스코트 / 나트륨이 많은 음식과 나트륨이 적은 음식 교구 / 놀이지원자료 / 사후 활동 가정통신문
4	 지역사회연계 교구지원 마트방문	화성시급식관리지원센터-교구대여활용 -교구놀이를 통한 ‘건강한식습관’형성하기 -놀이의 변화 지원 *지역사회연계: 어린이집 근처 마트방문 ‘우리 몸에서 소금을 배출해주는 음식찾기’	화성시급식관리지원센터 교구 / 놀이의 변화자료지원 / 사진자료 / 지역사회연계 / 사후 활동 가정통신문
5	 자연탐구 실험 요리활동	실험(삼투압 현상) 채소와 소금을 이용한 채소의 변화 실험하기 요리활동 (저장음식) 지역사회 구성원‘할머니’와 함께 하는 오이지 담그기	다양한 채소(배추, 무, 상추, 오이), /실험통/ 소금 오이지 담을 그릇 / 염도계 / 요리 순서도ppt /놀이지원자료 / 사후 활동 가정통신문
6	 제로데이 가정연계 ‘9-9=0행사’ 9월9일	가정연계 프로그램 -염도측정 안내 및 지원 -나트륨섭취량 통계 행사 ‘제로데이’ (9월9일) -저 나트륨캠페인 송 ‘짜요짜요’ 교사지원 -서약서 저 나트륨실천 인식개선 돕기 -우리가 만든 ‘오이지’ 건강하게 먹기 오이지감자샌드위치만들기	나트륨 자가체크리스트 / 염도계 / 염도측정기록지 포토존 / 활동사진게시 / 저염홍보자료 / 샌드위치재료 (모닝빵, 오이지, 감자, 삶은계란, 옥수수콘, 맛살, 마요네즈, 당근, 이쑤시개, 개별접시) 저염실천서약서. / 염도측정결과물 / 사후 활동 가정통신문

2. 나트룸저감 교육프로그램 활동자료

	활동 1	놀이의 시작 (오감놀이로 시작된 관심)		‘만0~2세’	
활동명	하얀색 (소금)으로 놀아요		유형	오감놀이, 예술경험, 자연탐구	
내용					
[오감 놀이-연령별 하얀색 ‘소금’ 탐색하기]					
<놀이의 시작> · 식재료를 이용한 오감 놀이 중 하얀색 소금을 지원 후 다양한 도구를 활용하여 놀이가 시작되었다.			  <소금을 이용한 오감놀이>		
교사:(소금을 탐색하는 영아들을 보며)만져보니 느낌이 어때?					
영아:으~ 따가워					
교사:소금에서는 무슨 맛이 날까?					
영아:(손에 묻은 소금을 혀로 대보며) 짜! 짜!					
 <소금팻말>			 <관찰영역 구성>		
			· 관찰영역에 다양한 크기와 색의 소금을 지원하였다.		
			영아1:(히말라야솔트 소금을 보며) 내가 좋아하는 분홍색이다.		
			영아2:(소금입자를 보며) 돌멩이 같아!		
			영아3:(소금 통을 흔들며) 바다 소리다!		
			 <소금 입자 탐색>		
[오감 놀이를 통해 확장된 놀이]					
   <색깔 소금 탐색 / 조형>			 영아1: (소금을 물에 넣으며) 어! 없어졌다! 교사: 소금이 어디로 갔을까? 영아1: (소금물통을 흔들며) 물이 먹었나? 교사: (검은 나비에 붓 으로 칠하며) 소금을 다시 찾아볼까?		
			   <소금 녹이기 / 결정체 발견>		
· 소금에 대한 호기심을 지속하는 영아들을 위하여 다양한 활동과 놀이를 지원하기로 하였다.					
교사의 놀이지원 실제			편성 및 교수학습		
· 음식 재료를 이용한 오감 놀이 중 하얀색 소금을 이용한 놀이를 진행하기 위하여 매트에 하얀색 소금을 지원한다.			자료의 변화 (영아가 결정한 자료 지원하기)		
· 소금에 대해 호기심을 갖는 영아들을 위해 관찰영역에 다양한 굵기와 색의 소금, 파스텔과 빈 통, 놀이 지원자료를 비치한 공간을 만든다.			공간의 변화 (탐구 영역 지원하기)		
· 하얀색 소금을 오감으로 경험하며 느낀 감정을 공감하고 말로 표현할 수 있도록 돕는다.			상호작용 (관찰하기, 정서적 지원하기, 인정하기)		



활동 2 건강과 위생

‘만0~5세’

활동명 소금 비누 만들기

유형

일상생활 / 예술경험

내용

[소금 비누 만들기]

‘만2세’

- 오감 놀이 후 소금을 일상에서 어떻게 활용하면 좋을지 고민하였다.



<소금비누재료>

영아1: (고체 비누 원료를 탐색하며)
젤리 같다.

교사: 정말 젤리같다. 그런데 이건 비누를
만드는 재료야! 소금이랑, 젤리같이 생긴
비누만들기 재료를 섞어볼까?

*영아들이 섞은 재료를 전자레인지에 안전을 유의하여
돌린 후 딱딱하게 굳힌다.



<소금비누만들기>



<놀이 후 손을 씻어요>

<화성시급식관리지원센터교구대여
사업 교구 활용 UV뷰박스>



- 소금 비누는 어린이집 일과 중 사용해보았다. ‘만0~2세’

교사: (놀이 후) 우리가 만든 비누로 손을
씻어 볼까?

영아1: 네~ (비누를 만지며) 우와! 예쁘다.

영아2: (손을 다 씻은 후) 세균이 사라졌어!

교사: 그럼 우리 정말 세균이 사라졌는지 확인
해볼까! (UV뷰박스로 확인해보며)



<손을 씻기>

[오감 놀이를 통해 확장된 놀이]

‘만0~5세’



<완성된 비누 나누기>

영아1: (완성된 비누를 탐색하며)
우와~ 우리가 만든 비누다!

교사: 비누가 많은데 어떻게 할까?

영아2: 선생님도 좋을까?

교사: 좋은 생각이다. 그럼 어린이집
선생님, 형님한테 나누어줄까?



<동생이 준 소금비누로 손씻기>

- 영아가 만든 소금 비누를 모두에게 나누며 나트륨 저감 놀이를 동참할 수 있도록 알리는 계기가 되었다.

교사의 놀이지원 실제

- 소금에 관심을 보이는 영아들을 위해 교사는 일상에서도 소금을 활용한 유익한 경험을 하도록 ‘소금 비누만들기’를 제안하였다.
- 영아의 의견을 반영하여 기관 모두가 소금 비누를 활용하여 손 씻기 활동에 동참할 수 있도록 지원하였다.

- 화성시급식관리지원센터교구대여 사업 교구 활용에서 UV 뷰박스를 대여하여 손 씻기 전·후를 직접 비교해보며 소금비누를 통해 일상에서의 위생에 관심을 가졌다.

편성 및 교수학습

자료의 변화
(소금으로 비누 만들기)
놀이의 확장(연령)지원

상호작용
(일상생활지원 위생관리)
지역사회연계 교구지원



활동 2-1 건강과 위생

‘만1,2세’

활동명 소금비누 만들기 키트 나누기

유형

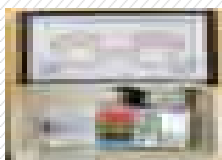
놀이지원 / 지역사회연계

내용

[놀이지원] 손에 있는 세균을 없애줘요

‘만1,2세’

- 손 씻기에 지속해서 관심 보이는 영아들을 위해 손 씻기 교구를 지원해주었다.



**‘세균을 잡아라’
<교구 놀이 지원>**

영아: (매직으로 손바닥에 낙서하며) 손이 지저분해졌네~

교사: 진짜 지저분해졌네~ 어떻게 하지?

영아: (소금 비누 지우개로 닦으며) 괜찮아! 깨끗이 닦아줄게. 짠! 깨끗해졌어~



<일과 중 교구 놀이>

[지역사회연계]

‘만2세’

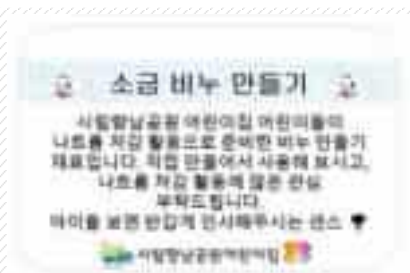
- 기관 외 어린이집 주변 상가에도 소금 비누를 이용하여 나트륨 저감 활동에 동참할 수 있도록 ‘소금 비누 만들기 키트’를 준비하여 영아들이 직접 나눌 수 있도록 지원하였다.



<소금비누만들기 재료, 활동 방법, 안내문>



<소금 비누 만드는 방법>



<소금 비누 만들기 키트 안내문>



<소금 비누 만들기 키트 전달 활동>

영아1: (소금비누만들기 키트를 드리며) 소금 비누 만드는 거예요.

약사님: 어머니~ 그렇구나. 선생님도 만들어서 사용해볼게! 고마워요.

영아2: (자신을 가리키며) 나도 만들었어요.

교사의 놀이지원 실제

- 지역사회 구성원(약사님/마트사장님 등..)께 사전에 동의를 구함.
- 소금 비누 만들기 키트를 제공하고, 영아가 직접 키트를 드리며 자기가 경험한 것을 언어로 표현하며 즐거워하는 모습이 관찰되었다.

편성 및 교수학습

공간적 변화
(소금 비누 만들기 키트)
상호작용



활동 3 교구놀이 <화성시 마스코트를 이용한 역할놀이>

‘만1,2세’

활동명 나트륨 고염! 저염!

유형

자연탐구 / 의사소통

내용

[화성시 마스코트 막대인형으로 역할극 놀이]

- 친근한 화성시 마스코트 ‘코리요’를 이용해 소금에 관해 이야기를 나누고, 자유롭게 놀이할 수 있도록 놀이에 지원해주었다.



<화성시 ‘코리요’
마스코트 막대인형>

알콩이: 코리요야! 너는 왜 소금을 들고 있어?

코리요: 응~ 나는 소금을 좋아해!

알콩이: 짠 소금이 왜 좋은데, 난 싫은데..?

코리요: 소금에서 짠맛도 나지만, 단맛도 나서 재미있어

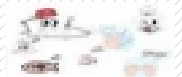
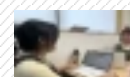
교사: 큰일이네~ 소금을 많이 먹으면 몸을 아프게 하는데!
그렇지 알콩아? (알콩이를 흔들며)



<코리요로 놀아요>

[새로운 확장 놀이지원 - 우리만의 마스코트 만들어 지원하기]

- 역할 놀이로 지원한 코리요 인형막대를 이용하여 좀 더 저염과 관련된 놀이로 연계할 수 있을까? 교사의 고민으로 시작으로 저염마스코트를 만들어 역할놀이에 지원하였다.



<우리 저염마스코트 제작>

[우리 마스코트를 활용한 역할놀이 -나트륨이 적게 들어간 음식과 많이 들어간 음식]



<우리 저염 마스코트를 가지고 놀아요!>

- 우리 저염 마스코트를 이용한 교구놀이를 통해 소금이 적은 음식과 많이 들어간 음식을 구분할 수 있다.

영아1: (피자를 손에 들고) pizza는 소금이 많아.

영아2: (저염마스코트와 사과를 들고) 사과는 소금이 없어

영아3: (코리요를 흔들며) 그럼, 여기에 붙여!

[놀이 추가 자료지원]



<놀이자료지원>

<만1세>

교사: (교구를 자유롭게 탐색하는 영아에게)
소금이 없는 음식이 뭘까?

영아: (고구마를 들어보며 미소를 짓는다.)

교사: 맞았어요.



<연령에 맞게 자료지원>

교사의 놀이지원 실제

- 화성시 마스코트를 이용한 막대인형을 지원하여 ‘나트륨이 적게 들어간 음식과 많이 들어간 음식’ 구분해볼 수 있도록 지원하였다.
- 캐릭터 놀이에 많은 관심을 보여 교사는 ‘우리만의 저염 캐릭터’를 제작하여 놀이에 지원하였다.

- 우리가 먹는 음식에 소금(나트륨)이 적게 들어있는지, 많이 들어있는지 생각해 볼 수 있도록 상호작용과 추가로 교구를 지원하였다.

편성 및 교수학습

자료의 변화
(확장놀이 지원자료)

상호작용
추가 교구놀이 지원



활동 4 지역사회연계 ‘화성시급식관리지원센터-교구대여활용’

‘만1,2세’

활동명 지역사회연계

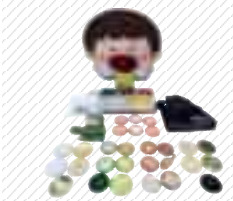
유형

교구놀이 / 마트방문

내용

[지역사회연계1 : 화성시급식관리지원센터 교구대여활용 - 우리 몸에 필요한 음식] ‘만1,2세’

· 대여한 교구를 환경에 제공해주었다. 영아들은 놀이에 필요한 여러 종류의 음식교구를 탐색하며 자유롭게 선택하여 놀이하였다.



<교구대여 활용>

영아1: (생선을 인형 입속에 넣으며) 왁~ 짜!

영아2: 왜?

영아1: 생선이 너무 짜!

영아2: (생선 먹는 흉내를 내며) 음~ 진짜 짜!

교사: 생선이 짜? 그럼 어떻게할까?

영아2: (밥교구를 보이며) 밥을 먹으면 돼요!



<자유롭게 교구놀이>

[새로운 확장 놀이지원 - ‘짠 음식을 많이 먹었을 때 어떻게 하면 좋을까?']

· 교구놀이 중 음식이 짜다는 표현을 한 영아들의 관심에 맞추어 놀이자료를 추가로 지원해주었다.
· 소금이 들어간 음식을 많이 먹었을 때 배출시켜주는 음식을 찾아보았다.



<놀이자료 지원>

영아1: (바나나를 가리키며) 바나나는 소금이 없지?

교사: 맞아! 바나나는 소금도 없고, 우리 몸에 쌓인 소금도 밖으로 빼준대, 또 어떤 음식이 있을까?

영아1: 고구마, 땅콩...



<연령에 맞게 놀이지원>

[지역사회연계2 : 마트다녀오기]

‘만2세’

· 놀이를 통해 알게 된 소금을 배출시켜주는 음식을 지역 마트에서 직접 찾아보는 확장 놀이를 지원해주었다.



<놀이자료지원>

영아1: (마트를 두리번거리며) 어디 있지?

교사: 그림하고 같은 음식을 찾아볼까?

영아1: (그림자료를 보며) 선생님 고구마랑 똑같아요!

교사: 정말 똑같네! 고구마를 말린 과자칩이구나! 바나나랑 시금치도 찾아볼까?

영아2: 내가 찾을게요!



<지역사회연계 마트 방문>

교사의 놀이지원 실제

· ‘화성시급식관리지원센터사업 교구대여’를 놀이에서 음식이 짜다는 영아들의 의견을 수용하여 교구 (활동지)놀이를 지원하였다.

-교구 연계 및 확장놀이 소금을 배출시키는 음식에 대해 알아본다.

· 지역사회연계활동으로 마트에서 직접 놀이를 통해 배운 ‘소금을 배출시키는 음식’을 찾아보는 시간을 가졌다.

(*사전에 마트사장님께 이루어지는 활동을 안내하고 양해 구함.)

편성 및 교수학습

자료의 변화
(영아가 결정한
자료지원)

공간의 변화
(생활공간에서 찾기)

	활동 5-1 자연탐구 ‘실험 - 삼투압 현상’	‘만1,2세’	
	활동명 소금과 채소가 만나면..	유형	자연탐구 (실험)

내용

[삼투압 현상 - 채소와 소금 실험]

· 역할극을 통해 소금의 장·단점을 인지하게 된 영아들에게 소금의 특징을 정확히 인지할 수 있도록 소금 실험을 진행하였다.

영아1: (배추를 가리키며) 우와~ 배추다. (소금이 담긴 통을 가리키며) 소금이 있다.

교사: 맞아 소금이야! 소금하고 배추하고 만나면 어떻게 될까?

영아1,2: (궁금한 표정으로 교사를 바라봄)

교사: 어떻게 변하는지 소금하고 채소(무, 배추, 상추, 오이)를 섞어볼까?



재료탐색 / 실험하기

[삼투압현상 - 채소 변화과정 관찰]



<관찰영역 구성>

· 한 주 동안 채소 변화과정을 탐색하면서 삼투압 과정을 놀이로 인지할 수 있도록 도왔다.

영아1: (채소와 소금을 담아놓은 통을 탐색하며) 물이 생겼다. 색깔도 이상해!

영아2: 선생님 오이가 힘이 없어!

교사: 소금은 채소에 있는 물을 빼내서 채소의 모양과 색깔도 변하게 한 대! 그리고 채소 안의 세균도 없어지게 해서 음식을 오랫동안 먹을 수 있대.



[놀이지원자료]

‘만2세’



<소금이 채소를 만났을 때 변한 모습 찾기>

· 삼투압 과정으로 변화된 채소에 관심이 많은 영아를 위해 활동지를 제공하여 관심이 지속될 수 있도록 지원하였다.

영아: (배추의 변화된 모습을 연결하며) 우리가 소금에 넣은 배추랑 똑같다.

교사: 정말 똑같네! 그럼 오이는 어떻게 변했어?

교사의 놀이지원 실제	편성 및 교수학습
·소금 특징의 이해를 돕기 위해 소금 채소 실험 재료를 지원하였다. ·영아들의 지속적인 관찰 요구를 반영하여 영아들의 눈높이에 맞게 관찰영역을 구성하였다.	자료의 변화지원 공간 변화지원
·소금의 삼투압 현상을 영아들이 인지하기 쉽도록 상호 작용하였다. ·삼투압현상으로 채소의 변화과정에 지속적인 관심을 보여 탐구기간을 연장 운영하였다.	수준별 상호작용지원 일과의 변화 (놀이기간확장)



활동 5-2 자연탐구 ‘요리 - 오이지 담그기’

‘만0~2세’

활동명 저장 음식 오이지 담그기

유형

자연탐구 (요리)

내용

[저장 음식 오이지 만들기] 조리사님과 염도 측정하기

· 채소와 소금이 만났을 때의 변화를 알아보고, 확장 활동으로 삼투압 원리인 염장 방식을 이용한 저장 음식 오이지 담그기를 해보았다.

(조리사님 지원) 미리 오이지를 담가 두었다 영아와 함께 염도 수치를 체크해주었다.

남남선생님: 너희들이 하루 소금 섭취량은 ‘0.4~ 0.5’란다.

(오이지 국물에 염도계를 넣으며) ‘0.5’가 나왔네~ 너희가 먹기 좋은 소금 섭취량이라네.

영아1,2: (고개를 끄덕이며 손가락 다섯 개를 펴 보인다.)



<요리재료 / ppt>



<염도측정>

[저장 음식 오이지 만들기] 할머니와 함께 오이지 담그기



·옛 선조들의 지혜를 배워보기 위해 지역사회구성원 할머니의 도움을 받아 저장 음식을 만들어 보았다.

<할머니와 함께 오이에 소금을 바른 후 항아리에 오이를 넣기>



※ 뜨거운 소금물을 부을 때는 영아들의 안전을 위해 조리사님의 도움을 받았다.

영아: (소금이 묻은 오이를 보이며)

오이에 소금이 하얗게 묻었어요!

할머니: 소금을 많이 바르면 짜니깐!

소금은 조금만 바르자! 옛날에는

(항아리) 보관해 두었다 오랫동안

두고 먹었어요.



<완성된 오이지 탐색>



※일주일 간격으로 오이지의 변화를 살펴보았다. (2주 동안)

영아1: (변화된 오이지를 탐색하며) 오이 색깔이 이상해!

영아2: (코를 막으며) 냄새가 이상해~

영아3: 소금 냄새잖아!

교사: 우리가 무랑 배추랑 소금에 넣어서 보관했을 때도

이렇게 변했는데 오이도 이렇게 변했네~

· 삼투압 과정으로 변화된 채소에 관심이 많은 영아를 위해 놀이지원자료를 제공하였다.



<내가 만든 음식 재료를 찾아보아요.>

교사의 놀이지원 실제

· 전통 방식으로 염장하여 만드는 음식을 지역사회 구성원인 할머니의 도움을 받아 요리하였다.

·오이지에 뜨거운 소금물을 첨가할 때는 화상의 위험이 있어 조리사님의 도움을 받았다.

·공동으로 참여하는 요리 활동이므로 넓은 공간(유희실)으로 이동하여 행사를 진행한다.

편성 및 교수학습

지역사회 인적지원
안전의 지원
놀이확장 (요리)

공간의 변화



활동 6-1 제로데이 (가정연계 프로그램)

‘만0~2세’

활동명 NA(나트륨) 체크해요!

유형 가정연계 지원

내용

[가정연계 1 - 자가체크리스트 활동]

- 나트륨 자가체크리스트를 통해 우리 생활 속 나트륨 노출 환경을 인식할 수 있도록 지원한다.



<나트륨자가체크리스트>

엄마: (서류 제출하며) 선생님 체크해보니 많이 먹고 있었더라고요.
교사: 네~ 저도 모르게 나트륨을 많이 섭취하고 있었더라고요. 저도 반성했습니다.
엄마/교사: 나트륨 섭취 함께 줄여보아요!



<나트륨 자가체크 결과 / 섭취정도 통계>

[가정연계 2 - 염도계 대여 프로그램]



<염도측정 키트>

- 나트륨에 대한 인식개선과 식습관의 변화를 체험해 볼 수 있도록 지원하였다.
- 염도계측정 프로그램을 통해 나트륨의 적정 섭취량을 준수하며 식단개선을 독려하였다.



<염도계 신청 및 온라인 소통>



<염도측정 기록지 회신 / 측정 사진>

엄마: (기록지를 제출하며) 평소에 심심하다고 생각하고 국을 주었는데 염도측정계로 체크해보니 ‘0.8’이 나와 놀랐어요.
교사: (어머니의 이야기를 경청) 어머니! 그랬군요.
엄마: 어제는 저녁 준비하며 측정계로 확인하였더니 적정량 ‘0.5’가 나왔답니다. 정말 유익한 시간이었어요. 감사해요!
교사: 건강 밥상이네요. 참여해주셔서 감사합니다.

- 염도계 대여 프로그램은 지속해서 부모님의 요청이 있을 시 대여할 계획이다.

교사의 놀이지원 실제	편성 및 교수학습
· 저나트륨 실천을 독려하고자 나트륨자가체크리스트 및 염도계 대여 프로그램을 진행하여 지원하였다.	가정과 소통 자료지원
· 키즈노트를 통한 사후 활동에 대해 소통이 지속해서 이루어졌다.	가정과의 연계 상호작용지원



활동 6-2 제로데이 (행사)

‘만0~2세’

활동명 행사 사전 준비

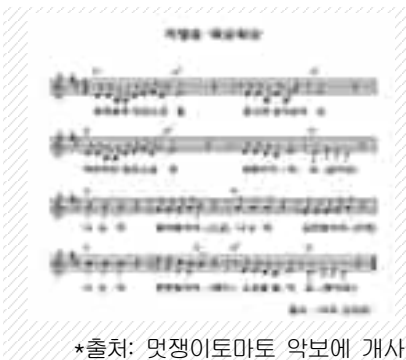
유형

활동 / 가정연계 / 행사

내용

[우리의 저염송 제작 - ‘짜요짜요’송]

- 평소 영아들이 즐겨 부르는 동요 “멋쟁이토마토” 멜로디에 저염 실천 관련 가사를 개사하여 교사의 지원으로 음원을 제작하여 놀이 속에서 노출하였다.



*출처: 멋쟁이토마토 악보에 개사

<바깥놀이 중>

교사: (음원을 들으며)

나는야! 줄여볼 거야~

영아: (교사가 부르는 노래

따라 흥얼거리다) 소금!

※ 음원을 들으며 신체표현이 자연스럽게 이루어졌다.



<저염 송을 들으며 신체 표현>

[ZERO DAY- 행사 준비]

- 식재료를 이용한 오감 놀이 ‘하얀 소금(나트륨)’을 탐색하는 과정에서 소금 속의 짠맛 이외의 단맛을 느끼며 반복 섭취하는 모습을 보고 올바른 나트륨 섭취를 위해 다양한 프로그램을 계획하고 실행하였다. 우리만의 저염 캠페인의 일환으로 9월 9일 [‘9-9=0 ZERO DAY’] 제로데이를 정하여 가정과 함께 화합하는 시간을 가지기로 계획하였다.



<저염 관련 홍보 & 극놀이 & 영도계대어프로그램홍보 > 자료

- ‘NA(나트륨)’는 울고, 웃고’ 프로그램을 진행 후 결과물로 얻은 자료들을 가정과 공유하는 시간을 갖고자 게시자료를 준비하였다.



<제작한 마스코트를 활용한 포토존> 자료

[교사의 지원 : 행사 당일 준비 - 우리가 만든 오이지를 사용한 ‘오이지감자샌드위치’]



- 우리가 만든 오이지를 어떻게 활용하면 좋을지 교직원들은 연구하고 회의하였다.
- 제로데이는 기관의 모든 교직원과 전 연령, 더 나아가 가정 연계도 함께 이루어지는 시간이므로, 짠 음식을 배출을 돕는 칼륨이 풍부한 감자와 결합한 음식을 개발하여 제공하기로 하였다.

교사1: 오이지를 이용한 요리는 무엇이 있을까요?

교사2: 반찬 말고 다르게 먹을 수 있는 음식은 있을까요?

교사3: 나트륨 배출시켜주는 음식을 조합하면 어떨까요?



교사3: 그런데 알레르기 원자가 많이 있어 걱정돼요!

교사4: 알레르기 원자가 많아 모두 수용할 수 없으니 꼭! 사전에 공지하고, 행사장에서 시식 전 안내하는 게 좋을 것 같아요!





활동 6-3 제로데이 (행사)

‘만0~5세’

활동명 ‘9-9=0’ ZERO DAY

유형

활동 / 가정연계 / 행사

내용

[ZERO DAY 행사 시작]

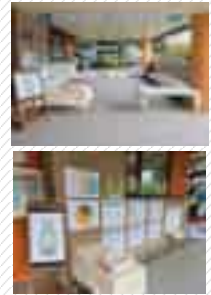
- 행사 전주에 초대장과 짜요짜요송을 활용하여 영상을 만들어 가정에 배부하였다.
- 영상은 그동안 나트룸저감 프로그램을 하며 영아들이 참여한 모습을 영상으로 제작하였다.



<초대장 / 동영상>

- 사전에 준비한 홍보자료 및 저나트룸 실천과 관련된 다양한 활동사진 자료, 서약서, 오이지 감자 샌드위치, 포토존 등으로 환경 구성하였다.

- ‘짜요짜요송’ 음원 반복재생



※ 행사일정 : 9월 9일 16:00~18:00 (오후 영유아 귀가 시간 활용)



<음식 진열>

- 혹시 모를 안전과 위생에 대비하여 영유아들의 알레르기 식단을 인지하고 식재료를 게시하여 예방할 수 있도록 하였다.
- 실외에서 음식이 오랜 시간 방치되지 않도록 주의하였다.

(*귀가 시간 사전 확인)



<통계자료 관람>



<활동사진 관람>



<제작교구 활용>

- 이전에 놀이했던 경험을 기억하고 보호자와 말놀이하며 즐겁게 놀이하는 모습을 볼 수 있었다.

- 가정과 연계한 ‘염도계를 사용한 나트룸 섭취량 통계’ 살피며 저나트룸 실천을 다짐해보았다.

- 다짐으로만 끝내는 것이 아니라 아이와 서약서에 이름을 적어보며 저염 실천을 약속해보는 시간을 가졌다.

유아: (서약서 종이에) 내 이름은 내가 쓸게~

아빠: 그래! 00이도 저염 다짐하고, 아빠도 다짐하자.

유아/ 엄마: (사진촬영) 저염 실천할게요!



<서약서 작성>



<포토존>



<※ 개별적인 알레르기 원아를 확인 후 제공>

· 유아들이 단체로 귀가하며 행사 참여 후 '오이지감자샌드위치'를 시식



유아1: (행사장을 구경하며) 동생들이 소금 비누도 주었는데 맛있는 빵도 만들었는데~
 유아2: (샌드위치를 가리키며) 빵이 아니라 오이지랑 감자가 들어간 샌드위치야!
 유아3,4: 그래, 그럼 우리도 먹어볼까?
 유아1,2: (한입 먹고) 우와~ 맛있다.



<오이지감자샌드위치를 맛보는 유아>



<제로데이 관람 후 시식1>



<제로데이 관람 후 시식2>



<귀가하며>

유아: 엄마, 맛있어! 엄마도 먹어!
 엄마: (맛보며) 와 정말 맛있네!

엄마: 맛있어?
 영아: (고개를 끄덕이며) 응~

엄마: 00이 사진도 보고, 만든 오이지감자샌드위치도 맛있네~

· 귀가 후 키즈노트를 통해 유익한 시간이었음을 전달 받았다.

부모님: 선생님~ 사진을 보며 가정에서도 소금! 저염! 이야기 나눠보겠습니다. 행사 준비하시느라 고생 많으셨습니다. 감사합니다.



<알림장 댓글 / 오이지감자샌드위치 시식>

교사의 놀이 지원 실제

- 영아뿐만이 아닌 모든 영유아가 함께 참여할 수 있도록 행사 공간 (실외 입구쪽)을 변경하였다.
- 알레르기 원아를 위해 '오이지감자샌드위치' 재료공개와 안내문을 게시하였다.
- 제로데이 행사의 의미를 전파하기 위하여 행사장에 직접 개사한 '짜요 짜요 송' (저염송)을 틀어놓는다.

- 제로데이 행사 후 학부모님과 온, 오프라인으로 소통하였다.
- "저희도 동참할 수 있는 활동이 많이 생기면 좋을 것 같아요. 열심히 참여하겠습니다."

편성·운영 및 교수·학습

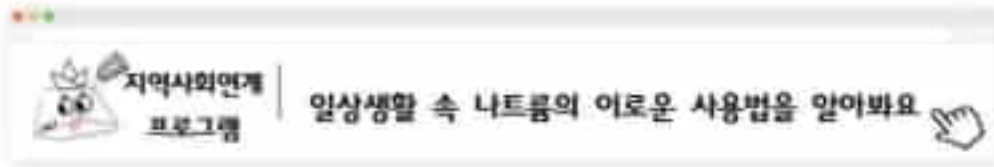
환경적 지원
 (공간의 변화)
 건강, 안전, 위생
 자료의 지원

상호작용 지원
 (매개체를 활용한
 가정과 소통)



놀이의 시작





오감 놀이를 통해 다양한 소금(나트륨)을 탐색해보며 소금에 관심을 갖게 된 유아들에게 일상생활 속에서도 다양하게 사용되는 소금(나트륨)의 이로운 방법들을 알려주고 직접 소금 비누를 만들어보는 활동을 하였습니다. 지역사회연계활동으로 UV 블록으로 손에 묻는 색글을 직접 확인해보고, 소금 비누로 손을 닦은 후 깨끗해진 손을 확인해보는 활동을 하였습니다. 가정에서도 소금(나트륨)을 활용한 이로운 사용법을 실천해보시고 아이들과 이야기 나누어보는 시간을 가져보시길 바랍니다.

활동사진

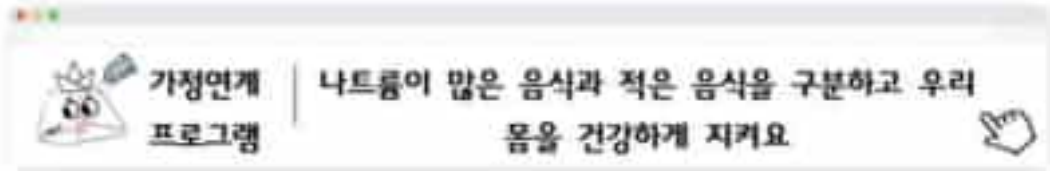


소금의 이로운 활용법

♥ 소금활동 2024.2 :

- 1. 식탁을 정리하기**
식탁을 정리할 때는 물에 소금을 조금 넣으면 물이 끓어오르고 기름도 잘 씻겨집니다.
- 2. 아이를 씻기**
귀찮을 때 물에 소금을 조금 넣으면 피부가 좋아지고 향긋한 냄새도 풍깁니다.
- 3. 손 씻기**
손 씻기 할 때 소금을 조금 넣으면 손가락이 좋아집니다.
- 4. 목욕수 받기**
목욕수 받을 때 물에 소금을 조금 넣으면 목욕이 즐겁습니다.
- 5. 거품을 만들기**
거품을 만들 때 찬물 소금물에 담그었다가 끓이면 거품이 거품으로 잘 거품이 됩니다.
- 6. 두통을 치료하기**
두통을 치료할 때는 두통의 일부분을 감아내고 냉찜질로 찜질한 후 소금을 넣으면 효과가 있습니다.
- 7. 이빨을 닦기**
이빨을 닦기 때는 물에 소금을 넣고 이빨을 닦으면 이빨이 좋아집니다.
- 8. 피부에나 입안 고통 완화**
피부에나 입안 고통을 소금에 적셔 먹으면 좋아집니다.
- 9. 감기를 예방**
감기를 예방하려면 소금물에 담그었다가 끓이면 감기가 예방됩니다.
- 10. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 11. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 12. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 13. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 14. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 15. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 16. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 17. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 18. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 19. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.
- 20. 식욕을 증진**
식욕을 증진하려면 소금에 담그었다가 끓이면 식욕이 증진됩니다.

(본지 소금활동 2024.2.10. 10:00~11:00까지 진행되었습니다.)



밥상에서 소금(나트륨) 함량이 노출되어있는 아이들의 건강한 식습관을 형성하고자 나트륨이 많은 음식과 적은 음식을 구분하는 교구 활동을 하였습니다. 교구 활동을 통해 우리가 좋아하고 즐겨 먹는 음식은 나트륨이 많은 음식임을 알게 되었습니다. 그래서 아이들과 저나트륨 음식을 알아보고 나트륨이 적은 음식을 먹어 볼 수 있도록 이야기를 나누었습니다.

가정에서도 함께 연계하여 저나트륨 섭취를 실천해보시길 권장합니다.



식품 속 나트륨이 얼마나 들어있을까



(자료: 농림수산식품부 식품안전정보포털)



나트륨이 적은 음식



나트륨이 많은 음식



가정연계 프로그램 | 나트륨 섭취량 줄이기 위한 일상생활 속에서 약속

아마나 어른이나 최고의 건강비법은 싱겁게 먹는 것입니다. 1일 나트륨 섭취량을 어릴 시 사랑하는 우리 아이들의 건강에 적신호가 켜져 고혈압과 심장병, 쇼어비만 등의 위험이 높아질 수 있습니다. 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 어떻게 하면 좋을지 함께 알아보아요?

가정에서도 함께 연계하여 저나트를 섭취를 실천해보시길 권장합니다.

© 2005 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

- [illegible]

[2000-01-01 14:00:00]

본문에서는 4차산업혁명 시대의 교육정책을 살펴보고, 이를 바탕으로 국가의 교육정책을 살펴보았다. 그리고 마지막으로 결론을 맺었다.

연령 0~12개월	연령 1~17개월	연령 12~24개월	연령 24개월~36개월
			
중량 22kg이하 110mg	중량 20kg이하 170mg	중량 20kg이하 140mg	중량 22kg이하 1,200mg

1. 下列何者為「社會學」的定義？
a. 研究人類行為及其社會環境的學問。
b. 研究人類行為及其社會環境的學問，但只限於人類行為的社會環境。

(continued from page 10)

- [illegible]

● **출제** 1999년 1월 10일



[나트륨 배출을 돕는 식품 구매하기]

▶ 나트륨의 배출을 돕는 알칼소(칼슘, 마그네슘)와 나트륨 과다 섭취로 인해 부족해질 수 있는 알칼소(칼슘)가 함유된 식품을 구매

POWERBELLY™

식품 식품	식품 식품	식품 식품	식품 식품
 시금치 100g(생) 406mg	 바나나 100g(생) 380mg	 망고 100g(생) 396mg	 검은콩 100g(생) 252mg
 오렌지 100g(생) 147mg	 견과류 100g(생) 92mg	 호두 100g(생) 88mg	 브로콜리 100g(생) 73mg

출판사



▶ 어린이집에서 나트륨 배출 음식을 교육
 놀이로 알아보고, 직접 지역사회연계로
 마트에서 찾아보는 활동을 하였습니다.

☞ **시립항남공원어린이집**

가정연계 프로그램

염도계 사용방법

1. ON/OFF 버튼을 누르고 전원을 켭니다.
2. 염도를 측정할 음식물을 국자나 염도의 용기에 담습니다.
3. 염도 측정부 끝부분을 측정할 음식물에 닿아 주시면 음식물의 염도(%)와 온도(℃)가 액정화면에 표시됩니다.
4. 염도가 1.9%를 초과할 경우 액정화면에 H가 표시됩니다.
5. HOLD 버튼을 누르면 염도(%)와 온도(℃)값이 고정됩니다.
6. 측정이 종료되면 측정부를 카린타올등으로 깨끗하게 닦아주시고 ON/OFF 버튼을 눌러 전원을 꺼주십시오.

연립별 1일 나트륨 섭취량

연립	1-2개월	3-5개월	6-11개월	1-3세
소금	120mg 이하	200mg 이하	300mg 이하	1000mg 이하

* 1g 소금 = 1,000mg * 1g 소금 = 1,000mg * 1g 소금 = 1,000mg

***연립별 권장 염도 수치**

0.8~0.9%

※ 0.8% 이하, 0.9% 이상에
※ 0.8% 이하, 0.9% 이상에
※ 0.8% 이하, 0.9% 이상에

1.9% 이상이면

※ 1.9% 이상이면

(참고: 한국식품안전관리인증제도)

1일 섭취량을 참고해주세요!

각부 명칭

조작 버튼

- 전원 (ON/OFF) 버튼
- HOLD (염도/온도 고정) 버튼

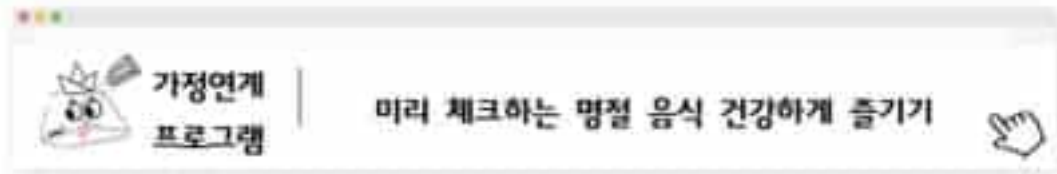
LCD 표시창

0.9% : 염도 62.7℃ : 온도
 0.9% : 염도 62.7℃ : 온도
 0.9% : 염도 62.7℃ : 온도
 0.9% : 염도 62.7℃ : 온도

사용 시 주의

본 제품은 식품의약품안전처에서 인허가 받은 의료기기입니다. 본 제품은 의료기기로서 사용해야 하며, 의료기기 사용에 필요한 주의사항을 반드시 지켜주세요. 본 제품은 의료기기로서 사용해야 하며, 의료기기 사용에 필요한 주의사항을 반드시 지켜주세요. 본 제품은 의료기기로서 사용해야 하며, 의료기기 사용에 필요한 주의사항을 반드시 지켜주세요.

126



나트륨에 대한 인식 개선과 입맛과 식습관의 변화를 체험해 볼 수 있도록 가정과의 연계활동으로 나트륨 자가체크리스트와 명절에 대역프로그램을 제공하였습니다. 연계활동을 통해 우리 생활 속 작은 식습관들을 통해 나트륨이 과다하게 남용되고 있던 않았는지 인지해 보는 시간이었던 것 같습니다. 우리 생활에 없어서는 안 되는 귀한 '소금', 하지만 과한 섭취는 건강의 적신호가 될 수 있습니다. 돌아오는 추석 명절 건강한 조리법으로 행복한 연휴 되셨으면 합니다.



! 명절 음식, 건강하게 조리하기 !



! 명절 음식, 위해 성분 제거 방법 !

● 대표적 양념 용서인 토란국, 고사리나물, 송편소에 사용되는 고사리, 토란, 콩류에는 위해 성분을 일부 포함하고 있어 채로 준비에 주의 함



! 명절 음식, 건강하게 섭취하기 !



출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터

가정통신문1 > 키즈노트 공지



가정통신문2 > 키즈노트 공지



가정통신문3 > 키즈노트 공지



가정통신문4 > 키즈노트 공지



가정통신문5 > 키즈노트 공지



가정통신문6-1 > 키즈노트 공지



가정통신문6-2 > 키즈노트 공지



· ‘NA(나트륨)는 울고, 웃고,’ 프로그램의 각 활동 후 가정통신문 배부를 통해 가정과의 연계를 위한 나트륨 저감 실천을 도모하기 위한 정보를 제공하였다. 이로 인해 영유아기의 건강한 나트륨 섭취를 돕고 학부모님들의 인식을 변화시키는 중요한 매개체와 소통의 창구가 되었다.

III. 프로그램 연계 제언

❖ 1. 나트륨저감 교육프로그램 평가

‘NA(나트륨)는 울고, 웃고,’ 프로그램은 본 원에서 진행하고 있던 식재료를 이용한 오감놀이를 시발점으로 소금에 대한 영아들의 호기심을 확장하고 유지하였다는 데 의의가 있다. 먹거리 속 나트륨의 함량, 나트륨을 배출해주는 식 재료 등에 영아들의 관심과 흥미를 높였고, 가정과 함께 나트륨 저감을 실천했다는 점에서 프로그램의 긍정적인 효과를 보았다. 이 프로그램을 통해 변화된 것은

기관에서의 변화

영아들이 놀이 속에서 모래를 보며 “이건 소금이에요. 짜니까 조금만 뿌리세요.”라고 소금에 대한 경험을 놀이로 표현하며 놀이 속에서 배움이 발견된 것을 볼 수 있었다. 또 급·간식 시간에 “여기에도 소금이 들어가요?”라는 질문을 통해 영아들이 소금에 관한 관심을 지속하고 유지하고 있다는 것을 볼 수 있었다. 교사들은 영유아의 질문에 대한 답을 찾기 위해 머무르지 않고 나트륨에 대한 전문적 서적을 찾아보거나 교사 학습 공동체를 구성하여 지식과 생각을 나누며 서로에게서 배움의 기회를 가질 수 있었다. 이를 통해 영유아들의 놀이 속에도 나트륨 저감을 실천하게 하려면 흥미를 보이는 동요를 이용하자는 의견이 나왔고, 영아들이 모두 알고 있고 따라 부르기 쉬운 ‘멋쟁이 토마토’ 동요를 개사하여 ‘짜요짜요 송’을 만들어 놀이 속에 노출해주었다.

☑ 놀이지원

- 자료 : 멋쟁이 토마토 MR, 개사 녹음파일
- 시간 : 놀이, 활동, 일상생활 속에 지속적으로 재생해줌.
- 영유아 반응 :
영아1: 어? 이거 무슨 노래야? / 영아2: 토마토 노래잖아
영아1: 아니야 소금이잖아!
영아2: (놀이 속에 노래를 흥얼거리며) 실천할거야~ (저염!!)



가정에서의 변화

가정에서는 하원 후 부모님께 “엄마 이걸 소금을 몸에서 배출해준대요”라고 이야기하며 나트륨 저감과 동시에 편식 습관도 변화될 것 같다는 내용을 전달받았다. 또 가정과 연계한 염도계 대여 활동을 통해 염도계를 한번도 사용하지 않았던 가정에서 소금의 적정 섭취량을 알 수 있었고 그로 인해 가정에서의 요리 과정 중 평소 맛으로만 느꼈던 음식의 간을 염도계로 정확히 측정할 수 있어 나트륨의 함량을 수치로 확인할 수 있던 유익한 시간이었다는 피드백을 받았다. 이에 가정에서의 나트륨 저감 실천을 약속하며 영아들의 식습관 개선과 건강한 식습관을 실천할 수 있는 계기를 만들었다.

☑ 놀이지원

- 자료 : 염도계, 연령별 나트륨 적정섭취량 표, 염도기록지
- 시간 : 각 가정 식사 시간
- 학부모 반응 :
부모1: 짠 음식을 좋아하는 우리 아이가 저염을 경험할 수 있게 해주셔서 감사합니다.
부모2: 제가 항상 조리한 음식이 싱겁다고 생각하고 있었는데 염도계를 사용하니 생각보다 짜다는 것을 알게 되었습니다. 이제부터는 건강한 음식을 아이에게 먹이기 위하여 염도계를 구매하였습니다.



2. 확장 및 제언

‘NA(나트륨)는 울고, 웃고,’ 프로그램은 나트륨의 긍정적인 면과 부정적인 면을 다양한 활동과 놀이를 통해 경험하고 배우는데 목적을 두었다. 유아가 아닌 영아들을 대상으로 진행한 프로젝트이기에 지식적인 함양과 극적인 식습관의 변화를 도모하기에 다소 어려움도 있다고 판단하였다. 이에 영아들의 수준에 맞는 나트륨 관련 놀이를 다채롭게 진행하며 자연스럽게 나트륨 저감을 생활 속에 몰들여 식습관의 건강한 변화까지 영향을 미쳤다. 또 단기성이 아닌 우리 원의 장기적 이색프로그램으로 탁월한 입지를 다지려면 영아 뿐만 아니라 유아도 함께 참여하는 활동으로 단계별 수준을 올릴 수 있어야 한다고 생각하였다. 이에 원에서는 염도계를 필요로 하는 가정 수를 조사하여 꾸준히 염도계를 대여하는 사업을 실시하고, 지역 내 염전체험학습을 계획하여 소금이 생성되는 과정을 경험할 수 있도록 매년 진행한다. 가정에서 함께할 수 있는 원내 ‘짜요짜요 송’을 이용한 챌린지 경연대회를 개최하고, 저염 요리 대회를 계획하여 저 나트륨을 실천할 수 있는 방향으로 인식 개선이 이루어지길 기대한다.

이를 바탕으로 프로그램의 지속적인 실천을 통해 개인의 의식변화가 가정을 변화시키고, 가정의 변화가 사회를 변화하여 어린이집 영유아 뿐만 아니라 지역 사회구성원들이 나트륨 저감 활동을 통해 건강한 식습관을 실천할 수 있다는 시사점을 제시한다.

IV. 참고자료 및 문헌

- ※ 화성-중앙 어린이급식관리지원센터 홍보자료
- ※ 2016년 나트륨 줄이기 홍보 매뉴얼
- ※ 식품의약품안전처 자료
- ※ 화성시 마스코트
- ※ 미리캠퍼스 - 마스코트 및 그림자료 제작
- ※ 저나트륨송 제작 멜로디 ‘멋쟁이 토마토’
- ※ 화성시어린이사회복지급식관리지원센터 교구대여
- ※ 경기도 북부육아종합지원센터 2023년 나트륨저감교육프로그램사례집

2024년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

공립더함어린이집

소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무)
‘소금은 소량만 무리없게 건강한 식습관을 형성하자’

어린이집	유형	국공립
총	괄	남미희
기획	및 운영	유희정, 최유리, 최지영, 권세라, 오승민, 김옥주, 김서연, 이희원

1. 서론

1. 필요성 및 목적

영유아기는 인생의 기초를 다지는 결정적 시기로, 이 시기에 형성된 식습관은 성인기까지 이어져 평생 건강에 지대한 영향을 미칩니다. 따라서 올바른 식습관 형성을 위해 어린이집과 가정이 연계하여 일관된 교육을 제공하는 것이 매우 중요하고 효과적입니다.

나트륨은 우리 몸에 필수적인 미네랄이지만, 과다섭취 시 다양한 성인병을 유발할 수 있으며 특히 현대 사회에서는 맛벌이 가정이 증가하고 외식 및 배달 음식 소비가 증가함에 따라 나트륨 과다섭취 문제가 심각해지고 있습니다.

이에 대응하고자 본 어린이집은 '소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무)' 라는 키워드로 '소금은 소량만 무리없게 건강한 식습관을 형성하자'라는 의미를 기초로 하여 이름에서도 알 수 있듯이 나트륨 섭취를 적정 수준으로 조절하여 영유아의 건강한 식습관 형성을 위한 프로그램을 기획하였습니다.

본 프로그램의 주요 목적은 다음과 같습니다.

첫째, 영유아들에게 나트륨 과다섭취의 위험성을 알리고 저염식단의 중요성을 인식시킵니다.

둘째, 어린이집과 가정의 연계를 통해 일관된 교육을 제공하여, 배운 내용을 일상생활에서 실천할 수 있도록 합니다.

셋째, 영유아들이 자연스럽게 저염 식습관을 형성하고 건강한 식생활의 중요성을 체득하도록 돕습니다.

넷째, 단순히 나트륨 섭취를 줄이는 것을 넘어, 영유아와 그 가족의 전반적인 건강 증진을 도모합니다.

'소소무' 프로그램을 통해 우리는 영유아들이 건강하고 행복한 미래를 준비할 수 있는 기반을 마련하고자 합니다.

2. 실시배경 (이론적 배경)

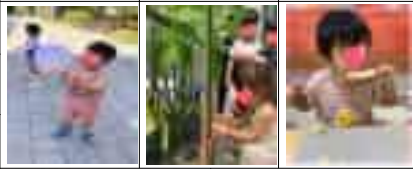
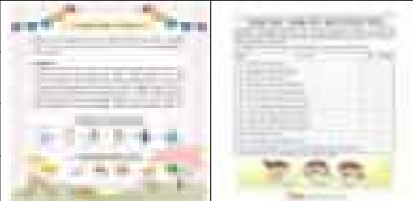
영유아기는 인간 발달에 있어 결정적 시기로, 이 시기에 형성된 식습관은 평생 건강에 지대한 영향을 미칩니다. 발달심리학적 관점에서 볼 때, 영유아기는 미각 발달과 식품 선호도 형성의 결정적 시기입니다. 이 시기의 경험과 학습은 뇌 발달과 함께 깊이 각인되어 장기적인 식습관 형성에 큰 영향을 미칩니다. 따라서 '소소무' 프로그램은 이 중요한 시기에 건강한 식습관, 특히 저염 식습관을 형성할 수 있도록 돕는 것을 목표로 합니다. 또한, 사회학습이론에 따르면 영유아들은 주변 환경의 관찰과 모방을 통해 학습합니다. 이에 근거하여 '소소무' 프로그램은 어린이집에서 매일 제공되는 한 번의 식사와 두 번의 간식을 통해 건강한 저염식단을 경험하고 이러한 반복적인 경험을 통해 영유아들이 자연스럽게 건강한 식습관을 내면화할 수 있도록 돕습니다.

생태체계이론의 관점에서는 영유아의 건강한 성장을 위해서는 어린이집뿐만 아니라 가정과의 연계가 중요합니다. 이에 '소소무' 프로그램은 가정에서도 나트륨의 영양학적 역할과 과다섭취의 위험성에 대한 교육이 지속적으로 이루어질 수 있도록 안내하고 있으며, 어린이집과 가정이 일관된 메시지를 전달함으로써, 영유아들이 일상생활에서 건강한 식습관을 실천할 수 있도록 지원합니다.

이러한 이론적 배경을 바탕으로, '소소무' 프로그램은 영유아의 건강한 식습관 형성과 나트륨 저감을 위한 종합적인 접근을 시도합니다. 단순히 나트륨 섭취를 줄이는 것을 넘어, 영유아와 그 가족의 전반적인 건강 증진을 도모하며, 이는 궁극적으로 개인의 삶의 질 향상과 사회 전체의 건강 증진에 기여할 것으로 기대됩니다.

II. 본론

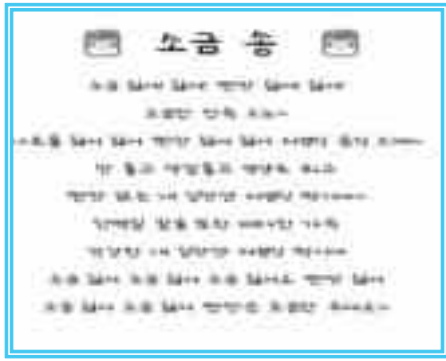
1. 나트륨 저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	더함어린이집			
프로그램명	나로 말할것 같으면~♫ 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무)			
목 표	1. 나트륨의 영양과 위험성을 이해하고 균형 잡힌 건강한 식습관을 형성한다. 2. 영유아가 속한 가정의 가족들이 나트륨 저감에 관심을 가지고 함께 참여하여 실천한다.			
대 상	1~2세 원아와 가족			
주 요 내 용	* 나트륨(소금)은 우리 몸에 필요한 무기질이지만 너무 과하면 건강에 해로울 수 있음을 알고 건강한 습관형성을 위해 저나트륨 식품을 섭취할 수 있도록 안내한다. 그리고 영유아들과 함께 알아보는 소금 사용량 감소와 관련된 특색교육, 가정과 연계한 다양한 활동 통하여 나트륨에 대한 지식과 습관을 형성하도록 돕는다. 또한, 프로그램 진행에 교사, 가정, 지역사회가 함께 참여하여 영유아들의 지속변화 가능한 나트륨 저감 습관형성에 도움을 주어 건강한 식습관 형성에 도움을 준다.			
소 요 기 간	* 2024년 3월 ~ 9월			
프로그램 흐름도	나트륨(소금) 관심갖기, 나트륨 알아보기 (소금의 맛과 느낌을 표현해요. 저염송 부르기) ➡ 나트륨의 두 얼굴, 음식 속 소금양 알아보기 (과학실험 놀이-표정놀이, 나트륨을 배출하는 오이와 바나나) ➡ 텃밭놀이 특색교육, 친구들과 함께하는 저염요리 (오이 모종 심고 가꾸기, 저염 요리 실천해 보기) ➡ 가정연계 가족과 함께하는 요리활동, 저 나트륨 요리실천 (오이를 수확하여 가정으로 지원, 가정에서 저염요리하기) ➡ 지역사회연계 캠페인, 학부모님 급식지원 및 모니터링 (급식지원센터 영도측정관리, 학부모님의 배식지원과 저염식단제공 모니터링)			
프로그램 내용				
구분	유형	내용	활동자료	
1	의사소통 자연탐구	小小한 소금		
2	자연탐구 예술경험	나트륨 탐정놀이와 저염송		
3	자연탐구	‘소소무’의 도전! 저염 배 깎두기 만들기		
4	건강, 자연탐구 사회관계	우리는 저염 지킴이		
5	의사소통, 신체, 사회관계	저염지킴이! ‘소소무’ 나트륨 캠페인		
6	건강, 자연탐구 사회관계	‘소소무’의 저염 텃밭 신선한 오이 이야기		
7	건강, 자연탐구	‘소소무’의 빠나나! 마이나슈 모험		
8	가정연계-1	내가 만들었 저염!		
9	가정연계-2	내가 만들었 저염!		
10	가정연계-3	내가 만들었 저염!		
11	가정연계-4	마이나슈(-) 함께 더함(+)		

2. 2024 나트륨 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료1

활동명		小小한 소금	유형	의사소통, 자연탐구
내 용	1. [소금 의미] 소금, 너는 누구니? • 소금의 특성을 오감으로 탐색한다. • 안전하게 소금을 만져보고 탐색한다.			
	활동 사진			
		소금아, 안녕!	소금 촉감 느껴보기	소금 모양 관찰하기
	2. [짠맛 체험] 소금의 역할과 소금의 맛은? • 소금의 기본적인 맛을 경험한다. • 소금의 역할 체험하기 : 삶은 계란을 소금 뿌린 것과 안 뿌린 것의 맛의 차이			
	활동 사진			
		소금은 어떤 맛 일까?	앗! 너무 짜요! (소금의 기본 맛 체험)	
				
		제시한 소금과 계란	소금을 뿌린 계란과 안뿌린 계란의 맛의 차이!	
	3. [생각 모으기] 소금을 많이 먹으면 우리 몸이 아파요! • 소금을 많이 먹으면 어떻게 될지 이야기 나누기 • 소금을 건강하게 사용하려면! ① 아주 조금 먹기 ②채소와 과일 많이 먹기 ③물 자주 마시기 ④소금으로 양치하기			
	활동 사진			
소금을 많이 먹으면?		소금으로 양치해요!		
교 사 지 원	물리적 지원	영아들이 다양한 방법으로 소금을 탐색할 수 있는 환경을 제공하였습니다. 돌보기를 활용한 소금 관찰 활동이 특히 활발히 이루어졌으며, 계란을 이용해 소금의 양에 따른 짠맛 차이를 직접 체험하도록 하였습니다. 교실 벽에는 '소금 과다 섭취의 영향'에 관한 그림 자료를 게시하여, 과다 섭취 시 발생할 수 있는 건강 문제에 대해 알아보았습니다. 또한, 소금을 이용하여 양치를 하면 어떤 점이 이로운지 그림자료를 제공합니다.		
	상호 작용 지원	"소금을 만져보니 어떤 느낌이 나요?"와 "어떤 맛이 나나요?" 로 탐색을 유도하고, 소금의 역할에 대해 "소금 뿌린 계란과 안 뿌린 계란의 맛이 어떻게 다른가요?" 라고 물어봅니다. 과다섭취 위험성을 인식시키기 위해 "소금을 많이 먹으면 우리 몸에 어떤 일이 생길까요?" 라고 질문하며, 긍정적인 피드백을 제공합니다.		

2. 2024 나트륨 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료2

활동명		나트륨 탐정놀이와 저염송	유형	자연탐구, 예술경험
내 용		1. 나트륨 탐정놀이! • 음식 속에 숨은 소금의 양을 알아본다. • 비닐 속에 담긴 소금의 양을 탐색하며 나트륨이 많은 음식을 찾는다.		
	활동 사진			
		나트륨 탐정놀이 환경구성		음식 속 소금 관찰하기
		2. 소금의 양에 따라 자유롭게 통에 담아 소리 들어보기 • 소금이 많은 것과 적은 것의 소리를 탐색한다. • 영아의 자발적 놀이 확장 소금이 담긴 통으로 마라카스 악기 만들기		
	확장 활동 사진			
		소금의 양을 소리로 들어요!		소금통으로 마라카스를 만들어요! (확장)
	3. 저염송을 불러요! • 우유송을 개사하여 영아가 흥얼거리는 말소리를 개사하여 불러본다.			
확장 활동 사진				
	영아와 함께 만든 저염송 노랫말판		소금 마라카스 흔들며 저염송을 불러요!	
교 사 지 원	물리적 지원	나트륨 탐정놀이를 위해 다양한 음식 모형과 소금이 담긴 통을 준비하고, 영아의 눈높이에 맞게 배치합니다. 소금의 양에 따른 소리 탐색을 위해 다양한 크기의 투명한 통과 소금을 준비하며, 마라카스 만들기를 위한 재료도 미리 준비합니다. 저염송 활동을 위해 영아들에게 친숙한 우유송을 개사해 영아들이 쉽게 접근할 수 있도록 합니다.		
	상호 작용 지원	"이 음식에 소금이 얼마나 들어있을까요?", "소금이 많은 통과 적은 통의 소리가 어떻게 달라요?", "소금을 넣으면 어떤 소리가 날까?" 등의 질문으로 관찰력과 창의성을 키웁니다. 저염송 활동에서는 "우리가 만든 노래 정말 재미있네요!"라고 긍정적인 피드백을 제공하며 영아의 표현을 수용하고 반영합니다.		

2. 2024 나트룸 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료3

활동명		‘소소무’의 도전! 저염 배 깎두기 만들기	유형	자연탐구	
내 용		1. 저염 배 깎두기 요리를 한다. - 배를 이용한 요리 활동에 참여한다. - 소금 대신 간장을 사용한 건강한 음식을 경험한다.			
		도 입 건강한 음식 배깎두기 만들기에 대해 소개한다. 교사: "오늘은 소금 대신에 간장을 넣은 맛있는 배깎두기를 만들어 볼거예요."			
		전 개 - 배를 만져보고 냄새를 맡아보며 재료를 탐색한다. 교사: "어떤 냄새가 나요? 만져보니 어떤 느낌이 나요?" - 교사의 도움을 받아 플라스틱 칼로 배를 자른다. - 저염 간장과 식초를 조금씩 넣어 양념을 만든다. 교사: "소금 대신 다른 맛있는 것들로 양념을 만들어요."			
		마무리 완성된 배깎두기를 맛본다. 교사: "어떤 맛이 나요? 소금을 넣지 않아도 맛있지요?"			
		활동 사진			
		배를 관찰해요	배를 잘라보아요	재료를 섞어요	맛있게 먹어요
교 사 지 원	물리적 지원	배, 식초, 간장, 안전칼 등을 준비하여 제시하고 요리순서도를 함께 보며 놀이를 지원합니다. 칼 사용에 대한 안전을 한번 더 안내하며 영아가 배를 스스로 탐색하고 잘라보는 과정을 교사와 함께 해보았습니다. 영아들이 자유롭게 탐색하고 맛을 보도록 공간을 넓혀 주며 활동을 진행하였습니다.			
	상호 작용 지원	영아가 과일을 보자마자 “선생님 배예요.~ 배 우리집에 있어요.”, “선생님 나 배 좋아하는데.” 라고 말하며 관심을 보이자 교사는 고개를 끄덕여 영아의 말을 반영해 주고 존중하며 들어주었습니다. 영아가 안전하게 요리 활동을 하도록 교사는 모델링을 보여주며 진행합니다. 교사가 “우리가 먹는 깎두기는 ‘무’로 만들기도 하지만 과일 ‘배’로도 만들 수 있어” 라고 말해주자 영아들이 요리활동에 더욱 적극적으로 참여합니다.			

2. 2024 나트륨 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료4

활동명		우리는 저염 지킴이	유형	건강, 자연탐구, 사회관계
내 용		1. 소금의 역할과 저염식의 중요성을 경험한다. • 조리사가 만든 요리의 염도를 측정하는 과정을 경험한다. • 건강한 식습관에 대한 흥미를 유도한다.		
	도 입	• 저염식의 중요성에 대해 이야기를 나눈다. 교사: "오늘은 조리사님이 만든 요리 속에 소금이 얼마나 들어 있는지 알아 볼거예요!."		
	전 개	• 조리사가 만든 음식을 보여주며 음식명을 알아본다. • 음식의 염도를 측정하는 과정을 보여준다. 교사: "소금이 얼마나 들어갔는지 확인해 볼까요?" • 영아도 측정해 보며 조리사가 만든 요리를 먹어본다.		
	마무리	• 건강한 식습관의 중요성에 대해 다시 이야기 나누며 점심을 먹는다.		
활동 사진				
	저염한 요리 조리	염도측정을 해요	맛있는 점심시간	건강한 저염 밥상
교 사 지 원	물리적 지원	영아들이 급·간식시간에 먹을 음식을 제시하여 줍니다. 영아들이 평소 체험하지 못했던 염도 측정기를 직접 사용하는 경험을 조리사님과 해보도록 지원합니다. 조리사님이 만든 요리를 시식할 수 있는 개인 접시와 스푼을 제공하여 위생적으로 음식을 나눌 수 있도록 하고 염도 측정을 통해 음식에 들어간 소금양을 알아봅니다. 얼마의 소금이 들어가는지 눈으로 볼 수 있도록 소금의 양을 제시하며 진행합니다.		
	상호 작용 지원	교사는 "조리사님이 만든 음식에는 어떤 재료가 들어갔지? 어떤 양념이 들어있을까?, 맛은 어떠니?" 등 이야기를 나눕니다. 이때 영아들의 의견을 최대한 반영을 해주고 "그럼 소금이 얼마나 들어갔는지 확인도 해볼까요?"라고 상호작용을 해주며 조리사님이 직접 염도를 측정하는 것을 보도록 해줍니다. 그후 "조리사님이 소금양을 측정한 것처럼 우리도 해볼까? 라고 말하며 영아들도 염도 측정 과정에 자연스럽게 참여하도록 합니다. 마지막으로 저염실천으로 건강해지는 식습관을 이야기 나누고 영아들의 다양한 의견을 모아 정하여 우리반 건강생활 약속판에 게시해 주며 함께 소리내어 읽어봅니다.		

2. 2024 나트룸 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료5

활동명		저염 지킴이! ‘소소무’ 나트륨 캠페인	유형	의사소통, 신체, 사회관계	
내 용	1. 나트륨 절감 포스터 꾸미기 - 나트륨 절감을 위한 그림을 자유롭게 그리거나 꾸미고 또래와 함께 참여한다.				
	활동 사진				
		저염 포스터 관찰하기		저염 포스터 꾸미기	
	2. 지역주민에게 저염을 알리기 - 지역 주민에게 저염식의 중요성을 알리는 캠페인 활동에 참여한다.				
	활동 사진				
		우리는 저염 지킴이!			
활동 사진					
	지역주민에게 저염을 알려주세요!				
교 사 지 원	물리적 지원	교사는 나트륨 절감 포스터 꾸미기 활동을 위해 다양한 끼적이기 재료와 저염포스터, 색연필, 싸인펜을 준비합니다. 포스터에 관심을 보이는 영아가 또래와 함께 자유롭게 꾸미기 활동을 할 수 있도록 책상을 두 개 붙여 공간을 넓혀 줍니다. 영아들이 사용하고 싶은 도구는 미술영역에서 자유롭게 가지고 와서 사용하도록 해줍니다.			
	상호 작용 지원	영아들이 소금 그림을 보고 “소금이다” “선생님 우리 소금 먹어봤지요.”, “소금은 짜요.”, “책에서 소금은 많이 먹으면 병 걸린다고~ 적당히 먹어야 건강해져요” 하고 말하자 교사는 “그럼 우리 지역주민들께 소금 조금만 드세요. 저염에 대해 알려드릴까?” 라고 이야기 나눕니다. 교사는 다양한 발문을 통해 영아들과 캠페인준비 피켓, 저염 포스터 등을 또래와 힘을 합쳐 준비하도록 안내합니다. 저염 실천 구호를 영아들과 함께 만들고 의견을 모아 정해본다. “우리는 더함어린이집~ 저염 지킴이~ 저염 실천하면 건강해 저요” 저염 실천 구호를 함께 연습해 봅니다. 준비가 끝난 후 밖으로 나가 지역주민분들께 저염 실천을 위한 캠페인을 진행해 봅니다. 교사는 영아들의 개인차를 고려하여 소극적인 영아들을 격려하며 진행하고 구호 외치는 것을 모델링하며 진행합니다.			

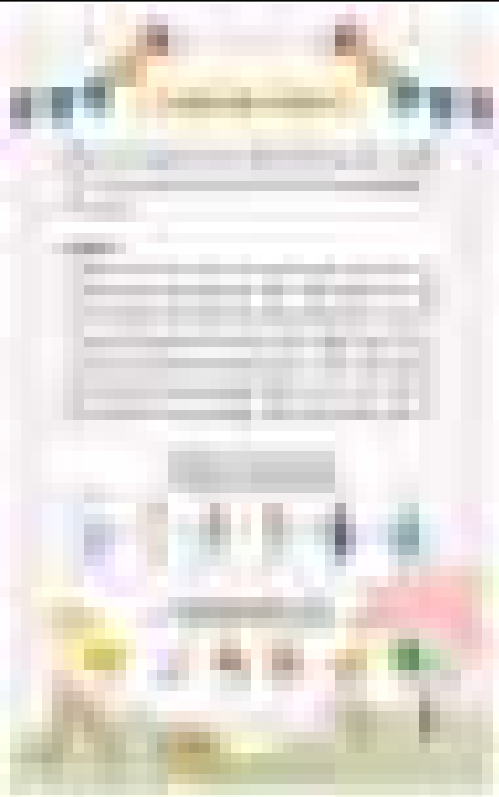
2. 2024 나트륨 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료6

활동명		'소소무'의 저염 텃밭 신선한 오이 이야기	유형	건강, 자연탐구, 사회관계
내 용	1. 텃밭에 오이모종 심기 - 어린이집에서 영아가 심은 오이에 관심 가지기 - 오이밭에 물을 주며 자라는 오이의 변화 과정 탐색하기 2. 나트륨을 우리 몸 밖으로 나갈 수 있도록 도와주는 고마운 오이 알아보기 - 오이를 먹으면 내 몸에 어떤 변화가 일어날지 이야기 나누기 - 나트륨 배출을 돕는 오이로 즐겁게 놀이기			
	활동 사진			
		아기 오이꽃이 피었어요	형님 오이로 자랐어요	
	1. 텃밭에서 오이를 가꾸고 직접 수확해보는 체험활동을 한다. 2. 수확한 오이로 요리 또는 오이 마사지 등 놀이로 오이에 대한 친근감을 높인다.			
교 사 지 원	물리적 지원	교사는 텃밭에 나트륨 배출을 돕는 오이 모종을 심을 수 있도록 안전한 환경구성을 준비합니다. 영아들이 쉽게 오이를 관찰하고 수확할 수 있도록 돋보기와 장갑 등을 제공해주어 오이꽃이 피고 지고, 열매가 맺히는 과정 등을 탐색해 볼 수 있도록 지원합니다. 또한, 자란 오이를 영아가 직접 수확해 오이를 탐색하고 다양한 놀이를 경험해 볼 수 있도록 준비합니다.		
	상호 작용 지원	"오이를 먹으면 우리 몸에 어떤 변화가 생길까요?"라고 질문하여 영아들이 자신의 생각을 표현하도록 격려합니다. 텃밭에서 오이를 가꾸는 활동 중에는 "오이가 어떻게 자랄까요?"라고 물어보며 영아들의 관찰력을 키우고 서로의 의견을 나누도록 지원합니다. 오이를 수확한 후에는 "이 오이로 어떤 요리를 만들어볼까요?"라고 질문하며 창의적인 요리 아이디어를 나누게 합니다. 마지막으로, 요리 놀이나 오이 마사지 놀이 등을 진행할 때는 "오이는 우리 몸에 어떤 도움을 줄까요?"라고 물어보며 건강하게 변화되는 몸에 대한 이야기를 나눕니다.		

2. 2024 나트륨 저감 프로그램 소(소금 소) 소(적을 소) 무(없을 무) - 활동자료7

활동명		'소소무'의 빠나나! 마이나슈 모형	유형	건강, 자연탐구
내 용		1. 바나나 섭취로 나트륨 배출하는 방법에 대해 알아본다.		
		도 입 - 바나나 탐색하기 - 바나나의 색깔과 모양, 냄새에 대해 이야기 나누기		
		전 개 - 바나나가 우리 몸에 좋은 이유에 대해 이야기 나누기 - 바나나는 나트륨 배출에 도움이 주는 음식임을 안내하기 - 바나나를 활용한 요리 활동을 통해 친해지기 - 바나나 꼬치 만들기		
		마무리 바나나는 우리 몸에 많은 도움을 주며, 건강한 식습관의 중요성을 다시 한 번 이야기하며 마무리하기		
		활동 사진		
			바나나 탐색하기	요리) 바나나 꼬치 만들기
교 사 지원	물리적 지원	단순히 나트륨 섭취를 줄이기 위한 것이 아닌, 아이들이 평소 접하기 쉬운 과일을 활용해 즐거운 놀이로 건강한 음식을 긍정적으로 경험하도록 합니다. 아이들은 바나나를 다양한 크기로 자르고, 꼬치에 꽂아가며 창의적으로 모양을 만들었고, 자연스럽게 건강한 간식의 중요성을 체험할 수 있도록 합니다. 꼬치 사용을 안전하게 할 수 있도록 공간을 넓혀 주어 안전하게 놀이하도록 지원합니다.		
	상호 작용 지원	“으~음 우리가 함께 만들어서 더 달콤한 것 같아?” 또는 “00이는 이렇게 꽂았구나?”와 같은 간단한 질문으로 대화를 나누며 이야기를 나눕니다. “바나나는 우리 몸에서 소금이 너무 많아지지 않게 도와준대~, 그래서 바나나를 먹으면 우리들의 몸이 더 튼튼해지고 건강해져~”라고 이야기하여 영아들이 쉽게 이해할 수 있도록 그림과 책을 보며 상호작용을 해줍니다. 영아들의 모든 표현을 반영해 주며 이야기를 합니다.		

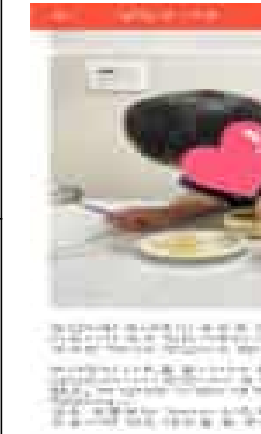
3. 나트륨 저감 교육프로그램 가정연계-1

활동명	내가 만들었 저염!	유형	가정연계-1
내용	[가정과 연계한 나트륨 저감 실천] 나트륨 저감에 대해 알아보고 활동과 놀이를 하면서 소금의 필요성과 소금을 왜 줄여야 하는지를 알고 가정과 연계하여 나트륨 저감 음식 만들기 활동을 한다. 1. ‘나트륨 저감 음식 만들기’ 활동과 관련된 가정통신문을 가정으로 발송한다. - 건강한 식습관 만드는 내용 - 나트륨이란? - 연령 별 1일 나트륨 권장섭취량에 대한 내용 - 나트륨 배출을 도와주는 식품 소개 2. 각 가정에서 나트륨 저감 음식 만들기를 활동한다. 3. 스마트 알림장과 가정활동지 등을 통해 활동사진과 만들었던 내용을 공유한다. 4. 영아들이 나트륨 배출 음식 만들기 사진을 어린이집에서 감상하고, 소금 섭취의 적절성과 활동 소감에 대해 이야기를 나눈다. 5. 확장 활동으로 학부모와 영아에게 나트륨 배출 음식 만들기 실천을 칭찬하며 상징과 소정의 선물을 증정한다.		
	01) 가정통신문 사진 기재  나트륨 배출을 도와주는 “오이”  “오이”는 칼륨이 풍부해 혈액에는 나트륨과 노폐물을 물 밖으로 배출하는 작용을 하여 물을 많이 마시고 운동을 해줍니다. 또한 베타엘닌이 신장기능을 증진시켜서 나트륨과 칼륨 배출에도 도움을 줍니다. 나트륨 배출에 도움이 되는 “오이” 요리 레시피 소개    오이와 닭가슴살 요리 오이와 닭가슴살 요리 오이와 닭가슴살 요리 보건복지부 국민건강증진기금 한국건강증진재단		
	[나트륨 줄이기 프로젝트 가정통신문]	[나트륨 가정연계 통신문]	

3. 나트륨 저감 교육프로그램 가정연계-2

활동명	내가 만들었 저염!	유형	가정연계-2
내용	02) 나트륨 저감 레시피 공유		
	< 오이 피클 만드는 방법 >  1. 오이를 잘라 씻어주세요! 오이를 잘라 씻은 후 물기를 빼고 소금에 10분간 절여주세요! 2. 오이를 잘라 씻어주세요! 오이를 잘라 씻은 후 물기를 빼고 소금에 10분간 절여주세요! 3. 오이를 잘라 씻어주세요! 오이를 잘라 씻은 후 물기를 빼고 소금에 10분간 절여주세요! 4. 오이를 잘라 씻어주세요! 오이를 잘라 씻은 후 물기를 빼고 소금에 10분간 절여주세요! < 바나나 샌드위치 만들기 >  1. 재료준비 바나나, 빵, 잼, 꿀, 꿀엿, 꿀엿엿 2. 빵을 잘라주세요! 빵을 잘라주세요! 3. 바나나를 잘라주세요! 바나나를 잘라주세요! 4. 샌드위치 완성! 샌드위치 완성!		
	[오이피플 레시피]		[바나나 샌드위치 레시피]
	03) 가정 연계 활동 사례		
	 [소금을 맛보아요]  [물에 소금을 녹여봐요]  [오이모종을 심어요]		
	 [내가 키운 오이로 피클을 만들어요]		 [바나나 샌드위치를 만들어요]

3. 나트륨 저감 교육프로그램 가정연계-3

활동명	내가 만들었 저염!	유형	가정연계-3
내용	04) 키즈노트 참여 사진		
			
	05) “건강밥상 나트륨 과다섭취” 자가진단 테스트 및 가정연계 참여 평가		
			
	[나트륨 과다 섭취 자가진단 & 만족도 조사]		[참여 평가]
	06) “나트륨 줄이기” 참여 상장 전달식		
			
	[상장 수여]	[상장받은 영아]	[‘소소무’ 참여 상장]

3. 나트륨저감 교육프로그램 가정연계-4

활동명	마이나슈(-) 함께 더함(+)	유형	가정연계-4
내 용	■ 부모교육 안내문 (건강) ■		
			
	아이 평생 입맛! 나트륨 일일 권장량	가공식품과 인스턴트 음식	
			
	우리 아이 저염식단 음식섭취 방법	우리 가족을 위한 저염·저당 요리 “두유크림파스타와 사과호두샐러드”	

III. 프로그램 연계 제언

1. 나트륨 저감 교육프로그램 평가

"소소무" 프로그램은 영아들이 나트륨을 이해할 수 있도록 놀이를 통해 친숙해지는 활동으로 시작하여 개인차를 고려한 장기간 프로젝트 형식으로 관심과 흥미를 점점 더해 나가도록 놀이를 지원해 주었다는 것에 더욱 의미가 있습니다. 프로그램 진행 후 아이들은 식사 시간에 음식의 맛에 대해 더 많은 관심을 보이고, 짠 음식과 싱거운 음식을 구분할 수 있게 되었습니다. 특히, 평소 잘 먹지 않던 채소로 만든 요리에도 적극적으로 맛을 보고 흥미를 가지는 모습을 보였습니다. 이런 영유아들의 변화를 통해 교사들은 영유아기 식습관 형성의 중요성을 느끼고, 나트륨에 대해 배우고 건강한 식습관을 형성해 가는 과정을 지켜보며 큰 보람을 느꼈습니다. 또한, 가정과의 연계활동을 통해 부모님들과 더 긴밀한 소통을 할 수 있어 만족스러웠고, 가정연계 활동을 진행하며 가정으로 보낸 저감 음식 만들기 재료로 부모님과 함께 음식을 직접 만들어보면서 행복한 시간을 보낼 수 있었습니다. 평소 나트륨에 대해 생각하지 않고 식재료를 구입하던 가정에서도 이번 '소소무' 나트륨 저감 프로그램을 통해 식품의 구성 성분을 꼼꼼하게 확인하고 가공하지 않는 식재료를 구입하려고 노력한다는 부모님들의 피드백을 받았습니다.

본 어린이집의 특성상 맞벌이 가정이 많아 건강한 식습관에 대한 지속적인 실천이 어려웠었지만 '소소무 참여상', '나트륨 저감 음식 레시피 공유상'을 통해 건강한 저감 나트륨 건강 식단 실천이 지속되도록 프로그램을 계획하고 관리하였다는 점을 높이 평가합니다. 특히, 우리 가족만의 레시피를 공유하여 다른 가정의 자녀들도 평소 먹지 않던 음식을 함께 만들어 먹어보도록 실천하였다는 점이 인상 깊었습니다. 이 프로그램을 통해 어린이집과 가정이 협력하여 아이들의 건강한 식습관 형성을 위해 노력할 수 있었고, 이는 아이들의 평생 건강에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대됩니다.

2. 나트륨 저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

영아들이 나트륨에 대한 개념이 일상생활과 놀이 속에서 연계되어 형성되기에는 한계성이 있습니다. 본 어린이집의 '소소무' 프로그램은 놀이를 통해 나트륨이 높은 음식 낮은 음식에 대한 지식을 쌓고 가정연계를 통해 실천하여 가정에서도 나트륨을 적게 사용하게 되면서 가족들의 건강 생활에 긍정적인 영향을 주었습니다. 교육기관은 부모교육을 통해 싱겁게 먹는 건강한 식습관 형성을 위해 저염 급식 실천 사업을 안내하고 가정과의 연계를 통한 일관성 있는 교육이 실천되도록 해야 합니다. 또한, 눈높이에 맞추어 영아기부터 저염 식습관을 길러 주기 위해 영유아들이 여러 가지 놀이나 실험을 통해 신선한 채소나 과일이 우리 몸속의 나트륨을 배출한다는 사실을 직접 알고 느끼게 해주어야 합니다. 그러기 위해서는 영유아 스스로 인스턴트 음식이나 가공식품을 즐기기도는 채소, 과일 등 신선식품을 선택하여 싱겁게 먹는 습관을 기를 수 있도록 교사들부터 모델링을 보여주어야 합니다. 교사들은 먼저 저염 급식 실천사업에 대해 충분히 알고 영아들에게 저염 급식과 관련하여 제공할 수 있는 다양한 교육활동의 자료 정보를 수집하여 각 영역별 프로그램을 지원해 주어야 합니다. 더불어 지역사회와의 저염 실천 프로그램들이 잘 활성화되도록 영아들에게 다양한 체험과 경험을 제공해 주어 영유아들의 건강한 신체발달에 도움을 주어야 합니다.

IV. 참고자료 및 문헌

- 경기북부육아종합지원센터(2022). 2022 우수프로그램 사례집
- 경기북부육아종합지원센터(2023). 2023 우수프로그램 사례집
- 경기북부육아종합지원센터(2023). 2023 나트룸 저감 프로그램 사례집
- 한국소비자보호원, 식약청안전팀(2005). 어린이의 인스턴트 섭취실태 및 나트륨 함량 조사. 서울: 한국소비자보호원[편]

2024년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

공립회천한양수자인어린이집

맛있는 나트륨 먹을 사람? 저염!

어린이집	유형	국공립
총	괄	유은실
기획	및 운영	천성실, 방지은, 조설하, 최종열

1. 서론

1. 필요성 및 목적

과도한 나트륨 섭취는 건강에 악영향을 미친다는 것은 알지만 "나트륨을 왜 줄여야 할까요?"라는 질문에 대한 구체적인 답을 떠올리는 경우는 적다. 이렇듯 많은 사람들이 나트륨의 정확한 역할과 저감의 중요성을 이해하지 못하고 있다. 한국인의 나트륨 섭취량은 세계보건기구(WHO)와 한국영양학회가 권장하는 수준의 약 두 배를 초과하고 있으며, 이는 어린이들에게도 동일하게 적용된다. 나트륨 과다 섭취는 고혈압, 심혈관 질환, 신장 질환 등의 만성 질환을 유발할 수 있어 조기 저염 교육이 필수적이다. 유아기는 평생의 식습관이 형성되는 중요한 시기로 이 시기에 나트륨 저감의 중요성을 인식하고 올바른 식습관을 형성하는 것이 중요하다. 그러나 많은 가정에서 나트륨 저감의 필요성에 대한 인식이 부족하고 가공식품과 외식 위주의 식습관으로 인해 나트륨 섭취가 과도해지는 문제가 발생하고 있다. 따라서, 본 프로그램은 유아들이 놀이와 체험을 통해 나트륨 저감의 중요성을 자연스럽게 학습하고 실천하도록 돕기 위해 계획하였다. 또한, 가정에서도 나트륨 저감의 중요성을 인식하고 실생활에 적용할 수 있도록 연계 활동을 포함하여, 보다 효과적인 교육과 실천을 목표로 한다.

구체적으로 본 프로그램은 다음과 같은 목적을 가지고 있다.

첫째, 유아들이 나트륨의 과다 섭취가 건강에 미치는 영향을 이해하고, 저염 식단이 왜 중요한지를 인식하도록 돕는다.

둘째, 유아들에게 놀이와 체험을 통해 재미있고 자연스럽게 나트륨 저감의 중요성을 교육하며, 건강한 식습관을 형성할 수 있는 기회를 제공한다.

셋째, 가정에서도 유아와 부모가 함께 나트륨 저감 식습관을 실천할 수 있도록 가정 연계 활동을 강화하여, 일상에서 실천할 수 있는 방법을 제시한다.

넷째, 유아들이 지역사회와의 연계 활동을 통해 자신이 배운 내용을 실생활에 적용하고 나트륨 저감의 중요성을 다른 사람들과 공유하는 경험을 제공한다.

이를 통해 유아들이 단순히 교육을 받는 것에 그치지 않고, 저염 식습관을 일상에서 실천하며 건강한 생활 방식을 지속할 수 있도록 돕는 것이 본 프로그램의 궁극적인 목표이다.

2. 실시 배경 (이론적 배경)

나트륨은 인체에 필수적인 영양소이지만 과도한 섭취는 다양한 건강 문제를 유발할 수 있다. 과학적 증거에 따르면 나트륨 과다 섭취는 고혈압, 심혈관 질환 등과 관련이 있으며 건강한 식습관이 형성되지 않으면 장기적으로 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

어릴 때부터 나트륨 과다 섭취의 위험성을 인식하고 저염 식습관을 자연스럽게 받아들이도록 교육하는 것이 매우 중요하다. 이를 통해 유아는 올바른 식습관을 배우고, 나트륨 섭취를 줄이는 것이 건강에 미치는 긍정적인 효과를 알게 된다. 나트륨을 줄이는 식습관은 단순히 개인의 건강 문제를 넘어서 사회 전체의 공중 보건 문제로 연결될 수 있다. 이에 따라 많은 나라에서 저염식 캠페인과 정책을 도입하고 있으며 이와 같은 프로그램이 어린이에게도 필요하다는 인식이 높아지고 있다.

본 프로그램은 유아들에게 나트륨 저감의 필요성을 자연스럽게 전달하고, 실생활에서 저염 식습관을 실천할 수 있는 기회를 제공함으로써, 나트륨 섭취량을 줄이고 건강한 생활을 할 수 있도록 돕기 위한 목적으로 기획되었다. 가정 및 지역사회와의 연계를 통해 유아들이 배운 내용을 일상에서 실천할 수 있도록 지원하며, 건강한 식습관이 가정과 지역사회로 확산될 수 있도록 하는 것이 본 프로그램의 배경이다.

II. 본론

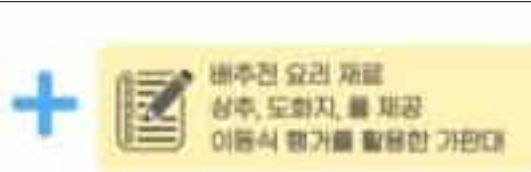
1. 나트륨 저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	회천한양수자인 어린이집
프로그램명	맛있는 나트륨 먹을 사람? 저염!
목 표	1. 유아들이 놀이와 체험 활동을 통해 적절한 나트륨 섭취의 중요성을 자연스럽게 이해하도록 돕는다. 2. 유아들이 건강한 식습관을 즐거운 경험으로 받아들이고, 이를 통해 긍정적인 식습관을 형성할 수 있도록 지원한다.
대 상	만 4세 유아
주요내용	본 프로그램은 식습관이 형성되는 중요한 시기에 ‘건강한 맛’에 대한 긍정적인 인식을 기르기 위해 구성되었다. 적정 나트륨 섭취의 중요성을 놀이 활동, 요리 활동, 퀴즈 활동, 과학 활동을 통해 학습하고, 배운 내용을 지역사회 주민들에게 전달하여 지속 가능한 변화를 촉진하는 과정을 포함한다.
소요기간	3월 ~ 9월 프로그램 운영 (매 월 2-3개 유형의 활동 진행)
프로그램 흐름도	[프로그램 추진 체계] 1. 연간활동계획 • 프로그램 조사 • 교사 회의 • 연간계획 수립 2. 활동 안내 & 조사 • 연차별 배부 • 나트륨에 대한 인식 설문 조사 3. 프로그램 실행 • 월 내 활동 • 가정연계활동 • 지역사회협력활동 4. 프로그램 평가 • 프로그램 최종 • 나트륨에 대한 인식 변화 조사 1 유아들의 이해도, 흥미도에 따라서 활동의 난이도를 조정하고 프로그램의 내용을 보완 2 매 월 '나트륨 염소 DAY'를 진행하여 학부모의 프로그램 이해를 돕고 직접 참여를 독려 [프로그램 활동 유형] 배웠 저염! • 저염교육 • 염도를 확인해요 • 나트륨 함량표그리기 • 물고기에 나트륨 골고루 놀았 저염! • 소금 비밀 그림 그리기 • 생수 알콜 꾸미기 • 강낭콩 놀이 • 옥수수 수염의 연신 먹었 저염! • 할머니가 구워주는 배추전 • 저염 김치 샌드위치 • 저염 빵과 양파후 빵 • 저염 옥수수전 알렸 저염! • 우리 집 저염 콘테스트 • 꼬꼬농부의 채소 상점 • 나트륨 저감 전시회/캠페인 • 나트륨 염소 DAY

프로그램 내용			
구분	유형	내용	활동자료
1	활동, 놀이	나트륨이 뭐지? 💡 나트륨 O,X 퀴즈 활동 실시하기 🏠 소금 비밀 그림 그리기	· 퀴즈 PPT 자료, 마스킹 테이프 · 소금물, 검은색 도화지, 면봉
2	활동, 놀이, 지역사회연계	나트륨 배출 대작전 I - 배추, 상추야! Chu~ 👵 할머니가 함께 하는 배추전 만들기 🏠 상추로 나만의 얼굴 꾸미기 🐼 꼬마 농부의 채소 상점 열기	· 배추, 밀가루 · 상추, 도화지, 풀 · 지역사회주민, 배부용 상추
3	활동, 놀이	나트륨 배출 대작전 II - 칼륨 가득 콩, 콩, 콩 💡 강낭콩 관찰 및 관찰 일지 작성하기 🏠 콩콩 올림픽 (강낭콩 옮기기, 작두콩 농구)	· 콩, 돋보기, 기록지 · 숟가락, 나무 젓가락, 고무줄 · 배부용 강낭콩
4	활동, 놀이	배우고, 건강하게 먹을 사람? 저염! 👵 저염 감자 샌드위치 만들기 🏠 돌려라, 룰렛! 건강한 간식 뽑기	· 저염 교육 PPT 자료, 염도계 · 감자, 당근, 모닝빵, 빵 칼 · 룰렛
5	활동, 지역사회연계	함께 줄여요, 나트륨 전시회 & 캠페인 💡 과자 속 나트륨 함량 순위표 제작하기 🐼 나트륨 저감 전시회 & 캠페인 실시하기	· 과자, 도화지, 색연필 · 캠페인 준비 재료 · 배부용 저염 QR 코드 안내문
6	활동	배우고, 건강하게 먹을 사람? 저염! II 💡 엄마와 아빠가 알려주는 저염 찜장 만들기 👵 저염 양배추 찜밥 만들기 🐼 우리 집 저염 요리 뽐내기	· 저염 장류, 견과류, 식기 · 찜장 담을 작은 용기
7	활동, 놀이	돌려라, 나트륨 골든벨! 🏠 나트륨 과다 섭취 역할극 놀이 💡 나트륨 골든벨 실시하기	· PPT 자료, 마스킹 테이프 · 핸드벨, 트로피, 선물
8	활동, 놀이	나트륨 배출 대작전 III - 나트륨이 옥수수! 🏠 옥수수 껍질과 수염의 재밌는 변신 👵 할머니와 함께하는 저염 옥수수전 만들기	· 옥수수, 도화지, 풀 · 저염 옥수수 통조림, 부침가루 · 배부용 찐 옥수수
9	가정연계	나트륨 멈춤 DAY 💡 가정에서도 함께 나트륨 멈추기	· 나트륨 저감 선서 목걸이 · 카드 뉴스 자료
10	가정연계	염도계 대여 시스템 🐼 우리 집 저염 콘테스트	· 염도계, 염도계 측정 기록지
11	가정연계	학부모 대상 인식 변화 설문 조사 💡 프로그램 실시 전·후 인식 변화 조사	· 구글 폼
12	지역사회연계	우리 모두 함께 줄여요! 🐼 꼬마 농부의 채소 상점 🐼 나트륨 저감 전시회 & 캠페인	· 지역사회연계 홍보물 · 활동 준비 재료

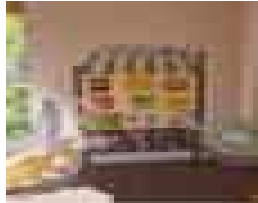
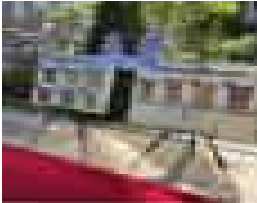
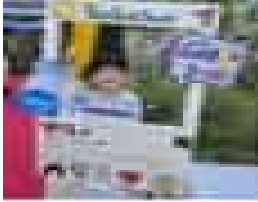
2. 나트륨 저감 교육 프로그램 활동자료

활동명	나트륨이 뭐지?		유형	💡 활동, 🏠 놀이
내용	▪목표 - 저염 교육 영상 ‘건강송’을 시청한 후 저염의 중요성에 대해 알아본다. 이후 ‘나트륨’에 대해 이야기를 나누며 건강한 식습관이 무엇인지 이해한다. - ‘나트륨 O,X 퀴즈’를 통해 유아들이 나트륨에 대한 흥미를 가진다. - 소금 비밀 그림을 그리고, 건조 후 나타나는 소금 결정의 모습을 관찰한다.			
	▪활동 및 실행			
	사전 활동	저염 교육 노래 ‘건강송’ 시청 - 유아들이 저염 교육 노래 ‘건강송’을 듣는다. - ‘나트륨’에 대해 이야기하며 건강한 식습관에 대해 알아본다.		
	본 활동	나트륨 O,X 퀴즈’ 진행 - 이야기 나누기 활동에서 들었던 내용을 바탕으로 활동에 참여한다. - 바닥에 표시된 기호를 보고 이동하며 퀴즈 활동에 즐겁게 참여한다.		
	확장 활동	소금 비밀 그림 그리기 - 따뜻한 물에 소금을 녹이며 소금의 모양 변화 과정을 관찰한다. - 면봉에 소금물을 찍어 검은색 도화지 위에 자유롭게 그림을 그린다. - 그림을 1시간 동안 건조한 후 나타난 소금 결정의 변화를 관찰한다.		
	가정 연계 활동	나트륨 저감 실천 활동 안내 - 가정에 나트륨 저감 활동 안내문, 나트륨 멈춤 DAY 실천 목걸이를 배부하여 가정의 참여를 유도하고 협조를 부탁한다.		
 [‘건강송’ 시청 후 이야기 나누기][나트륨 O,X 퀴즈 활동]  [소금 비밀 그림 그리기][안내문/ ‘나트륨 멈춤 DAY’ 선서 목걸이]				
교사 지원	 넓은 공간 +  PPT 자료, 마스킹 테이프, 천일염, 따뜻한 물, 도화지, 면봉 =  청량 유무알 심판없이 참여, 소금의 변화에 호기심 자극			

활동명	나트륨 배출大作战Ⅰ ‘배추, 상추야! Chu~’	유형	활동, 놀이, 지역사회연계
내용	▪목표 - 수확한 배추로 만든 배추전을 먹으며 나트륨 배출을 실천한다. - 수확한 상추를 활용한 창작 활동을 통해 ‘칼륨’에 관심을 갖는다. - 지역사회 주민들을 대상으로 ‘꼬마 농부 채소 상점’을 열어 배운 내용 공유한다.		
	▪활동 및 실행		
	사전 활동	배추와 상추 모종 심기 및 수확하기 - 어린이집 텃밭에 배추와 상추의 모종을 심는다. - 유아들이 직접 기른 작물을 수확하고, ‘칼륨’에 대해 이야기 나눈다.	
	본 활동	할머니가 함께 하는 배추전 만들기 - 할머니께서 구워주시는 배추전을 먹는다. - 배추 속 ‘칼륨’이 나트륨 배출에 도움을 준다는 사실을 배운다. 상추로 나만의 얼굴 꾸미기 - 상추, 도화지, 풀을 사용해 자유롭게 꾸미며 창의력을 발휘한다. - 상추 속 ‘칼륨’이 나트륨 배출에 도움을 준다는 사실을 배운다.	
	확장 활동	꼬마 농부의 채소 상점 열기 - 어린이집 주변에 이동식 외투걸이를 활용하여 가판대를 설치한다. - 지역사회주민을 대상으로 수확한 상추를 나눠주며 배운 내용을 소개한다.	
	가정 연계 활동	‘나트륨 멈춤 DAY’ - 상추 쌈 먹기 - 가정에서 유아가 직접 수확한 상추를 보낸다. - 가정에서 상추 쌈을 먹는 모습을 찍어 모바일 알림장에 업로드한다.	
	 [할머니가 함께 하는 배추전 만들기][상추로 나만의 얼굴 꾸미기]  [꼬마 농부의 채소 상점 열기][‘나트륨 멈춤 DAY’ 상추 쌈 먹기]		
교사 지원			

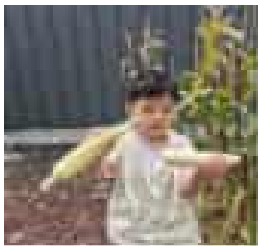
활동명	나트륨 배출 대작전 II ‘칼륨 가득 콩, 콩, 콩!’	유형	💡 활동, 🏠 놀이
내용	▪목표 - 유아들이 강낭콩을 직접 심고 수확하며 ‘칼륨’의 역할에 대해 배운다. - 수확한 콩을 관찰하고 관찰 일지를 작성하며 ‘칼륨’에 대해 이해한다. - 강낭콩, 완두콩으로 게임 활동을 하며 나트륨 배출에 대해 관심을 키운다.		
	▪활동 및 실행		
	사전 활동	강낭콩 심기 및 수확하기 - 어린이집 텃밭에 강낭콩 모종을 심고 관리한다. - 유아들이 직접 기른 강낭콩을 수확하며, ‘칼륨’에 대해 이야기 나눈다.	
	본 활동	강낭콩 관찰 및 관찰 일지 작성 - 강낭콩을 반으로 쪼개 현미경으로 강낭콩의 겉과 속을 관찰한다. - 관찰 후 관찰 일지에 기록하며 강낭콩의 특징과 ‘칼륨’에 대해 배운다.	
	확장 활동	콩콩 올림픽 I : 강낭콩 옮기기 - 강낭콩과 작두콩을 도구를 이용해 집어 빈 그릇으로 옮긴다. - 또래와 짝을 지어 게임 형식으로 진행하며 즐긴다. 콩콩 올림픽 II : 작두콩 농구 - 숟가락, 나무 젓가락, 고무줄을 사용해 만든 투석기로 콩을 날린다. - 투석기로 작두콩을 골대에 넣는 게임을 또래와 함께 진행한다.	
	가정 연계 활동	‘나트륨 멈춤 DAY’ - 콩밥 만들어 먹기 - 가정에 유아가 직접 수확한 강낭콩을 보낸다. - 가정에서 콩밥을 먹는 모습을 찍어 모바일 알림장에 업로드한다.	
	 [직접 키우고 수확하기]  [콩을 관찰하고 관찰일지 적기]  [강낭콩 옮기기 게임]  [강낭콩 농구 게임]		
교사 지원	 꺾꽂이에 작물 배치  현미경, 관찰 일지 활동지 투석기, 강낭콩, 작두콩  또래 간 협력 및 경쟁 조성 → 사회적 상호작용 촉진		

활동명	배우고, 건강하게 먹을 사람? 저염! ‘저염 감자 샌드위치 만들기’		유형	💡+🍷 활동, 🏠 놀이	
내용	▪목표 - 영양사님의 저염 교육을 통해 저염에 대한 지식을 습득한다. - 조리사님과 함께 점심 식단의 국물 염도를 체크하며, 적절한 염도 수치를 배운다. - 수확한 감자와 당근으로 저염 감자 샌드위치를 만들고, 건강한 간식을 경험한다.				
	▪활동 및 실행				
	사전 활동	영양사님과 함께 하는 저염 교육 - 저염에 대한 교육을 받으며 관련 지식을 습득하고, 저염식에 대한 관심을 지속한다.			
	본 활동	조리사님과 점심 식단 염도 체크하기 - 점심으로 제공되는 국물의 염도를 유아들이 보는 앞에서 체크 한다. - 국물 속 나트륨 수치가 적절한지 알아보고 함께 이야기 나눈다.			
	확장 활동	저염 감자 샌드위치 만들기 - 텃밭에서 수확한 감자와 당근을 으깨고 썰어서 재료를 손질한 뒤 마요네즈나 소금이 없이 건강한 저염 샌드위치를 만들어 먹는다.			
		돌려라, 룰렛! 건강한 간식 뽑기 - 키위, 바나나, 고구마 말랭이, 견과류중 하나를 룰렛으로 뽑는다. 가정에서도 나트륨이 적은 건강한 간식을 먹어보도록 격려한다.			
	가정 연계 활동	‘나트륨 멈춤 DAY’ - 내가 뽑은 건강한 간식 먹기 - 가정에서 유아가 뽑은 건강한 간식 한 가지를 보낸다. - 가정에서 그 간식을 먹는 모습을 찍어 모바일 알림장에 업로드한다.			
	 [영양사님이 진행하는 저염 교육] [조리사님과 함께 염도 체크하기]				
	 [감자 샌드위치 만들기] [돌려라,룰렛! 건강한 간식 뽑기]				
	교사 지원	 전문 인력의 교육 지원 +  PPT 자료, 염도계 감자 샌드위치 요리 재료 룰렛, 룰렛, 건강한 간식 =  유아 스스로 선택할 기회, 적정 나트륨 수치 인식			

활동명	함께 줄어요, 나트륨 전시회 & 캠페인		유형	💡활동, 🌐지역사회연계
내용	▪목표 - 나트륨 함량 순위표 제작 활동과 나트륨 저감 전시회 & 캠페인을 통해 배운 지식을 돌아보고, 이를 지역사회 주민들과 공유한다.			
	▪활동 및 실행			
	사전 활동	과자 속 나트륨을 알아보기 & 나트륨 함량 순위표 제작 - 유아들이 직접 구매한 과자의 나트륨 함량표를 보고, 과자별 나트륨 함량을 비교해 순위표를 만든다.		
	본 활동	나트륨 저감 전시회 & 캠페인 준비 - 좋아하는 과자 투표하기: 인기 있는 과자들이 나트륨 함량이 높다는 사실을 깨닫고, 일상적인 식습관을 돌아본다. - 이제 알아요, 나트륨: 나트륨 저감 활동을 통해 알게 된 내용을 공유하고 학습 내용을 정리한다. - 유아들이 나트륨 저감 포스터, 구호, 현수막, 띠, 가정연계활동 작품 등을 직접 정하고 제작한다.		
	확장 활동	나트륨 저감 전시회 & 캠페인 실시 - 모든 유아가 전시회 & 캠페인에 직접 참여하며, 나트륨 저감 상식이 담긴 QR 코드 안내문과 건강한 간식을 지역 주민들에게 나눠준다.		
	 [나트륨 함량표 순위표 제작][나트륨 저감 전시회 & 캠페인 준비]   [나트륨 저감 전시회 & 캠페인 실시]			
교사 지원				

활동명	배우고, 건강하게 먹을 사람? 저염: II ‘저염 양배추 쌈밥 만들기’	유형	💡+🍴+👨‍👩‍👧 활동
내용	▪목표 - 부모에게 저염 쌈장 만들기과 나트륨 저감 방법을 배우고, 이를 활용해 건강한 식단을 경험한다. - 가정에서의 저염 식단을 공유하며 올바른 식습관을 학습한다.		
	▪활동 및 실행		
	사전 활동	부모와 함께 저염 쌈장 만들기 - 부모로부터 저염 쌈장 만드는 법을 배우고, 나트륨 저감에 대한 관심과 지식을 자연스럽게 습득한다.	
	본 활동	저염 양배추 쌈밥 만들기 - 오이 스틱을 저염 쌈장에 찍어 먹어본 후, 양배추와 밥에 저염 쌈장을 더해 양배추 쌈밥을 직접 만들어 먹는다.	
	확장 활동	우리 집 저염 요리 뽐내기 - 가정에서도 저염 요리를 실천하고, 만든 요리의 사진과 소감을 친구들과 공유하며 건강한 식습관을 되새긴다.	
	가정 연계 활동	‘나트륨 멈춤 DAY’ - 저염 쌈장 먹기 - 가정에 저염 쌈장을 보낸다. - 가정에서 가족이 함께 저염 쌈장을 먹는 모습을 찍어 모바일 알림장에 업로드한다.	
	 [부모와 함께 저염 쌈장 만들기]  [저염 양배추 쌈밥 만들기]  [우리 집 저염 요리 뽐내기]  [‘나트륨 멈춤 DAY’ 저염 쌈장 먹기]		
교사 지원	 부모의 적극 참여   PPT 자료 저염 양배추 쌈밥 요리 자료   저염식을 함께 배우고, 공유하며 일상에서도 실천		

활동명	울려라, 나트륨 골든벨!		유형	💡 활동, 🏠 놀이
내용	▪목표 - 나트륨 과다 섭취 역할극을 통해 나트륨이 우리 몸에 미치는 영향을 이해한다. - 한 학기 동안 배운 나트륨 저감 활동을 퀴즈 형식으로 돌아보고, 앞으로도 나트륨 저감 활동을 지속할 것을 다짐한다.			
	▪활동 및 실행			
	사전 활동	나트륨 과다 섭취 역할극 놀이 - 나트륨 과다 섭취로 인한 문제를 간단한 역할극으로 표현하며, 나트륨의 영향을 직접 체험하고 학습한다.		
	본 활동	울려라! 나트륨 골든벨 - 유아들이 가정에서 준비해 온 모자를 쓰고, OX 퀴즈에 참여해 나트륨 관련 문제를 풀며 골든벨 활동을 즐긴다. - 만 5세 유아도 참관하며 자연스럽게 나트륨 저감에 대한 관심을 가진다.		
	확장 활동	끝나지 않은 우리들의 나트륨 골든벨 - 형님반도 울려라!: 골든벨 활동을 참관했던 유아들도 나트륨 저감에 대해 학습하고 골든벨 활동을 진행한다. - 교실에서도 울려라!: 유아들이 번갈아 가며 퀴즈를 내고 정답을 맞추는 활동을 통해 핸드벨을 울리며 즐겁게 나트륨 관련 내용을 복습한다.		
	가정 연계 활동	‘나트륨 멈춤 DAY’ - 가족 나트륨 골든벨 리플레이 - 가정에서도 나트륨 골든벨을 진행하도록 독려하고, 가족이 함께 퀴즈 활동을 하는 모습을 찍어 모바일 알림장에 업로드한다.		
 [나트륨 과다 섭취 역할극 놀이]  [형님반도 울려라!]  [울려라, 나트륨 골든벨!]				
교사 지원	 배운 공간 +  PPT 자료, 마스킹 테이프 역할극 관련 동영상 골든벨 관심 유도 선물 =  대상 연령에 국한되지 않고 다양하고 유연하게 확장			

활동명	나트륨 배출 대작전Ⅲ ‘나트륨이 옥수수!’		유형	 활동,  놀이
내용	▪목표 - 옥수수를 관찰하고, 놀이 활동을 통해 칼륨의 건강적 이점을 자연스럽게 이해한다. - 할머니와 함께하는 요리 활동을 통해 저염 옥수수전을 만들어 먹어보고, 할머니의 저염 요리 비법을 나누며 건강한 식습관을 배운다.			
	▪활동 및 실행			
	사전 활동	옥수수 심기 및 수확하기 - 어린이집 텃밭에 옥수수 모종을 심고 관리한다. - 유아들이 직접 기른 옥수수를 수확하며, ‘칼륨’에 대해 이야기 나눈다.		
	본 활동	옥수수 껍질과 수염의 재미있는 변신 - 옥수수 껍질을 벗기고 껍질을 엮어 보거나 수염을 활용해 다양한 창작 활동을 한다. - 옥수수 속대를 물감에 찍어 그림을 그리며 미술 활동을 통해 놀이와 학습을 접목 시킨다.		
	확장 활동	할머니와 함께하는 저염 옥수수전 만들기 - 할머니의 도움을 받아 저염 옥수수전을 만들어 보고 할머니로부터 저염 요리 레시피와 관련된 이야기를 들으며 건강한 식습관에 대해 전통적 지혜를 배운다.		
	가정 연계 활동	‘나트륨 멈춤 DAY’ - 찐 옥수수 먹기 - 가정에 유아가 직접 수확한 옥수수를 보낸다. - 가정에서 옥수수를 먹는 모습을 찍어 모바일 알림장에 업로드한다.		
 [직접 키우고 수확하기][옥수수로 놀이하기]  [옥수수전 만들기][‘나트륨 멈춤 DAY’ 찐 옥수수 먹기]				
교사 지원	 할머니의 활동 지원 +  도화지 저염 옥수수전 요리 재료 =  할머니와 저염 요리 레시피 → 전통적 지혜 습득			

3. 나트륨 저감 교육프로그램 가정연계 및 지역사회연계

활동명	나트륨 멈춤 DAY!	유형	💡 가정연계활동				
🏠 가정에서도 함께 나트륨 줄이기 👨‍👩‍👧‍👦 1 프로그램 안내 프로그램 안내문 / 참여 선서 목걸이 가정에 배부 2 가정연계 미션 수행 미션 완수 후, 목걸이 가정에 배부 / 미션 활동 안내 3 참여 인증 미션 수행 후 활동장 압력도 및 목걸이와 서명하여 어린이집으로 보내기 4 보상 및 격려 모든 미션 정량 시 칭찬과 선물을 수여! Tip 어린이집에서 진행 중인 '칭찬해YOU' 프로그램과 연계하여 학부모님들의 관심과 참여를 높인다. 이를 통해 나트륨 저감 프로그램에 대한 인식을 확대하고, 가정과 연계한 실천 활동을 강화한다.  [나트륨 저감 참여 선서 목걸이] [‘칭찬해YOU’ 프로그램과 연계하여 진행]  [‘나트륨 멈춤 DAY’ 건강한 간식 먹기 인증 글] [‘나트륨 멈춤 DAY’ 찐 옥수수 먹기 인증 글] <tr><td colspan="4"> 🏠 우리 집 나트륨 저감 방법 공유하기 👩‍🍳   [자발적으로 나트륨 저감 활동을 실천한 가정] [매달 카드 뉴스를 통해 나트륨 관련 정보 안내] </td></tr>				🏠 우리 집 나트륨 저감 방법 공유하기 👩‍🍳   [자발적으로 나트륨 저감 활동을 실천한 가정] [매달 카드 뉴스를 통해 나트륨 관련 정보 안내]			
🏠 우리 집 나트륨 저감 방법 공유하기 👩‍🍳   [자발적으로 나트륨 저감 활동을 실천한 가정] [매달 카드 뉴스를 통해 나트륨 관련 정보 안내]							

활동명 *대상 학부모 34명 중 10명 참여 (29%)	영도계 대여 시스템 *대상 학부모 34명 중 10명 참여 (29%)	유형	가정연계활동
1 프로그램 안내 프로그램을 위한 설문조사 진행 / 대여 프로그램 안내 2 영도계 대여 및 사용 일주일 동안 대여 / 일 1회, 5일 동안 기록 국물 요리, 찌개와 영도 체크 3 참여인증 및 기록 제출 대선 수첩 후 일주일 영도계 및 영도 측정 기록지 제출 4 평가 및 보상 영도 측정 결과, 나트륨 수치가 가장 낮은 가정을 우승자로 선정! Tip 영도계 대여 프로그램을 실시하기 전에 영도계를 대여하고자 하는 가정의 수를 미리 파악하여, 필요한 영도계 개수를 충분히 준비한다. 또한 가정에서 무리 없이 실천할 수 있도록 대여 기간을 적절하게 설정한다. [설문 조사 진행 및 준비물 제공] [참여한 가정의 영도 측정 기록지] [영도계 사용 인증 글] [나트륨 평균 수치가 가장 낮은 가정]			
영도계 대여 REVIEW [바다반 방예인 어머니의 리뷰] 생각보다 평소애 우리가 먹는 국이 많이 짠 편이었더라구요~ 이번 기회에 영도 낮춰서 먹는 습관도 들여왔고 영도를 낮춰도 잘 먹는 예인이가 매우 기특했습니다. 반찬 만들 때도 가급적 짠 맛이 덜 하도록 신경을 쓰게 되었습니다. [아라반 최이준 어머니의 리뷰] 영도계 사용 전 막연하게 싱겁게 먹는다고만 생각했는데 실제로 영도계로 측정하면서 요리를 하니 싱겁다는 기준이 좀 더 명확하게 생긴 것 같아요. 저염 교육 프로그램을 통해 메뉴에 큰 변화 보다는 싱겁게 먹는 것을 더 실천할 수 있는 계기가 된 것 같아요.			

활동명	학부모 대상 인식 변화 설문 조사 *대상 학부모 34명 중 29명 참여 (85%)	유형	💡 가정연계활동
-----	--	----	----------

나트름 저감 교육의 필요성에 대한 인식?

▪ 저염 교육 필요성에 대한 인식



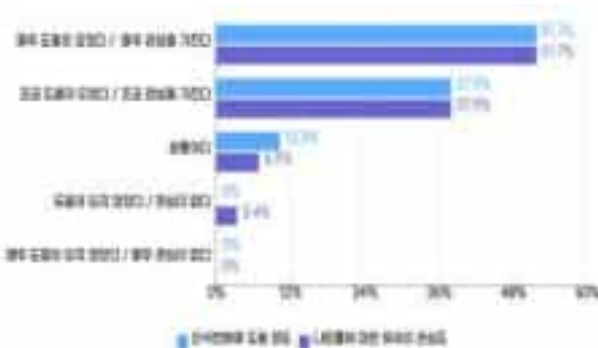
▪ 저염 교육 내용에 대한 선호도



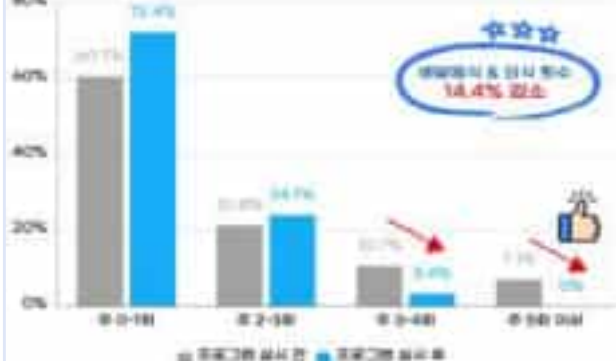
본 설문 조사는 프로그램 실시 전과 중간 과정에서 총 2회 진행되었다. 프로그램 실시 전 설문 조사를 통해 저염 교육의 필요성 및 교육의 내용에 대한 선호도를 파악할 수 있었다. 설문 결과, 학부모의 89.3%가 저염 교육이 필요하다고 응답했으며, 희망하는 교육의 내용으로는 '생활 속 나트륨 섭취 줄이는 방법'이 89.3%로 가장 높은 응답을 기록했다. 이러한 결과를 바탕으로 놀이, 요리 활동, 교육, 가정 연계 활동, 지역사회 연계 활동으로 구성된 교육 프로그램을 계획할 수 있었다.

나트름 저감 교육을 통한 인식의 변화

▪ 프로그램이 주는 인식 변화 도움과 유아 관심도



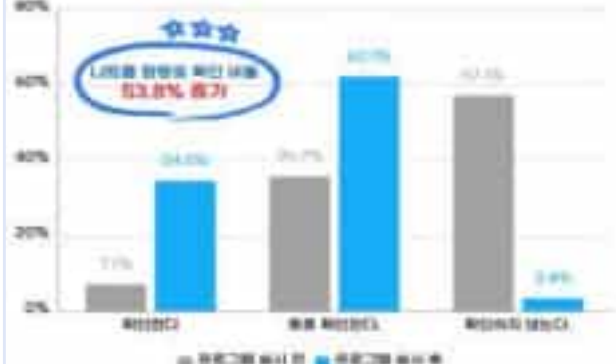
▪ 배달 음식 이용 및 외식 횟수 변화



▪ 가정식 간의 짠맛 변화



▪ 나트륨 함량표 확인 습관 변화



본 설문조사를 통해 나트름 저감 교육이 나트름 섭취에 대한 인식 변화에 도움을 주고, 유아들의 관심을 높이는 데 기여했음을 알 수 있었다. 또한, 어린이집뿐만 아니라 가정에서도 저염 관련 생활 습관에 긍정적인 변화가 있음을 확인할 수 있었다.

활동명	우리 모두 함께 참여!	유형	지역사회연계활동
텃밭 전시회 & 꼬마 농부의 채소 상점			
1 작물 심기 및 관리 유아들이 직접 텃밭에 작물 모종을 심고 관리 2 작물관찰/전시회 준비 작물 관찰 후 나만의 텃밭 그림 작품 창작 3 꼬마 농부 상점 개최 배추전지, 피토병을 가져오면 상추와 교환! 나트룸 저감 교육과 환경 교육을 연계 4 텃밭 전시회 진행 나만의 텃밭 그림 작품 전시회 진행 *2월 28일 전까지			
[직접 기르고 수확하는 꼬마 농부] [나만의 텃밭 그림 작품 창작 & 텃밭 전시회와 꼬마 농부 상점 개최]			
나트룸 저감 전시회 & 캠페인			
1 지식 습득 및 실천 나트룸에 대한 지식 습득 / 다양한 나트룸 저감 활동 실천 2 전시회/캠페인 준비 유아들이 직접 관찰하고 제작한 나트룸 준비하는 유아 주도 캠페인 활동 3 캠페인 실시 지역사회주변에게 저감 상식 QR코드가 담긴 안내문과 지도 간접 배부 4 나트룸 전시회 진행 그동안 배운 나트룸이 담긴 작품을 전시 *2월 28일 전까지 궁금해요? 			
[유아가 직접 준비하고 구상하는 전시회 & 캠페인] [나트룸 저감 전시회 & 캠페인 진행]			

III. 프로그램 연계 제언

1. 나트룸 저감 교육프로그램 평가

다음과 같은 교사의 개별 평가, 학부모 평가, 그리고 유아들의 반응 평가를 바탕으로 프로그램의 효과를 다각도로 확인하고 종합적으로 평가하였다. 프로그램을 진행하는 동안 교사들은 교육 활동이 유아들의 일상 속 습관으로 자리 잡는지를 면밀히 관찰하고, 학부모들은 가정에서의 실천 여부와 유아들의 변화된 태도에 대한 피드백을 제공하였다. 또한, 유아들의 즉각적인 반응과 활동에 대한 참여도를 평가하여 교육의 실제 효과를 파악하였다. 이와 같은 다면적인 평가를 통해 프로그램의 성과를 구체적으로 분석하고, 향후 개선 및 확장을 위한 기초 자료로 삼았다.

▪ 교사 평가

교사 회의			
			
프로그램 조사 및 계획	1차 중간 회의	2차 중간 회의	프로그램 평가

프로그램을 계획하는 과정에서 교직원들은 회의를 통해 '나트룸'에 대한 평소의 생각과 교육에서 중점적으로 다루어야 할 부분에 대해 논의하였으며, 다양한 조사 자료를 바탕으로 유아의 발달 수준에 맞는 활동을 계획하였다. 프로그램 진행 중에는 초기 계획에만 의존하지 않고, 학부모의 요구와 유아들의 반응 평가를 반영하여 교육 내용을 유연하게 수정하였으며, 이를 통해 유아, 가정, 어린이집이 함께 참여하고 성장하는 통합적인 교육 프로그램을 목표로 하였다.

교사의 개별 평가는 아래와 같다.



A 교사:

나트룸 저감 교육을 계획하는 과정에서 학부모 설문 조사를 통해 '생활 속에서의 나트룸 저감 실천'이 가장 중요하게 인식되고 있다는 점을 알 수 있었다. 교직원들이 프로그램 계획 시 중요하게 여겼던 부분 역시 이러한 방향성과 일치하여, 유아들이 일상 속에서 저염에 대한 습관을 형성할 수 있도록 교육 과정을 구성하였다. 유아들의 반응과 역할 놀이에서 나타나는 저염 관련 행동을 관찰했을 때, 유아들이 저염에 대한 긍정적인 인식을 형성하고 있음을 평가할 수 있었다.



B 교사:

프로그램을 준비하는 과정에서 자료 조사를 통해, 막연하게 '나트룸은 적당히 먹는 것이 좋다'고 생각했던 부분이 구체적으로 정리되었다. 유아의 수준에 맞춘 프로그램 계획과 가정과의 연계로 프로그램의 지속 가능성을 높이는 과정에서 나트룸 저감의 중요성을 더 깊이 깨닫게 되었다. 나아가, 대상 연령을 확장하고 학부모가 직접 참여할 수 있는 프로그램이 추가되면 좋겠다는 제언을 하게 되었다.

■ 학부모 평가

프로그램 계획 및 진행 과정에서 구글 폼을 이용한 설문조사, 영도계 대여 리뷰, 가정 연계 활동 인증 등을 통해 가정에서의 실천 여부와 요구도를 여러 차례 파악하였다. 매월 진행되는 활동마다 가정과 연계하여 소통함으로써 프로그램의 방향성과 보완할 점을 확인할 수 있었다. 또한, 학부모의 피드백을 반영하여 프로그램 내용을 지속적으로 개선하고, 가정에서의 저염 실천을 장려하는 다양한 자료를 제공하였다. 이러한 과정은 학부모와의 신뢰 관계를 강화하고, 유아들이 건강한 식습관을 형성하는 데 긍정적인 영향을 미쳤다.

학부모님들의 다양한 의견은 아래와 같다.



A 어머니:

가정 내 음식에서 염도를 측정하여 확인해 보는 활동에 직접 참여해 보았는데요. 평상시 음식을 간간하게 섭취하는 식습관이 있다 보니 우리 가정에서 먹는 염도가 얼마큼 측정되는지 알 수 있어서 특별한 경험이 되었답니다.

저염 기준의 염도를 찾아보니 어린아이 기준으로 하였을 때 0.5 이하의 수치가 적정선이라고 확인이 되었는데요. 다행히 00이네 음식에서 수치를 측정했을 때 생각 외로 높지 않게 나와서(0.4~0.5) 염도를 적당히 맞춰 먹고 있다는 것을 알게 되었고 대신에 건강을 생각하여 이보다 더 짜게는 먹지 말자는 다짐을 하였습니다.

평소 우리가 먹고 마시는 음식들 속 나트륨 함량도 들여다 보게 되기도 하였고, 나트륨을 과다섭취 할 경우 몸에 어떤 영향을 미치는지 다시 한번 더 알게 되었습니다. 일상 속에서도 적당히 섭취하되 나트륨 배출을 돕는 음식과 수분도 섭취할 수 있도록 작은 변화를 실천해 보도록 하겠습니다.



B 어머니:

아이들이 어린이집에서 하는 활동을 가정에서 연계할 수 있어서 좋았고, 직접 체험하는 형식이라 더 의미 있었습니다. 영도계를 통해 눈으로 직접 수치를 보게 되니 아무래도 의식적으로 음식을 조리하게 되었습니다. 또한 생각보다 염도가 높았으면 그 다음 음식은 좀 더 짜지 않게, 염도가 생각보다 낮거나 0이었던다면 약하게 간을 추가하는 등 건강을 생각하며 간 조절을 할 수 있어서 좋았습니다.

‘맛있는 나트륨 먹을 사람? 저염!’ 이 미친 영향에 대한 학부모 의견 (*설문지 내용 발췌)

- 아이가 나트륨이 많이냐는 소리를 많이 한답니다. 그전엔 나트륨에 대한 개념 자체가 없었어요.
- 가정 내 요리 시 소금이나 간장의 사용량을 의식하게 됩니다.
- 우선 아이가 뭘 사든 나트륨 함량을 확인하는 습관이 생겼습니다. 밥을 먹을 때도 나트륨이 많이 들어갔는지도 물어보고 짜게 먹지 않으려고 해요.
- 아이가 과자를 고를 때 나트륨 함량을 확인합니다.
- 자주 먹었던 식품이나 간식류 등 나트륨을 확인하게 됩니다.
- 아이가 먼저 나트륨 함량을 물어보고, 식품 구매 시 성분 표시 확인을 합니다.
- 가족들 모두가 나트륨 섭취를 줄이고 자극적인 맛과 불 규칙적인 식사 습관을 피하는 등 건강한 식생활에 대한 관심이 높아졌고, 요리할 때, 식재료 살 때 신경 쓰며 바꾸려고 노력하고 있습니다.
- 음식에 함량된 나트륨 양에 대한 오해와 진실을 알게 되어서 새로웠습니다. 아이에게도 짠 음식을 피해야 하는 인식이 함께 이루어진 것 같습니다.
- 신경 쓰지 않았던 나트륨에 대해 알아보게 되고 건강식 섭취에 대해 더 신경 쓰게 되었습니다.

▪ 유아 반응 평가

유아들은 나트륨 저감 활동에 매우 긍정적인 반응을 보였으며, 옥수수 모종 키우기, 물 많이 마시기, 그리고 나트륨 배출 활동지를 직접 만들기과 같은 활동에 자발적으로 참여하는 모습을 보였다. 유아들은 저염 교육에 대한 높은 관심을 나타내고, 관련 활동 중 질문을 하거나 자신의 의견을 표현하는 등의 적극적인 태도를 보였다.

프로그램이 진행된 후 유아들은 나트륨과 건강의 관계를 이해하고, 생활 속에서 나트륨 섭취를 줄이는 방법에 대해 이야기하는 모습을 보여주었다. 또한, 참여 이후 유아들은 스스로 저염식을 선택하거나 식사 시 소금 사용을 줄이겠다고 다짐하는 등의 긍정적인 행동 변화를 나타냈으며, 채소 섭취에 대한 거부감도 감소하는 경향을 보였다.

전반적으로 유아들은 프로그램에 흥미와 재미를 느끼며 건강한 습관을 형성하는 데 자발적인 참여와 동기 부여가 이루어졌음을 확인할 수 있었다. 이러한 요소들을 종합적으로 반영하여 유아들의 반응을 평가함으로써 프로그램의 효과를 더욱 명확히 알 수 있었다.

유아 반응의 기록



유아가 제작한 활동지

활동에 대한 관심 지속

물 섭취 중요성 인식

채소 섭취 거부감 감소

▪ 프로그램의 전반적 평가

본 교육 프로그램은 유아들이 나트륨 저감의 중요성을 놀이와 체험을 통해 자연스럽게 습득할 수 있도록 설계된 점에서 매우 긍정적인 평가를 받을 수 있다. 유아들이 직접 참여하는 활동을 통해 나트륨에 대한 지식을 쉽게 접하고, 저염 식습관을 형성할 수 있는 기회를 제공하는 것이 프로그램의 큰 장점이다. 특히, 부모와 함께 참여하는 가정 연계 활동은 유아들이 배운 내용을 가정에서도 실천할 수 있도록 돕고, 가족 모두가 저염 식습관을 형성하는 데 기여할 수 있다는 점에서 매우 효과적이다.

또한, 프로그램 내에 역할극, 퀴즈, 요리 활동 등 다양한 활동을 포함해 유아들의 흥미를 유발하고 지속적인 참여를 유도하는 방식은 교육의 질을 높이는 데 중요한 역할을 한다.

그러나 프로그램의 몇 가지 보완점도 존재한다.

첫째, 활동에 대한 개별화된 피드백 시스템이 부족하다는 점이다. 모든 유아와 가정이 동일한 방식으로 활동에 참여하더라도, 각자의 실천 정도나 이해 수준은 다를 수 있다. 이러한 점을 고려하여 개별적인 피드백을 제공함으로써 유아와 가정의 필요에 맞춘 맞춤형 지도를 강화할 필요가 있다.

둘째, 활동의 단기적 평가에 초점을 맞추기보다는 장기적인 실천과 변화 여부를 추적할 수 있는 평가 체계를 도입하는 것이 중요하다. 프로그램의 효과가 일시적인 것이 아닌, 유아들이 지속적으로 저염 식습관을 유지하고 건강한 생활 습관으로 정착할 수 있도록, 지속적인 평가와 후속 관리가 이루어져야 할 것이다.

2. 나트륨 저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

본 프로그램은 4세 유아를 대상으로 하지만, 더 높은 연령대의 유아나 초등학교 저학년까지 확장할 수 있는 가능성이 크다. 5세 이상의 유아들에게는 발달 수준에 맞는 추가적인 활동을 도입할 수 있으며, 특히 식품 성분에 대한 더 심화된 학습과 나트륨의 생리적 역할에 대해 배우도록 구성할 수 있다. 이를 통해 프로그램은 유아기에만 국한되지 않고, 어린이들이 성장하면서도 저염 식습관을 꾸준히 유지할 수 있도록 지원하는 역할을 할 수 있다.

더 나아가, 이 프로그램은 가정뿐만 아니라 지역사회와의 연계를 통해 확장될 수 있다. 지역사회의 보건소나 지역 상점들과 협력하여 ‘저염 인증 가게’ 같은 나트륨 저감 활동을 지역사회 차원에서 확대할 수 있다. 지역 상점들이 저염 식단을 제공하는 캠페인을 운영하고, 가정에서 저염 요리 실천을 장려하는 방식을 도입할 수 있다. 또한, 지역 보건소와 협력하여 저염 요리 대회나 나트륨 저감 캠페인을 실시하고, 유아들이 참여하는 방식으로 나트륨 저감의 필요성을 널리 알릴 수 있을 것이다.

따라서 지역사회 연계는 부모와 지역 주민들의 관심과 참여를 높일 수 있는 중요한 방법이 될 것이며, 나트륨 저감에 대한 교육이 유아기를 넘어서 성인들까지 확산될 수 있는 기회를 제공할 것이다. 궁극적으로, 저염 식습관 형성의 중요성을 모든 연령층에게 전달하고, 지역 전체가 저염 환경을 조성하는 데 기여할 수 있는 더 큰 범위의 프로그램으로 발전할 수 있다.

IV. 참고자료 및 문헌

- WHO(세계보건기구)에서 발행한 나트륨 섭취 저감 보고서(2023)
- 2023년 나트륨저감 교육 프로그램 사례집
- 고나연(2016). 유아 기관 대상 나트륨 저감화 영양교육 효과 평가

2024년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

시립대곶어린이집

건강한 맛! 저염이 답!

어린이집	유형	국공립
총	괄	권순해
기획 및	운영	이민영

1. 서론

1. 프로그램 필요성 및 목적

“나트륨 걱정 섭취로 건강을 지켜요!”라는 표어는 다양한 의미와 생활 속에서 우리에게 친숙한 말이 되었다. 음식 광고, 건강을 위한 보건 안내, 건강한 삶을 위한 방법으로도 자주 사용되며 우리 생활에서 접할 수 있다. 그래서 요즘 식당에서는 손님이 음식을 주문할 때 “싱겁게 해주세요”라는 말을 심심치 않게 들을 수 있다. 간을 싱겁게 하고 기호에 따라 추가할 수 있도록 양념을 별도로 비치하여 소비자가 원하는 것을 맞춰 음식 문화도 변화하고 있다. 이러한 변화는 흔히 ‘짠맛’으로 대표되는 나트륨이 건강에 좋지 않다는 인식 때문이다. 바야흐로 100세 시대, 평균 수명이 늘어남에 따라 건강한 삶에 대한 관심도가 점점 높아지고 있다. 나트륨은 과잉 섭취 시 고혈압을 비롯해 뇌혈관과 심장에 만성 질환을 유발하는 것으로 알려져 있다. 우리 몸에 꼭 필요한 성분이지만 지나치면 치명적인 질병을 초래할 수도 있는 위험한 성분이기도 한 것이다. ‘삼삼급식소’와 ‘나트륨 줄이기 실천 음식점’ 등 나트륨을 줄인 음식을 판매하는 식당도 점점 늘어나고 이런 식당을 찾으며 소비하는 층도 많아지고 있는 추세이다.

가정에서 식사를 준비하기보다 배달 음식, 밀키트 및 외식이 주를 이루는 현대사회에 길들여지고 있는 유아들에게 나트륨 저감교육을 통해 유아들이 자극적인 맛이 아닌 저염을 통한 재료 본연의 건강한 맛이 행복하고 즐거운 삶을 영위할 수 있음을 알게 된다.

건강한 삶과 질병으로부터 보호하기 위해 영유아기 나트륨 저감 교육은 꼭 필요하며 ‘세 살 버릇 여든 간다’라는 속담처럼 영유아들 미래의 건강을 위해 중요한 교육이라고 생각한다.

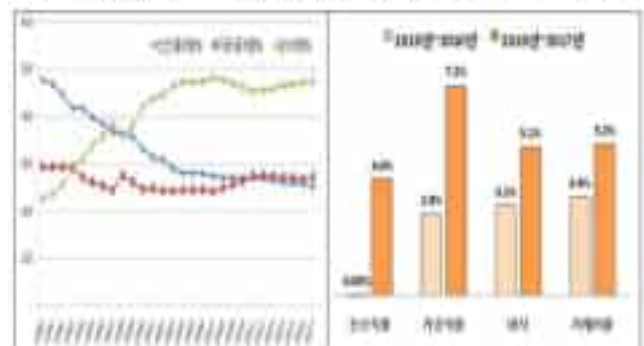
그렇기에 어린이집 식단표에서도 ‘저염의 날’, 또는 ‘저당의 날’을 정하여 식단을 제공하고 있다. 매달 저염식단을 제공하는 것도 중요하지만 이러한 형태를 수동적인 의미를 가지고있어 영유아가 관심을

단위 : 개

구분	삼삼급식소				삼삼급식소			
	소계	치킨	치킨용량	산골방아	소계	치킨	치킨용량	산골방아
총 계	779	721	19	39	103	88	7	10
서울	44	37	6	1	-	-	-	-
부산	48	48	-	-	1	1	-	-
대구	123	107	-	16	22	18	-	4
인천	40	39	-	1	6	6	-	-
광주	24	24	-	-	-	-	-	-
대전	36	29	1	6	13	9	1	3
울산	35	33	2	-	14	12	1	1
세종	10	9	-	1	1	1	-	-
경기	118	114	2	-	9	9	-	-
강원	28	24	2	2	-	-	-	-
충청	24	24	-	-	3	2	-	1
충남	69	68	-	1	13	12	2	-
전북	7	7	-	-	3	3	-	-
전남	49	42	-	7	4	4	-	-
영남	28	27	1	-	7	5	2	-
경남	59	54	5	-	6	5	-	1
제주	47	42	-	4	-	-	-	-

<나트륨줄이기실천음식점, 삼삼급식소 운영 및 지정 현황>

<식요를 저염역 중 선택식품, 가공식품, 제식 비음 주대 및 연령군 증가율>



가지지 않으면 미래를 살아가는 영유아에게 의미가 매우 낮아진다. 때문에 왜 저염식단이 중요한지에 대해 영유아의 눈높이에 맞추어 다양한 방법으로 다가가 관심을 가지며 영유아의 호기심을 자극하여 영유아 스스로 자주적인 생각의 변화를 가져 저염식단을 실천하고 긍정적으로 받아들이며 음식에 대해 관심으로 건강한 생활을 살아갈 수 있는 힘을 만들어 주는 것이 필요하기 때문에 ‘건강한 맛! 저염이 답!’이라는 프로그램을 만들어 영유아에게 건강한 삶을 지원해 주려고 한다.

2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

매달 교실 게시판에 게시되어 있는 식단표에 관심을 가지며 “오늘은 무슨 밥이다. 간식은 00이야! 맛있겠다”라고 말하며 식단에 대한 관심도가 높아졌다. 그러다 유아는 ‘저염의 날’ 글자를 읽어보게 되었고, 관심을 보인 유아는 “저염?” “저염이 뭐지?” “선생님 저염이 뭐예요?” 라는 질문으로 다른 유아에게도 관심을 가질 수 있는 호기심을 제공하였다. 유아가 호기심을 보인 ‘저염’에 대해 지원해 주기 위해 다양한 활동과 놀이를 통하여 즐겁고 재미있게 다가가기 위한 계획을 하였고, ‘저염’이라는 단어의 관심을 시작으로 유아는 저염식단으로 건강해 질 수 있다는 긍정적인 식생활에 대해 도움이 되는 기회가 되었다. ‘건강한 맛! 저염이 답!’이라는 프로그램을 구성할 때 유아에게 건강한 식습관을 형성하고, 저염 식사를 통해 유아가 다양한 맛을 경험하며, 나아가 건강한 식사를 선호하도록 유도할 수 있는 미각발달 교육의 필요성을 바탕으로 두고 프로그램을 계획하였다. 유아 스스로 찾아낸 호기심을 바탕으로 함께 만든 활동, 놀이를 통해 유아는 더욱 적극적으로 ‘저염식단’, ‘건강한 밥상& 먹거리’에 대해 관심을 보이며 일상 속에서도 “이건 짜다. 이걸 너무 달아서 건강에 안 좋을 것 같아”라고 스스로 절제하고 조절할 수 있는 모습을 길러 주기 위해 프로그램을 진행하였다.

II. 본론

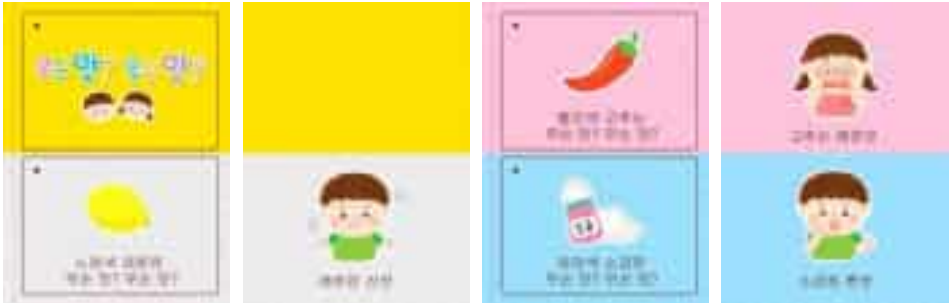
1. 나트륨 저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립 대곶어린이집		
프로그램명	건강한 맛! 저염이 답!		
목 표	1. 미각의 종류에 대해 알고 건강한 식습관을 형성한다. 2. 천연조미료를 만들어 보고 저염의 중요성에 대해 안다.		
대 상	만 3~5세		
주 요 내 용	미각 테스트를 통해 미각의 종류를 알고 짭맛이 우리에게 미치는 영향에 대해 알아본다. 저염 음식과 일반음식의 맛을 비교해 보고 저염 음식을 직접 만들어 본다. 원에서 직접 만들어 본 천연 조미료를 이용해 가정에서도 함께 저염 식단을 만들어 식사해 봄으로써 저염분 섭취에 대한 인식을 높이고 건강한 식습관을 형성한다.		
소 요 기 간	*2024년 8월26일 ~ 9월6일(2주)		
프로그램 흐름도			
프로그램 내용			
구분	유형	내용	활동자료
1	활동	‘저염의 날‘ 이 무엇인지? 궁금해요	‘저염 동화’
2	활동	무슨 맛일까?	활동지
3	활동,놀이	미각 테스트	설탕,소금,식초 활동지
4	활동,놀이	저염 과자 일반과자 맛 비교하기	저염과자, 일반과자 그래프,스티커
5	활동	건강한 성장을 위한 식생활 생활 지침을 알아요	건강한 식생활 생활 지침표
6	활동	나트륨을 대체 할 수 있는 건강한 음식을 그림으로 그려보기	활동지, 색연필
7	활동,요리	8월의 저염 식단 ‘시금치 페스토스크램블에그’ 만들기	요리 재료, 앞치마, 두건
8	활동,요리	덜 짜고 건강한 새우,버섯가루 천연조미료 만들기	말린 버섯, 말린 새우 믹싱볼, 블렌더기,앞치마,두건
9	활동	방울토마토를 수확해요	어린이집 텃밭, 바구니
10	활동	여러분 저염하세요! 캠페인	저염송 , 저염 피켓
11	가정연계	천연 조미료를 이용한 저염 음식 집에서 만들어요 (가정 내 저염 레시피 개발)	천연 조미료, 레시피활동지 저염실천상 시상 및 선물증정
12	지역사회연계	게으른 농부 견학	비상약품, 저염 캠페인 피켓

2024 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	'저염의 날' 이 무엇인지? 궁금해요	유형	언어
내 용	1. 교실 게시판에 부착되어있는 '저염의 날' 글자에 관심을 보인 유아가 교사에게 '저염의 날' 에 대해 물어본다.   저염의 날이 뭐예요? 2. 유아들과 함께 UCC 동영상(건강한 식습관을 위한 저염급식)을 함께 보고, 소금을 많이 섭취하게 되면 고혈압,뇌졸중,심장병의 위험이 높아진다는 것을 알게 되었다. - 저염 식습관 나트륨 1일 목표 섭취량 = 소금 5 g 이하     3. 영유아기 식습관이 평생 동안 영향을 미침을 알게 되어 영유아기 식습관이 매우 중요하다는 사실을 유아들이 인지하기 시작하였다. 4. 소금에 대한 이해도를 높이기 위해 도서 영역에 건강한 식습관을 위한 저염 급식 자료를 비치해 두고 자유롭게 볼 수 있도록 돕는다.		
	물리적 지원 (자료 및 공간지원) UCC 동영상(건강한 식습관을 위한 저염 급식) 영상과 자료를 지원해 시각적 이해를 돕는다. 상호작용 지원 유아들이 저염에 대해 생각해 볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.		

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		무슨 맛일까?	유형	언어
내 용		1. 채소 사진을 보며 음식의 이름을 들어본다. 교사가 준비한 레몬, 고추, 브로콜리, 시금치, 상추를 보여주며 이름을 물어본다. 유아들 모두 그림을 보며 알맞은 이름을 말하고 알고 있었다. 다음 맛에 대해 물어보자, 맛을 표현하는 유아는 18명 중 5명 정도만 표현할 수 있었고, 어려운 질문을 받은 듯 보여졌다. 2. 채소의 맛에 대해 이야기를 나눈다. 교사가 무슨 맛 무슨 맛? 동시를 제공해 보여주자, 유아들이 맛 표현에 대해 좀 더 익숙한 듯 보여졌고 친구들에게 자연스럽게 “고추” “이건 매운맛이야” 라는 표현을 하게 되었다.		
				
		3. 채소 사진을 직접 그려보거나 써보며 활동지를 완성한다.		
				
		4. 채소에서 다양한 맛이 나는 것을 알며 맛을 언어로 표현할 수 있음을 알게 되었다. 5. 아침 간식이나 점심시간 채소가 나오면 유아들이 자연스럽게 맛을 표현하는 것을 볼 수 있었다. 6. 좀 더 다채로운 맛을 유아들에게 알려주는 활동을 계획하여야겠다.		
교사지원	물리적 지원	(자료 및 공간지원) ‘무슨 맛 무슨 맛’ 동시 그림판 지원 유아들이 소금의 맛에 대해 이해 할 수 있도록 소금의 맛 표현 사진, 활동지를 제공한다. 글자를 못 쓰는 유아는 교사가 유아의 대답을 써주고 따라 쓸 수 있도록 지원한다.		
	상호작용 지원	유아들이 소금 맛을 보고 자유롭게 표현할 수 있도록 그림 자료와 상호작용을 지원한다.		

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		미각 테스트	유형	과학
내 용		1. 유아들과 미각의 종류에 대해 이야기 나눈다. 미각에는 단맛, 짠맛, 신맛, 감칠맛, 쓴맛이 있음을 알아본다. 2. 투명한 플라스틱 컵에 소금물, 설탕물, 식초물을 준비한다. 3. 눈과 코로 탐색하며 어떤 맛일지 이야기 나눈다. “소금 물맛인가?” “이건 시큼한 냄새가 나요” “아무 냄새가 나지 않아요” 라고 말을 하는 유아들 4. 눈을 감고 3가지의 컵에 담긴 물을 마셔본다.  5. 각 각 어떤 맛인지 맞춰본다. “선생님 이건 뽀로로 주스 맛이요” “선생님 이건 옥 짜요” 라며 뱉어내는 유아의 모습도 볼 수 있었다. “그럼 무슨 맛일까?” “소금 맛인가봐요” 라고 말한다. 6. 컵마다 맛을 보고 준비된 맛 카드 중 어떤 맛인지 유아들이 골라본다. 7. 단 맛, 신 맛, 짠 맛을 먹어본 느낌에 대해 이야기 나눈다. “ 잘 모르는 맛도 알게 되었어요” “ 선생님 맛을 말로 표현하니 재미있어요” “ 집에서도 다양한 맛을 알아보고 싶어요” “ 선생님 우리가 먹는 약은 쓴 맛이에요”		
교사지원	물리적 지원	(자료 및 공간지원) 소금물, 설탕물, 식초 물을 지원한다. 맛 카드		
	상호작용 지원	유아 스스로 맛을 보고 3가지의 맛 중 어떠한 맛인지 알아맞힐 수 있도록 상호작용한다. 맛 카드를 보여주며 글자를 읽어보거나 익힐 수 있도록 격려한다.		

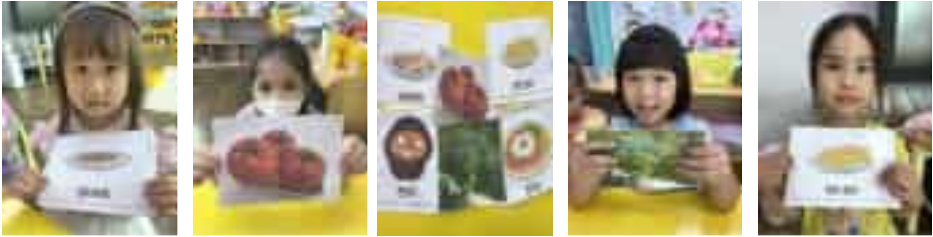
2024 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		저염 과자 일반과자 맛 비교하기	유형	수 조작
내 용		1. 저염 과자와 일반 과자를 준비한다. - 저염 과자와 일반 과자를 준비해 유아들에게 보여준다 2. 유아들이 같은 종류의 과자들끼리 분류해본다. - 같은 종류의 과자들을 유아들 스스로 분류해볼 수 있었다. - “선생님 이게 어떻게 달라요?” “ - ”같은 새우 맛이 같아요“ 3. 같은 종류 과자들의 성분표를 비교해 본다.          4. 두 가지 같은 종류의 과자를 맛본다. ”새우깡은 짜요 새우암양은 새우맛이 안짜요“ ”프링글스는 많이 짜요 생생감자칩은 그냥 감자맛이에요“ ”생생감자칩에는 소금이 겨우 0.5g 이라고 써있어요“ 5. 저염 과자와 일반 과자를 비교하여 이야기 나눈다.		
교사지원	물리적 지원	6가지 과자 (새우깡, 새우암양, 생생감자칩, 프링글스, 사또밥, 사르르쿵) 각 과자별 성분표		
	상호작용 지원	유아들이 같은 모양 같은 성분의 과자들을 분류해 볼 수 있도록 격려한다. 나트륨 함량에 따른 맛의 다양성에 대해 이야기 나눈다.		

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		건강한 성장을 위한 식생활 생활 지침을 알아요	유형	이야기나누기
내 용		교사: 피자, 햄버거, 초콜릿, 과자…. 너희들이 좋아하는 달고, 짜고, 자극적인 음식들은 열량이 높고 영양가는 낮을 뿐 아니라 입맛까지 없어지게 해요 이러한 아이들의 입맛을 교정할 방법이 없을까? 당과 염을 줄여나가는 것이 올바른 식습관의 기초랍니다! 저당·저염식을 우리가 어떻게 하면 친하게 지내며 먹을 수 있을까 이야기 나누어 볼까요? 식생활 실천 지침 1 교사: 다양한 식품군에 대해 알고 있나요? 유아: 맞아요 선생님 골고루 먹어요 교사: 네 맞아요 아침, 점심, 저녁에 나눠서 규칙적으로 생선, 고기, 달걀, 콩류는 다양한 색의 채소류와 함께 매끼 먹어야 해요. 그리고 너희들이 좋아하는 우유·유제품류, 과일류는 간식으로 먹어요. 마지막으로 사탕, 아이스크림과 같은 간식에 많이 함유된 유지·당류는 가장 조금 먹어야 해요. 유아: 선생님 저는 채소 매일 먹어요 2 매일 밖에서 운동하기 교사: 골고루 먹는 것과 함께 가장 중요한 것은 적절한 운동이에요. 규칙적인 운동을 하고 있는 친구들은 있을까? 유아: (아무도 대답하지 않는다) 교사: 우리 집에서 할 수 있는 운동은 무엇이 있을까? 유아: 줄넘기요, 태권도요, 요가요 교사: 우리가 말했던 것처럼 매일 적당한 운동을 하며 건강을 지키기로 약속 해요 3 아침 식사 꼭 챙겨 먹기 교사: 유아에게 아침 식사는 뇌 활동에 필요한 포도당을 공급해 너희들의 학습 키가 자라게 도와주며, 배고픈 시간을 줄여줘 비만을 예방하고 장의 연동운동을 도와 변비를 예방할 수 있어요 오늘 아침에 먹은 음식은? 유아 :선생님 저는 빵 먹었어요 유아: 선생님 저는 안 먹었어요 유아: 선생님 저는 요플레 먹었어요 4 간식으로 부족한 영양소 채우기 교사: 너희들이 먹고 싶은 간식을 이야기해볼까? 유아: 선생님 저는 이제 건강한 간식을 먹고 싶어요 교사: 건강한 간식에는 어떤 간식이 있을까요? 유아: 소세지 보다는 과일을 먹을꺼예요 유아: 저는 이제 사탕은 하루에 한 개만 먹을 꺼예요 밥다 먹고 나서요		
교사지원	물리적 지원	(자료 및 공간지원) 식생활 생활 지침 게임판 및 나만의 식생활 생활 지침표 만들기 활동지		
	상호작용 지원	유아들이 식생활 생활 지침을 잘 이해할 수 있도록 교육을 실시하면 지속적으로 질문을 던지며 상호작용을 지원한다.		

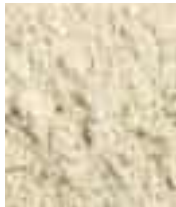
2024 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	나트륨을 대체할 수 있는 대체 음식을 그림으로 그려보기	유형	미술
내 용	1. 다양한 음식 사진을 보며 음식의 이름을 말해본다. 돈까스, 궁중떡볶이, 된장국, 브로콜리, 토마토, 계란말이 등의 음식 사진을 보며 유아들이 음식의 이름을 말할 수 있다. 2. 나트륨이 적게 포함된 음식을 유아가 사진에서 찾아본다. 튀긴 음식이나 인스턴트 음식보단 채소나 멸치 등의 건강한 음식을 유아들이 알고 사진으로 찾아낼 수 있었다.  3. 브로콜리를 가져간 유아가 브로콜리 그림을 토마토를 가져간 유아가 토마토를 버섯을 가져간 유아가 버섯 그림을 그린다.  건강한 음식 그림을 유아들이 자세하게 그려보며 교사에게 보여준다. 4. 유아가 그린 그림을 친구들 앞에서 발표한다. “친구들아 나는 평소에 브로콜리를 좋아하진 않지만, 이제부터 건강하게 먹고 싶어서 감자튀김보단 브로콜리를 많이 먹어 볼거야” “나는 우리 아빠가 토마토를 싫어하지만, 내 그림을 보여주고 토마토를 많이 먹어야 한다고 이야기 해 줄거야” 5. 건강하고 소금이 적게 들어간 음식을 먹어 건강한 식습관을 갖기로 약속하며 활동을 마무리 한다.		
교사지원	물리적 지원	(자료 및 공간지원) 나트륨이 적은 음식 사진, 활동지 ,싸인펜	
	상호작용 지원	나트륨이 적은 음식을 인지하고 이야기 할 수 있도록 나트륨 함량이 적게 들어간 음식에 대해 긍정적인 인식을 가질 수 있도록 상호작용한다.	

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	시금치페스토스크램블에그	유형	요리
내 용			1. 저염의 날 식단표에 있는 저염의 식단 시금치페스토스크램블에그 요리를 만들기 전, 저염에 대해 이야기를 나누어 본다. 2. 시금치페스토스크램블에그에 소금을 적게 넣어 만드는 방법을 묻자, 한 유아가 버섯 가루를 넣어요 라고 이야기 한다. 3. 시금치페스토스크램블에그 요리활동 방법을 알아본다.      4. 요리 방법에 따라 시금치페스토스크램블에그를 만들어 먹는다.       <요리방법> ① 시금치를 깨끗하게 씻어서 물기를 제거한다. ② 기름을 두르지 않는 팬에 캐슈넛을 넣고 살짝 볶는다. ③ 블렌더에 시금치, 캐슈넛, 마늘, 올리브유 넣고 갈아서 시금치 페스토를 만든다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 우유와 섞는다. ⑤ 팬에 올리브유를 두르고 ③을 넣어 살짝 볶다가 ④를 넣어 저어주며 익힌다.
교사지원	물리적 지원	(자료 및 공간지원) '시금치스크램블에그' 요리순서 , 앞치마, 위생장갑, 요리 재료(캐슈넛, 달걀, 우유) 요리 도구(그릇, 숟가락)	
	상호작용 지원		유아들이 요리하기 전 교사가 먼저 모델링을 보여주고 유아들이 직접 해 볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.

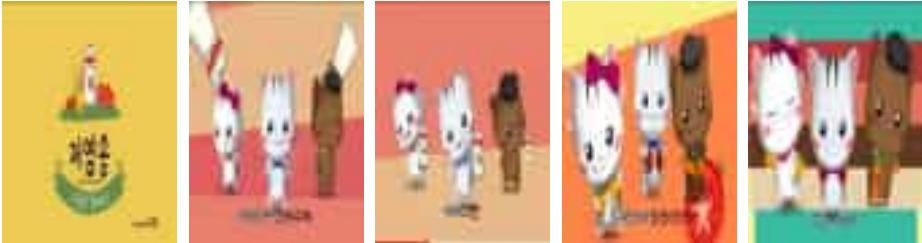
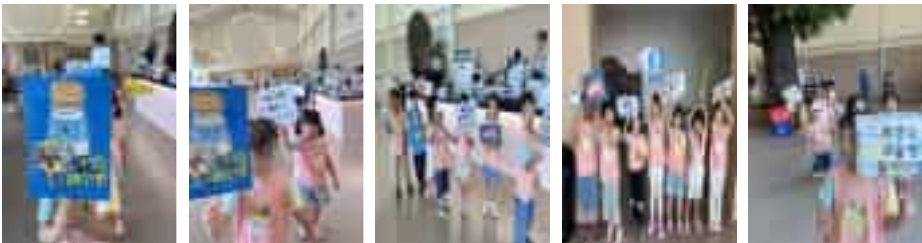
2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명		천연 조미료 만들기	유형	과학
내 용		저염의 날 요리활동으로 ‘시금치페스토스크램블에그’에 소금 대신 캐슈넛을 넣은 것에 확장 활동으로 천연 조미료를 직접 만들어 보았다. 1. 소금 대신 넣을 수 있는 조미료에 대해 이야기 나누어 본다. 교사: 음식의 맛을 돋을 수 있는 맛을 내는 조미료에 대해 아는 것이 있니? 유아: 소금이요, 설탕이요 교사: 저번에 선생님이랑 했던 ‘저염의 날’ 요리활동 때 넣었던 재료는 뭐였죠? 유아: 캐슈넛을 넣어서 갈아봤어요 교사: 그럼 캐슈넛 말고 소금 말고 어떤 조미료가 또 있을까요? 2. 소금 대신 넣을 수 있는 조미료에 대해 이야기를 나눈다. 유아: 선생님 저번에 보니까 엄마가 새우젓을 넣어 계란찜을 완성했어요 교사: 오 그렇구나 새우젓으로 음식의 맛을 돋을 수 있구나 유아: 선생님 버섯은 어때요? 교사: 맞아요 버섯도 조미료가 될 수 있을 거 같아요 버섯, 새우 등을 갈아 만든 것이 천연 조미료 라는 거예요 3. 유아들과 함께 천연 조미료를 만들어 본다. 교사: 여기 말린 버섯과 멸치 새우가 있어요 이 재료를 믹서기에 넣어 갈아주면 천연 조미료 완성이에요 (교사의 도움을 받아 믹서기를 사용하도록 하며 천연 조미료를 만든다) 교사: 완성된 조미료를 양념 통 안에 넣어 줄게요    4. 유아들이 직접 만든 천연 조미료를 집으로 보내 가정과 연계하며 부모님과 함께 저염 레시피 요리 활동을 해보도록 지원한다.   		
교사지원	물리적 지원	준비물: 앞치마, 두건, 마른 버섯, 마른 멸치, 건새우, 믹서기 (안전한 믹서기 사용 방법에 대해 지도한다)		
	상호작용 지원	유아들이 천연 조미료를 만들기 전 교사가 먼저 모델링을 보여주고 유아들이 직접 해볼 수 있도록 상호작용과 믹서기의 사용 시 주의가 필요해 함께 도움을 준다.		

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 활동자료

활동명	건강한 식재료 방울토마토를 수확해요	유형	바깥놀이
내 용	1. 원내 텃밭에서 방울토마토를 충분히 관찰한다. 원 텃밭에 있는 방울토마토, 상추, 블루베리 등의 이름을 알아본다. 그 중 한솔반 친구들이 제일 좋아하는 방울토마토를 충분히 관찰한다. 2. 방울토마토 열매의 변화과정에 관해 이야기 나눈다. 방울토마토 씨앗을 심으면 싹이 나오고 줄기가 굵어지며 꽃이 나고 열매가 생기게 됨을 알 수 있었다. 한솔반 친구들 키보다 더 크게 자라난 방울토마토를 보며 신기해 하는 유아들을 볼 수 있었다. 3. 토마토를 수확하는 방법에 대해 알아본다. 빨갈게 잘 익은 토마토를 골라 손가락에 힘을 주어 따본다. 4. 빨갈게 익은 방울토마토만 따서 바구니에 담는다.    5. 수확한 방울토마토를 깨끗이 씻어 맛을 본다.    6. 방울토마토를 수확한 후 주변을 정리한다. 7. 우리가 재배한 토마토를 직접 수확 후 맛본 느낌에 대해 이야기 나눈다.		
교사지원	물리적 지원	(자료 및 공간지원) 어린이집 텃밭에 있는 방울토마토 , 바구니	
	상호작용 지원	유아들이 잘 익은 토마토를 딸 수 있도록 상호작용한다.	

2024 나트룸 저염 영유아 프로그램 활동자료

활동명	여러분 저염 하세요!	유형	캠페인
내 용	1. 유아들과 함께 지역 사회 게으른 농부에 가서 저염에 대한 중요성을 알리며 실천할 수 있도록 홍보하고 이웃들과 함께 건강한 식습관을 실천할 수 있도록 한다. 2. 어린이집 근처에 있는 ‘게으른 농부’를 방문한다. 3. 유아들과 함께 피켓을 들고 우리가 배웠던 저염송을 부르며 <하루에 5g>을 외치며 직접 홍보를 한다.   4. 홍보 활동을 한 후 느낀 점에 대해 이야기 한다. “게으른 농부에 계신 선생님이 소금을 하루에 5g 만 먹어야 한다는 것을 알게 되어 고맙다고 하셨습니다” “저염송을 계속 부르며 건강해지는 느낌이에요” “저염이 답이다” 라는 말이 제일 좋아요 “건강한 맛은 저염이에요”		
	(자료 및 공간지원) 저염을 통한 건강한 식습관에 관한 알아보며 이웃들에게도 건강한 식습관을 알려 주고 싶어 하는 유아들과 함께 홍보 활동을 지원, 유아들이 직접 만든 피켓, 저염송 노래 파일	물리적 지원	상호작용 지원 “건강한 맛 저염이 답” “하루에 소금은 5g만 먹어요” “여러분 저염하세요” 등의 저염 홍보 피켓을 읽도록 지원 자신감 있게 큰 목소리로 캠페인에 참여하도록 언어적 지지로 상호작용한다.

2024 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	천연조미료를 이용한 소소한 레시피	유형	가정연계
내 용	나트륨 저감에 관련된 활동과 놀이를 하면서 원에서 유아들과 함께 만든 천연 조미료를 집으로 보내 가정과 연계하여 집에서 유아와 함께 소소한 레시피 만들기 확장 활동을 해 보았다. 1. ‘나트륨 저감 음식 만들기’활동과 관련된 가정통신문을 가정으로 발송한다. 2. 각 가정에서 어린이집에서 보내준 천연조미료 가루를 이용해 소금이 적은 소소한 레시피를 만든 활동을 진행한다. 3. 어린이집 홈페이지와 가정통신문등을 통해 활동사진과 만들었던 내용을 공유한다 4. 유아들이 친구가 만든 레시피를 감상하고 소금 섭취의 적절성과 활동 소감에 대해 이야기 나눈다.  가정통신문  가정통신문  가정통신문  가정통신문 -천연조미료를 사용한 우리 가족 건강 레시피-		

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	저염 실천상 수여식	유형	가정연계
내 용	1. 어린이집에서 만든 천연 조미료를 통신문과 함께 가정으로 배부하여 가정에서 천연 조미료를 이용한 건강한 레시피를 개발해 유아들과 함께 요리하여 먹어볼 수 있도록 하였는데 그 결과물을 선생님께 공유하고 친구들에게 발표한 유아들에게 가정에서도 실천 활동을 한 것을 칭찬하며 상장과 상품을 수여한다.  2. 원장선생님께서 직접 상장과 상품을 수여함으로 유아들이 자신감을 갖고 저염활동에 더 적극적으로 실천할 의지를 심어준다.  3. 가정에서 활동해 보진 유아들도 이 계기를 통해 한번 더 이야기를 나누고 생각해 볼 수 있었고, 이 활동을 통신문으로 안내함으로써 저염실천의 중요성과 실천해 볼 수 있도록 격려하였다.		

2024 나트룸 저감 영유아 프로그램 지역사회연계

활동명	게으른 농부 견학	유형	지역사회연계
내 용	1. “건강한 맛 저염이 답“ 활동을 마무리 하며 체험형 교육프로그램을 통해 유아가 식품의 영양과 저염식으로 된 건강한 우리 먹거리에 대해 알아보는 활동을 한다.   2. 인스턴트나 짭맛이 나는 유아들에게 익숙한 과자 대신 우리 쌀로 만든 건강한 간식이 있음을 알고 직접 만들어 보며 우리 먹거리로 된 건강한 간식을 먹어 건강한 식습관을 형성하기로 약속해본다.     		

III. 프로그램 연계 제언

1. ‘나트룸 저감’ 교육프로그램 평가

“저염이 뭐예요?” 라는 유아의 궁금증으로 시작한 ‘건강한 맛! 저염이 답!’ 나트룸 저감 프로그램은 저염의 중요성은 알고 있으나 교육적 필요성에 대해 간과하고 있던 현장에서의 빈 곳을 찾게 하는 신호가 되었고, 건강한 음식, 건강한 생활을 나아가기 위해서는 ‘저염의 중요성’ 그 뿌리부터 알아보며 유아 스스로 건강을 지키는 힘을 길러 주는 프로그램이 되었다. 저염에 관한 프로그램 활동을 교사가 준비하기 보다 유아의 질문에 영감을 받고 함께 이야기 나누며 스스로 궁금증을 따라가 유아의 눈높이에 맞추어 프로그램을 진행하게 되었다. 그러다 보니 교사도 유아도 함께 즐겁게 ‘저염’을 알아가고 놀이해 보는 시너지가 폭발할 수 있었다. 본 원은 물리적인 요인으로 다문화, 외국인 유아가 많아 소세지, 피자, 햄버거 등의 인스턴트 음식, 밀가루 음식을 주식으로 먹는 가정이 많았다. 그렇기 때문에 어린이집에서 제공되는 신선한 음식, 건강한 음식에 대해 부모님께서도 많은 관심을 보였다. 그러나 유아는 저염을 알기 전에는 건강한 점심 식사보다 간식에 더 많은 관심을 보였다. 하지만 호기심으로 시작된 ‘저염’의 중요성을 알게 되면서 유아는 다양한 활동을 통해 저염식을 인지하며 “선생님 이건 건강한 음식이죠?,” “선생님 저 오늘 아침 식사 먹고 왔어요”, “저 어제 공원에서 줄넘기 운동했어요” 등 저염과 건강에 대한 생활 습관의 변화를 직접적으로 느낄 수 있었다.

식단표에 적혀있던 ‘저염의 날’ 이 단어의 궁금증에서 시작한 이번 활동으로 인해 유아들의 관심 속에 없던 건강한 음식에 대한 필요성과 가끔은 무염에 유아들의 입맛에 맞지 않더라도 맛이 있다고 건강해진다고 말하는 유아들의 모습이 귀엽고 기특하였고, 가정연계활동을 통해 가정에서도 저염에 대해 아이들에게 이야기를 해주시고, 각 가정에서 저염 활동을 실천해 주셔서 유아들의 인식의 변화가 생긴 거 같아 우리 대곶어린이집 친구들이 이번 2주간의 저염활동을 잊지 않고 형성된 식습관을 기억해 평생 좌우하는 건강한 식습관을 갖는데 도움이 되길 바라며 평생 실천할 수 있도록 끊임없이 격려하며 건강한 생활과 습관에 관심을 가질 수 있도록 긍정적인 인식과 경험을 지원해 주는 것이 중요함을 느낀다.

2. 나트룸 저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

한국어가 서툰 다문화, 외국인 유아들에게 ‘저염’이라는 뜻을 알아보기 위해 미각 테스트부터 시작하여 다양한 미각의 종류를 알고, 천연 조미료를 직접 만들어 원과 가정에서 요리에 활용해 봄으로써 저염식의 중요성에 대해 관심을 가져 볼 수 있었다. 또한 원에서 운영하는 텃밭에서 직접 기른 식자재를 수확해 보고 지역사회연계활동으로 건강한 식자재들에 대해 알아보며 건강한 식습관을 가져야 함을 인지할 수 있었다

유아들이 저염식과 건강한 식습관을 계속해서 관심을 갖기 위해서는 원내에서 계절마다 제철음식을 재배, 수확하고 그 과정을 가정과 연계할 계획이다. 유아들이 건강한 식습관뿐 아니라 규칙적인 운동 및 생활습관을 위해 매일매일 체조 및 요가 등의 신체활동프로그램을 개발하고 실천하기 위해 노력할 것이다. 이러한 활동들을 토대로 대곶어린이집 모든 교직원 및 영유아들이 건강한 생활을 할 수 있기를 바란다.

IV. 참고자료 및 문헌

<나트륨줄이기 실천 음식점, 삼삼급식소 운영 및 지정 현황> - 식품의약품안전처

<식료품지출액 중 외식 비중 추이> - 녹색경제신문

<저염송,소금을 줄여요 유튜브> - 고양특례시

<단짠 줄이기 UCC 공모전 건강한 식습관을 위한 저염식 유튜브> - 유키즈 인 더 고양

2024년 나트륨저감 교육프로그램 공모

장려상

시립배곧한신더휴어린이집

나(Na)로(Low)부터 시작되리!

어린이집	유형	국공립
총	괄	송지영
기획	및 운영	한세리

1. 서론

1. 필요성 및 목적

영유아들은 엄마 뱃속에서부터 태어나 눈을 뜨고, 어른이 되어 살아가는동안 많은 양의 나트륨을 접하게 된다. 신생아때와 같이 먹을 수 있는 음식이 한정되어있는 발달 시기를 지나게 되면, 어린이집, 유치원, 그 외 다양한 장소가 허락되면서 자연스럽게 나트륨의 섭취량도 늘어가게 된다.

영유아들이 성장하는데 있어 적당량의 나트륨의 섭취는 필요하지만, 필요 이상으로 과잉섭취를 하게 되고, 고염도 음식을 섭취하는 것이 습관화로 이어지게 된다면 가장 중요한 영유아의 성장기에 있어서 큰 문제를 불러오게 될 뿐만 아니라, 어른이 되어서도 건강 이상 및 합병증까지 불러올 수 있게 된다.

그런 의미에서 ‘나(Na)로(Low)부터 시작되리!’ 프로그램은 영유아들이 나트륨이 무엇인지에 대해 알고, 나트륨 저감화의 필요성에 대해 정확하게 인식하고, 저염식 식습관 생활화가 왜 우리 일상에 지속되어야 하는지 파악할 수 있도록 돕는다. 뿐만 아니라, 나트륨 섭취는 영유아들이 살아가는데 있어서 결코 피할 수 없는 부분이기 때문에 하루 나트륨 권장량에 대해 알고 올바르게 음식을 섭취할 수 있는 방법, 가능한 저염식 습관화를 통해 나트륨을 일상에서 줄이고 건강한 식습관을 만들고 이를 지속할 수 있게 하는 것, 즉 말 그대로 나트륨 저감 생활 및 실천이 나로부터 시작될 수 있도록 지원하는 것이 프로그램의 필요성이라고 할 수 있겠다.

더 나아가 일시적으로 관심을 가지고 끝나게 되는 것이 아니라, 부모의 나트륨 섭취량은 유아의 나트륨 섭취량과 밀접한 관련성이 있기 때문에 유아들의 호기심 유지 및 확장과 지속적인 가정연계 활동을 통해 학부모님들의 인식이 변화될 수 있도록 지원하고, 우리 모두 함께 삶에서 즉각적이고 지속적으로 실천가능한 나트륨 저감화가 일상화될 수 있도록 돕는 것을 목적으로 삼는다.

2. 실시배경 (이론적 배경)

소금의 주 성분인 나트륨, 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 수행해 인체에 꼭 필요한 요소이지만 너무 많이 섭취하게 되면 고혈압, 심장질환, 골다공증, 소아비만 등 각종 질병을 유발한다. 한국 성인의 하루 평균 나트륨 섭취는 세계보건기구(WHO)가 정한 권장량의 2~3배다. 아무래도 한식의 대부분이 국물이 들어간 찌개, 김치 등 나트륨 수치가 높은 음식이라는 것과 이러한 음식을 과잉섭취하게 되는 식습관도 위험성이 있다고 볼 수 있다.

따라서 어렸을 때부터 저염식으로 먹는 습관을 형성하는 것이 매우 중요하며, 하루의 대부분을 보내는 보육 및 교육기관과 가정에서부터 저염식 식습관을 기르고 형성할 수 있도록 적극적인 격려와 지원이 필요하다.

II. 본론

1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립배곧한신더휴 어린이집		
프로그램명	나(Na)로(Low)부터 시작되리!		
목 표	- 나트륨 과잉섭취의 위험성에 대해 인식하고 나트륨 저감 생활습관화를 형성한다. - 지속가능한 실천이 되도록 지역사회 및 가정연계를 통해 나로부터 시작되어 가족, 이웃들과 나트륨 저감에 관심을 가지고 일상생활에서 실천한다.		
대 상	만 5세		
주 요 내 용	나트륨 과다섭취의 위험성을 알고 하루 권장량을 지킨다. 동화책 만들기, 나트륨 저감 캠페인 등 여러 놀이를 통해 나트륨 저감의 중요성을 이해하고 지역사회 및 가정연계를 통해 건강한 식습관을 형성해 지속가능한 생활을 실천한다.		
소 요 기 간	8월 2주 ~ 9월 2주 (1주에 2개 활동 진행)		
프로그램 흐름도			
프로그램 내용			
구분	유형	내용	활동자료
1	활동	동화 이야기 들여다보기	- 동화책 ‘소금을 조심해’ - 동화책 ‘소금, 세계사를 바꾸다’
2	활동·놀이	나트륨 마인드맵 만들기	- 전지, 색연필, 싸인펜, 연필
3	활동·놀이	소금이랑 물이랑 만나면?	- 굵은 소금, 꽃 소금, 맛소금, 허브솔트, 물, 투명컵
4	활동·놀이 지역사회연계	찾아라! 나트륨 과자	- 전지, 색연필, 과자 사진, 스티커 - 지역사회연계 안내 공지
5	활동·놀이	나트륨 하루 권장량을 지켜요!	- 수첩, 나트륨 하루 권장량 자료
6	활동·놀이	채소 요리 콘테스트	- 어린이집 텃밭 채소, 빵, 토마토, 바나나
7	가정연계	나트륨 대신 채소를!	- 가정연계 활동 사진
8	놀이	색깔소금 만들기	- 굵은 소금, 핑크 솔트, 꽃소금, 고운 소금, 유리병, 파스텔
9	놀이	나만의 소금 동화책 만들기	- 무지 동화책, 색칠도구, 꾸미기 도구
10	활동·놀이 지역사회연계	나트륨 저감 캠페인	- 나트륨 속담 문구, 캠페인 피켓, 종이, 색칠 도구, 꾸미기 도구, 생수병
11	가정연계	나로부터 시작되리!	- 수첩, 가정연계 활동 사진

2. 나트륨저감 교육프로그램 활동자료

동화 이야기 들려다보기

내용

나트륨 저감 놀이활동을 하기에 앞서, 소금이 무엇인지에 대해 살펴보고 ‘소금, 세계사를 바꾸다’ 동화책을 읽음으로 유아들과 소금에 대한 역사를 함께 알아보고, 처음 소금이 만들어지게 된 과정, 소금이 지금까지 전 세계에 끼친 영향에 관심을 가진다. ‘소금을 조심해’ 동화책을 통해 소금이 우리 몸에 미치는 영향들에 대해 이해해본다.



[‘소금, 세계사를 바꾸다’ 동화 읽기]

C: 우와! 어른 몸에는 소금이 종이컵 한 개 반이나 들어있어요?

T: 그럴대! 선생님도 이번기회에 정확히 알게됐네!

C: 소금 안에는 나트륨이랑 염소가 들어있는거네요?

T: 우리 몸에 많은 나트륨이 들어오게되면 어떻게 될까?

C: 그러게요! 어떻게 될까요? 너무 궁금해요!



[유아들이 자유롭게 읽어볼 수 있도록 동화책 제공]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
유아들이 소금에 대해 관심을 가져볼 수 있도록 동화책을 활용해 소금의 역사, 유래에 대해 함께 탐구해본다. 우리 몸에 필요하지만, 조심해야하는 이유에 대해서도 동화책을 활용해 함께 알아간다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)
소금과 나트륨에 대해 관심을 가지고 다양한 질문을 하는 유아들에게 더 생각해볼 수 있도록 발문과 긍정적인 언어 상호작용 지원을 한다.	상호작용 지원 (격려하기/정서적 지원하기)

나트륨 마인드맵 만들기

내용

동화책을 읽고 난 뒤 유아들은 소금과 나트륨에 대한 다양한 궁금증이 생겨난다. 소금은 우리나라에만 있는지, 소금에는 어떤 종류가 있는지, 소금의 맛은 어떤지, 나트륨은 우리 몸에 왜 필요한지, 나트륨을 많이 먹으면 우리 몸에 왜 안좋은지 등 나트륨 하면 생각나는 것을 유아들 스스로가 자유롭게 적어본다.

T: 나트륨! 하면 어떻게 떠오르는지 적어볼까?

C: 집! 엄마도 생각나요. 엄마가 요리할 때 소금을 많이 넣거든요

C: 나트륨이 많이 들어간 과자랑 젤리, 아이스크림도!

C: 난 물도 생각나. 나트륨을 먹으면 물을 먹어야되잖아

T: 나트륨을 많이 먹으면 왜 물을 먹어야할까?

C: 몸에 소금이 쌓이니까요! 물로 소금을 녹여야죠

T: 소금이 물에 녹는지 어떻게 알 수 있을까?

C: 우리가 직접 물이랑 소금을 녹여서 실험해봐요!



[나트륨 마인드맵을 그리고 있는 모습]



[나트륨 마인드맵]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
나트륨 하면 떠오르는 것들을 자유롭게 적어볼 수 있도록 큰 종이, 색연필, 사인펜, 크레파스 등 만들기 재료를 제공한다.	자료의 제공 (놀이 확장을 돕기 위한 제공)
소금이 들어간 음식, 몸에 안좋은 음식, 엄마, 바다, 염전 등 나트륨 마인드맵을 공유할 때 유아들의 의견이 적극적으로 존중되며 자유롭게 생각하고 주제망을 구성할 수 있도록 긍정적인 발문으로 지원한다.	상호작용 지원 (발문하기/정서적 지원하기)

소금이랑 물이랑 만나면?

내용

물과 소금을 섞어보는 실험을 해보기 전 다양한 굵기와 모양의 소금을 직접 맛 보고, 소금마다 다르게 느껴지는 맛과 향, 식감에 대해 탐구해보며 소금 안에 들어간 나트륨을 느껴본다.



[실험을 위해 종류별로 준비한 소금들]



[소금들을 맛 보는 모습]

많은 나트륨을 섭취하게 될 경우 우리 몸에 물이 꼭 필요함을 알게된 유아들은 소금=(나트륨) 물=(우리 인체에 있는 물) 이라고 가정해보며 소금을 물에 희석하는 실험을 직접 해본다.



- C: 굵은 소금은 엄청 천천히 녹네?
 C: 허브솔트는 아직도 안녹았어! 이게 제일 몸에 안좋겠다
 C: 맛소금은 모래같아 벌써 없어졌어
 T: 직접 관찰해보니까 어때?
 C: 소금을 먹으면 물을 많이 먹어야할 것 같아요



[자율 실험을 위한 공간 제공]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
소금과 물이 만나면 어떻게 되는지 소금을 물에 희석해보는 과정을 실험해볼 수 있도록 굵은 소금, 맛소금, 허브솔트, 꽃소금 등 다양한 실험 재료들을 제공하여 지원한다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)
유아들이 다양한 방법으로 자율 실험을 해볼 수 있도록 책상과 교실 내 별도의 공간을 마련해 언제든지 자유롭게 관찰하고 탐구해볼 수 있도록 지원한다.	공간의 제공 (자율 실험을 위한 별도 공간 마련 지원)

찾아라! 나트륨 과자 (지역사회연계)

내용

나트륨이 몸에 많이 쌓이면 안 좋다는 것을 실험을 통해 눈으로 확인한 유아들은, 오전간식에 나오는 음식의 성분표를 확인하며 직접 ‘나트륨 함량’을 찾아 살펴보기 시작하면서 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 방법에 대해 생각하기 시작한다.



[성분표 속 ‘나트륨 함량’을 찾아보는 모습]

그러던 중, 문득 평소에 많이 먹는 과자에는 얼마만큼의 나트륨이 들어있는지 궁금해하기 시작했고 유아들은 평소 자주 먹는 과자중에서 어떤 과자가 나트륨이 많을지 알아보자고 제안하였다.

유아들의 의견을 반영해 많은 과자를 살펴볼 수 있는 마트에 가보기로 결정하였고 마트를 가기 전, <나트륨이 가장 많이 들어있는 과자는?> 이란 제목으로 사전 투표를 진행해보았다.



[사전투표판 제작하기]



[교사 및 원아들의 전체 투표]



[투표 결과]



[마트 방문 모습]



[나트륨이 높은 과자를 찾는 모습]

[구매한 나트륨이 적은 과자를 먹는 모습]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
<나트륨이 가장 많은 과자는?> 이라는 주제의 사전투표에 전체연령과 교사들도 함께 참여함으로써 더 많은 사람들의 생각과 의견을 반영한다.	인력 지원 (놀이에 필요한 지원 제공)
유아들이 어떤 과자에 나트륨이 가장 많고 적을지에 대해 적극적인 관심을 가졌고, 유아들의 호기심 유지 및 확장을 돕기 위해 지역 마트에 함께 방문함으로 장소 제공을 지원한다.	장소 제공 (지역사회연계 지원)

나트륨 하루 권장량을 지켜요!

내용



과자부터 간식, 밥까지 생각보다 일상생활에서 많은 나트륨을 섭취하게 됨을 알게된 유아들은 하루에 얼마큼 나트륨을 먹어야 하는지, 정해진 양이 있는지 궁금해하였고, 유아들의 이해를 돕기 위해 ‘나트륨 하루 권장량’에 대해 함께 알아보았다.

[나트륨 하루 권장량을 알아보는 모습]



T: 오늘 먹은 나트륨을 계산해볼까?

C: 오늘 점심은 깍두기랑 밥이랑..

C: 하루에 1200mg을 먹어야하는데.. 벌써 800mg 먹었어!

C: 나트륨이 너무 많아! 나트륨이 없는 음식을 먹어야 될 것 같은데.. 근데 채소같은 건 맛이 없잖아!

T: 채소를 어떻게하면 맛있게 많이 먹어볼 수 있을까?

C: 우리가 직접 요리해서 먹어보는건 어때요!?

[오늘 식단을 보는 모습] [수첩에 적는 모습]



어린이집에서 지내며 하루동안 먹은 나트륨 수치를 직접 계산하고 기록하고 싶어하는 유아들을 위해 수첩과 ‘나트륨 하루 권장량 수치 안내문구’를 제공해주었더니 유아들은 스스로 먹은 나트륨을 계산하여 써보기 시작한다. 하루 나트륨 권장량인 1200mg를 넘지 않기 위해 음식의 양을 조절하겠다고 약속해보기도 한다. 맛은 없지만 몸에 건강한 채소를 이용해 직접 요리를 해보고싶어하는 유아들의 의견을 반영해 채소 요리 콘테스트를 열어보기로 한다.

[유아들이 직접 쓴 수첩]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
유아들이 하루동안 섭취해야하는 ‘나트륨 하루 권장량’에 대해 자세히 살펴볼 수 있도록 자료 제공을 한다. 스스로 먹은 나트륨의 수치를 계산하고 기록하고싶어하는 유아들을 위해 개인수첩을 제공하여 기록하고싶을 때 마다 자유롭게 기록하고 권장량을 지킬 수 있도록 지원한다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)

채소 요리 콘테스트

내용

만5세 기준 <나트륨 하루 권장량> 이 1200mg 임을 알게 된 유아들은 나트륨이 적게 들어간 음식에는 어떤 것이 있는지 관심을 보였고, 맛은 없지만 채소와 같은 음식이 몸을 건강하게 도와줄을 인식하게 된다.

채소를 맛있게 먹어볼 수 있는 방법으로 ‘채소 요리 콘테스트’를 열어 나만의 나트륨 제로 음식을 만들어보기로 한다.



[어린이집 텃밭에서 채소를 수확하는 모습]



C: 바나나랑 토마토랑 재료가 엄청 많다!

C: 우와 바나나 봐! 색깔이 알록달록해

C: 근데 왜 소금에는 색깔이 없을까?

C: 선생님! 빨간색, 파랑색, 노랑색 소금이 있어요?

T: 다음에는 색깔소금도 직접 만들어볼까?



[콘테스트 준비재료들]



[채소 요리 콘테스트]



[나만의 나트륨 제로 음식을 만드는 모습]



[친구에게 수여할 콘테스트 메달 만들기]



[직접 만든 콘테스트 메달]

[메달 수여]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
채소를 이용해 직접 요리를 해보고자 하는 유아들의 의견을 반영해 <채소 요리 콘테스트>에 필요한 요리 재료와 도구를 지원한다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)
<채소 요리 콘테스트>의 원활한 진행을 돕기 위해 더 넓은 공동놀이실로 장소를 옮겨 진행해본다.	공간의 변화 (놀이 확장을 위한 장소 제공)

색깔소금 만들기

내용

다양한 색깔의 소금을 직접 만들어볼 수 있도록 굵은 소금, 핑크 히말라야 솔트, 고운 소금, 천일염 등 여러 종류의 소금을 제공해주며 유아들의 놀이 확장을 지원한다.

천일염은 일반 소금과 무엇이 다른지 호기심을 가져 직접 만져보고 맛을 느껴보며 탐구해본다.



C: 천일염은 뭐예요?

T: 천일염은 염전으로 얻어지는 소금이야!

C: 다른 소금들은 공장에서 만들어지기도 하잖아요

C: 그럼 나는 이제부터 천일염 먹을래! 천일염이 몸에 더 좋잖아



C: 우와! 느낌 엄청 좋아

C: 나는 핑크 소금 만들어야지

C: 소금은 바다에서 나니까 나는 바다색깔로 만들래!

C: 너무 재미있어

[파스텔 가루를 이용한 색깔소금 만들기]



[완성한 색깔소금]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
색깔소금을 자유롭게 만들어볼 수 있도록 종류별로 소금을 제공하고 파스텔을 제공하여 다양한 색의 소금을 만들어 유리병에 넣어볼 수 있도록 필요한 재료를 지원한다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)
크기, 입자가 다른 각각의 소금을 직접 손으로 만져보면서 흥미를 느끼는 유아들을 존중하며 나만의 색깔소금을 만들어내는 미술 놀이 활동 과정에 긍정적인 상호작용으로 지원한다.	상호작용 지원 (격려하기/정서적 지원하기)

나만의 소금 동화책 만들기

내용



도서영역에 제공해주었던 ‘소금’에 관련된 동화책을 읽던 유아들은 소금 동화책이 재미있다고 동화책 내용에 관심을 가진다. 동화의 내용 창작에 흥미를 느끼고 직접 만들어보고 싶어하는 유아들과 함께 <나만의 소금 동화책 만들기> 놀이활동을 해보기로 한다.



T: 어떤 동화책을 만들고 싶니?

C: 제목은 ‘소금을 조심해!’ 가 좋겠어요

C: 동화책에 엄마도 그려야지

C: 소금은 염전에서 만들어지기도 하니까 바다랑 염전도 그려야겠다

T: 너무 좋은 생각이다! 기대되는걸?

[나만의 소금 동화책 제작 과정]



유아들은 완성한 ‘소금 동화책’을 다른 반 친구들에게도 소개하며 나트륨에 대해 알고 싶어한다. 다른 사람들에게 알릴 수 있는 방법을 함께 고민하던 중, ‘캠페인’을 통해 나트륨 저감 중요성에 대해 알아보기로 한다.

[완성된 ‘나만의 소금 동화책’]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
‘소금’에 관련된 동화책을 읽고, 동화 창작에 흥미를 보여 유아들의 흥미 확장을 돕기 위해 무지 동화책을 구매해 제공해준다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)
‘나만의 소금 동화책’의 표지부터 내용까지 스스로 사고하고 창작해내는 과정에서 유아들이 자유롭게 생각을 표현할 수 있도록 적극적인 격려와 긍정적인 정서적 지원을 돕는다.	상호작용 지원 (격려하기/정서적 지원하기)

나트륨 저감 캠페인 (지역사회연계)

내용

나트륨을 왜 조금 먹어야하는지, 나트륨으로부터 우리의 몸을 어떻게 지켜야하는지 <나트륨 저감 캠페인>을 통해 많은 사람들에게 알리기로한다. <나트륨 저감 캠페인>에 활용할 수 있는 캠페인 피켓과, 깨끗하고 시원한 물을 사람들에게 전해주기로 하며 유아들은 필요한 것들을 직접 만들어 준비해본다.



[피켓 제작]



[완성한 캠페인 피켓]



[유아들이 만든 '나트륨 저감 격려 문구'를 붙인 생수]



[관리실 방문]



[경비실 방문]



[경로당에 방문해 캠페인에 대해 알리는 모습]



C: 세 살 나트륨 여든까지 간다!

C: 나트륨 대신 물을 많이 드세요~!

C: 나트륨은 몸에 좋지 않아요!

C: 소금을 조심해요!

[나트륨 저감 캠페인 활동]

교사의 놀이 지원 실체	편성 및 교수학습
많은 사람들에게 나트륨의 위험성에 대해 알리고자 하는 유아들을 위해 <나트륨 저감 캠페인>에 필요한 물품들을 준비할 수 있도록 지원한다.	자료의 제공 (놀이를 지원하기 위한 제공)
가까운 곳부터 캠페인을 실천할 수 있도록 경비실, 관리실 경로당에 함께 방문하였다.	장소 제공 (지역사회연계 지원)

3. 나트륨저감 교육프로그램 가정연계

나트륨 대신 채소를!

내용

나트륨 섭취를 줄이고 저염 식단 생활 습관화 형성을 위해 나트륨 대신 채소를 섭취하는 것부터 하나씩 실천해보기로 하며 지역 내 어린이집 텃밭을 이용해 채소를 먹는 식습관을 형성한다.



[지역 내 어린이집 텃밭을 이용해 채소를 키우고 수확하는 모습]



[나트륨이 있는 음식 대신 수확한 채소를 가정에서 활용하는 사진]

나(Na)로(Low)부터 시작되리!

내용

그동안 다양한 놀이 활동을 통해 ‘나트륨 저감 생활 습관화’의 중요성을 인지한 유아들이 일상생활에서 ‘나트륨 하루 권장량’을 알고 이를 지키고자 집에서 실천한다.
지속가능한 실천을 위해 지원되었던 수첩을 활용해 가정에서, 바깥에서, 야외활동시에도 들고다녀 매일매일 먹은 음식과 섭취한 나트륨의 수치를 직접 눈으로 확인하고, 적어본다.



[하루동안 섭취한 나트륨의 수치를 일기처럼 매일 수첩에 적는 모습]



하루동안 섭취해야하는 ‘나트륨 하루 권장량’을 친구들과 함께 공유하면서 자연스럽게 주변 사람들에게도 나트륨 저감의 중요성에 대해 생각해보게 한다.

III. 프로그램 연계 제언

1. 나트륨저감 교육프로그램 평가

아침에 자고 일어나 눈을 뜬 순간부터 잠에드는 순간까지 많은 음식을 섭취하지만, 그 안에 들어있는 나트륨에 대해서는 미처 생각해보지 못했던 유아들에게 ‘나(Na)로(Low)부터 시작되리!’ 프로그램은 나트륨이 어떤 요소인지에 대해 생각해볼 수 있도록 해주었고, 나트륨의 적정량을 지켜 섭취해야함과 나트륨 저감 생활습관화의 중요성에 대해 인지할 수 있는 기회를 제공해주었다.

먹게 되는 음식에 들어있는 나트륨의 양을 궁금해하기 시작하면서 글자를 읽거나 스스로 글자를 쓰는 것이 가능해진 유아들이 음식 성분표를 직접 확인하고 비교해봄으로써 하루 나트륨 권장량에 대해 관심을 가지게 된 모습, 일상생활을 하면서 하루동안 지켜야 하는 나트륨 섭취량을 정해놓고 수첩에 스스로 기록하면서 생활속에서 지속적으로 실천하고자 하는 모습이 매우 인상깊었다.

나트륨을 줄이고 올바른 식습관을 가지기 위해서는 나트륨이 많이 들어있는 음식보다 야채나 채소와 같은 건강식품을 섭취해주어야함을 알게되었고, 이를 효과적으로 섭취하기 위해 다양한 음식 재료를 준비해 직접 건강한 음식을 만들어 먹는 것도 좋은 방법이 됨을 유아들 스스로가 경험해봄으로써 인지해볼 수 있었다.

더 나아가, 우리만 알고 지키는 것이 아니라 가정연계활동과 캠페인 활동을 통해 옆 반 동생들과 내 주변 이웃, 사랑하는 가족들과 친구들에게도 나트륨 저감 생활습관화의 중요성에 대해 알릴 수 있어 매우 의미있는 교육이 되었다고 평가할 수 있겠다.

2. 나트륨저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

나트륨 저감 일상화의 중요성을 알게된 유아들에게 있어 어린이집과 가정의 역할은 매우 중요하다. 이제는 음식 성분표에 있는 나트륨 함량을 확인하고 먹을만큼 나트륨 수치에 대한 지식이 형성되어있는 유아들을 위해 나트륨 형성 원리 및 나트륨이 만들어지는 과정의 이해 또한 도울 수 있도록 지역사회 연계의 도움을 받아 가까운 근처 지역의 염전소, 보건소 견학을 사전 예약하여 다녀와봄으로써 유아들의 호기심 유지 및 확장을 지원하려한다.

뿐만 아니라, 부모의 나트륨 섭취의 양은 자녀의 나트륨 섭취의 양과 밀접한 관련이 있기 때문에 온 가족이 함께 나트륨 저감 일상화에 관심을 가지고 이를 실제로 실천할 수 있도록 원내 부모교육 및 학부모 설문조사, 저염 식단 키트 제공, 가정 저염 요리 대회등을 개최해 학부모를 대상으로 한 나트륨 저감 이행 교육을 실시하며 이로써 온 가족의 나트륨 저감 생활화를 도모하는 방향으로 나아가고자한다.

IV. 참고자료 및 문헌

- 2021년 온라인 교육 자료 ‘나트륨 줄이기’ [화성시 어린이 급식관리지원센터]
- 2024년 식품의약품안전처 ‘덜 짜고, 덜 달게 먹기’ 자료
- 2021년 교육 자료 ‘싱겁게 먹고 건강해져요!’ [어린이 급식관리 지원센터]

2024년 나트룸저감 교육프로그램 공모

장려상

시립보라해링턴어린이집

소금을 고소해! (고맙고 소중한지만 조심해)

어린이집	유형	국공립
총	괄	엄현숙
기획	및 운영	김희진, 황혜진, 권연순, 차혜정, 이세희, 고두연, 이현경

1. 서론

1. 필요성 및 목적

소금은 우리 몸 구석구석에서 다양한 일을 하여 우리가 정상적인 생활을 할 수 있도록 도와주는 꼭 필요한 물질이다. 하지만 한식의 짠 밑반찬과 국 문화, 서구화된 식생활, 짠맛에 길들여짐으로 인하여 과잉 나트륨 섭취로 다양한 성인병이 나타나게 되었고 이로 인하여 나트륨 저감의 필요성이 대두되고 있다. 무조건적인 무염식, 저염식으로 인해 또 다른 부작용이 나타나며 소금에 대한 긍정적 인식과 함께 적당한 소금을 섭취할 수 있도록 알려주는 나트륨 저감 교육이 이루어져야 할 것이다.

소금을 **고소해!**는 “소금을 **고맙고 소중하지만 조심해!**” 라는 말의 줄임말이다. 유아들이 실험과 다양한 놀이를 통해서 소금에 관심을 가지고 친해지면서 우리 몸에 고맙고 소중한 물질임을 깨닫지만, 동시에 위험성을 알고 나트륨을 줄이는 것에 노력하는 습관을 들이는 것에 목적이 있다.

영유아기의 나트륨 저감 교육은 유아, 어린이집, 가정이 모두 노력하여 나트륨을 줄이는 것에 즐겁게 참여하며, 지역사회 연계로 이루어져 미래의 건강한 아이를 키우고 사랑하는 우리 가족 더 나아가 우리나라의 미래 건강을 지키는 것에 중요한 역할을 할 것이다.

2. 실시배경 (이론적 배경)

영유아기는 식습관이 형성되는 중요한 시기로 이 시기에 건강한 식습관을 기르는 것이 아이의 전반적인 건강과 발달에 큰 영향을 미친다. 식습관 지도는 아이의 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 발달에도 긍정적인 영향을 미치며 장기적으로 건강한 삶을 영위하는 데 기초가 된다.

현재 영유아들의 간식, 음식의 나트륨 함량이 높아지며 유아들이 무의식적으로 더 짠맛을 찾게 되었고, 짠 것이 맛있다고 느끼게 되었다. 소금의 과다 섭취는 우리 몸의 신경체계와 수분대사에 문제를 일으키어 건강에 이상을 일으킨다. 적정량의 나트륨 섭취량과 함께 유아들이 스스로 나트륨을 줄일 수 있는 다양한 방법을 알아볼 수 있는 저감 교육이 필요하며, 가정과 연계하여 지속적으로 이루어질 수 있도록 격려해야 한다.



II. 본론

1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립보라해링턴 어린이집
프로그램명	소금을 고소해! (고 맴고 소 중하지만 조 심 해!)
목 표	* 소금의 다양한 쓰임과 우리 몸에서 하는 일을 알고 소중함을 느낀다. * 소금을 섭취량에 따른 우리 몸의 변화를 알아보고, 스스로 소금을 줄이는 건강한 습관을 기른다. * 유아, 어린이집, 가정이 모두 나트륨을 줄이는 노력을 하며 건강한 식습관 형성에 노력한다.
대 상	만 3세 ~ 만 5세
주 요 내 용	유아들이 실험, 다양한 놀이를 통해서 소금에 대한 지식을 형성하고, 소금의 소중함과 위험성을 깨달을 수 있도록 도움을 준다. 하루 적정량의 소금양과 음식 속 소금양을 비교하며 스스로 저염의 필요성을 느끼고 다양한 저염 방법을 실천, 지속적으로 이루어질 수 있도록 돕는다. 소금 딱지 게임을 통하여 유아들의 내적 동기 유발을 돕고, 가정에서도 활발한 나트륨 저감이 이루어질 수 있도록 한다. 우리 반 친구들이 모은 소금 딱지 수에 따라 우리 반 캐릭터를 움직여 고소해 성으로 옮기는 게임을 통해서 협동을 경험, 성취감을 느껴 지속적으로 나트륨을 줄이고 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 도움을 준다.
소 요 기 간	*11주(주 2회 진행)
프로그램 흐름도	소금과 친해져요! - 바닷물에서 소금 찾기 - 우리 열전놀이 - 소금물로 바다 꾸미기 - 소금 탐색놀이 소금은 우리 몸에 꼭 필요해요! - 소금을 비롯한 과학 놀이 (화산 폭발, 알코올 증기, 물리기, 아이스크림 만들기) - 소금 속 나트륨 열량 찾기 (소금 병과 실험) - 소금과 액상과불작용 찾기 (요구르트, 비누를 만들기) - 소금 적정량 알아보기 (나트륨 노리, 나트륨 카드 만들기) 많이 먹으면 위험해요! & 우리 모두 노력해서 건강해져요! - 음식 속 소금량 (소금량 측정하기, 소금 표지하게 만들기, 나트륨-설탕판 만들기) - 나트륨을 줄이는 방법 찾기 (나트륨 줄이는 방법, 천연 향신료, 저염 소금 놀이, 일일음식 찾기) - 저염 요리 만들기 (저염 요리 레시피 전시회) - 나는 저염 실천가 (염도계 없이, 소금 대용, 식감개선용기, 저염 실천가 이상식, 마 건강해져요!)

프로그램 내용				
구분	주제	유형	내용	활동자료
1	소금과 친해져요!	활동	소금은 어디서 올까? (바닷물에서 소금 얻기)	바닷물, 뚝배기, 숟가락, 인덕션, 전지, 염전 영상/사진, 파란 비닐
2		놀이	우리 반 염전 놀이	플라스틱 바구니, 플라스틱 스틱, 숟가락, 소금을 담은 통, 여러 종류의 소금
3		활동, 놀이	소금물로 바다를 만들어요. (바다 꾸미기)	도화지, 유아 얼굴 사진, 파란 비닐, 소금물, 붓, 드라이기, 다양한 종이
4		활동, 놀이	소금아 놀자~!	천일염, 모래/소금놀이 도구, 김장 매트, 빨대
5	소금은 우리 몸에 꼭 필요해요!	활동, 놀이	★ 소금은 재미있는 친구!	“소금은 짜짜짜” 동화책, 콜라, 소금, 높은 쟁반, 얼음, 명주실, 소금 활용 사진
6		활동, 놀이	소금으로 아이스크림 만들기	볼 2개, 얼음, 굵은 소금, 우유, 숟가락
7		활동	소금이 없으면? 많이 먹으면? (소금 양파 실험)	자색 양파, usb 현미경, 종이 접시, 투명 그릇, 소금 사진 교구
8		활동	나트륨은 꼭 필요하지만 위험해! (나트륨의 하는 일 & 부작용)	소금 양파 실험 결과 사진, 소금의 역할과 부작용 교구
9		활동	★ 소금으로 이온 음료를 만들어요!	이온음료 동영상, 물, 죽염, 스테비아, 티스푼, 볼, 테이크 아웃 컵, 빨대
10		활동, 놀이	나트륨 노래를 불러요! & 하루 소금 카드 만들기	소금의 두 얼굴 영상, 나트륨 노래 가사판, 하루 소금/나트륨 적정량 카드, 소금을 넣은 약통, 목공용 풀
11	많이 먹으면 위험해요! & 우리 모두 노력해서 건강해져요	활동, 놀이	우리가 이렇게 소금을 먹었다고? (음식 속 소금양 측정하기)	콩나물국, 소금, 그릇, 스티커, 소금양이 적힌 음식 카드, 음식 저울, 미니 깔대기/계량스푼, 약통
12		활동, 놀이	소금 모래시계 만들기	음식 소금을 측정한 약통, 계량한 음식 사진, 목공용 풀
13		활동, 놀이	★ 나트륨 신호등 만들기	여러 음식, 나트륨 함량이 적힌 음식 카드, 나트륨 신호등 판/기준표
14		활동, 놀이	나트륨을 줄이는 방법을 찾아라!	“나트륨이 무서워요” 동화, 나트륨 줄이는 방법을 적은 종이
15		활동	천연 향신료, 저염 소금과 친해져요	천연 향신료, 저염 소금, 투명 통, 약통
16		활동, 놀이	★ 나트륨 배출 히어로를 찾아라!	칼륨이 많은 채소/과일 사진, 채소/과일 그림자 자음 카드, 활동 안내 패널
17		놀이	★ 저염 요리를 만들어요.	유아들이 만든 채소/과일 칼륨 카드, 뽕기 기계, 저염 요리 꾸러미, 안내문
18		활동, 놀이	★ 저염 요리 레시피 전시회	가정에서 만든 저염 요리 레시피, 마사곤, 나트륨 정보판
19		활동, 놀이	★ 염도계로 염도를 측정해요!	소금물, 염도계
20		활동, 놀이	★ 소금 디톡스를 해요! (마이나슈댄스)	소금 디톡스 동작 동영상, 가정 안내문 & 마이나슈 댄스 동영상, 싱겁카 카드
21		활동	저염 실천가를 칭찬해요! (저염 실천가 시상식)	소금 딱지판, 상장, 나트륨을 줄이는 방법이 적힌 종이, 저염 소금
22		활동, 놀이	★ 우리 더 건강해져요. (나트륨 줄이기 계속 실천하기)	매일 건강해져요 알림판, 건강 어플, 텃밭 씨앗, 삽, 나트륨 신호등

2. 나트륨저감 교육프로그램 활동자료

🏠 1.소금은 어디서 올까?	
	1. 바다 사진을 보면서 바다에 대한 경험을 이야기 나눈다. 2. 바닷물을 여러 가지 방법으로 탐색 해본다. -어떤 냄새가 나요? 어떤 색이에요? 정말 짠지 먹어보자. 어떤 맛이 나나요? 3. 실험 재료를 보면서 바닷물이 짠 이유를 안전하게 알아볼 수 있는 방법을 이야기 나눈다. -전지는 바닥에 왜 깔았을까요? 전지 안으로 들어오면 어떤 일이 생길 수 있을까요? 4. 바닷물을 끓이면서 바닷물의 변화를 관찰하고 몸으로 표현해 본다. (바닥에 전지를 깔고 독배기에 바닷물을 부어 끓인다. 수저로 저으며 변화를 관찰한다) -바닷물에 어떤 일이 생기고 있나요? 바닷물 양이 줄며 무엇이 나오고 있나요? -연기가 어떤 모습으로 나오고 있나요? 손으로, 몸으로 표현 해보자. 5. 바닷물을 끓이며 나온 가루를 탐색해 본다. -바닷물을 뜨겁게 끓이자 무엇이 나왔나요? -하얀 가루는 무엇일까요? 어떻게 알아볼 수 있을까요? 맛을 보자. 어떤 맛이 나요?
	 6. 염전 동영상 보면서 소금에 대해 이야기 나눈다. -바닷물이 짠 이유가 무엇이었나요? 바닷가에서는 소금을 어떻게 얻었나요? -염전 사진과 소금은 놀이하면서 자유롭게 관찰 해보자.
	*물리적 지원-전지(실험 시 바닥에 깔아 유아들이 위험한 곳을 구분할 수 있도록 준비), 실험으로 얻은 소금(투명한 통에 넣어줌), 염전 사진, 파란색 비닐을 지원한다. *상호작용 지원-실험 시 유아들이 전지 안으로 들어올 때 안전에 대한 상호작용을 해준다. 소금을 얻는 과정을 생각하며, 소금을 탐색할 수 있도록 상호작용을 지원한다. “소금이 어떤 과정으로 만들어졌나요?” “소금은 무슨 맛이 나요?” “염전에서 소금이 나오는 것을 보니 어떤 생각이 들었나요?”
	 파란색 비닐을 바닥에 깔거나 던지며 바다에서의 물놀이를 진행하였고, 발을 바닥에 문지르거나 밀면서 소금을 모으는 모습을 표현하기도 하였다. 한 유아가 하얀색 블록을 바닥에 뿌리며 “소금이다” 말을 하자 친구들이 모자에 블록을 담거나 블록 뚜껑으로 밀며 소금을 모으는 놀이로 변형되었고, 소금 많이 모으기 게임으로 확장되었다.

2.우리 반 염전놀이

*놀잇감을 이용한 소금 모으기 놀이가 더 확장될 수 있도록 바닷물을 넣고 소금을 얻을 수 있는 우리 반 염전 놀이를 제공한다.



<우리 반 염전 놀이 만드는 법 & 지원 방법>

-투명 플라스틱 바구니 아래에 염전 사진을 붙여주고 바닷물을 부은 후, 플라스틱 스틱과 숟가락, 통을 제공한다. 바닷물이 증발하여 생긴 소금을 유아들이 통에 넣으면 바닷물을 새롭게 부어준다.

1. 플라스틱 스틱으로 바닷물을 움직이며 바닷물의 변화를 관찰하고 소금을 모아본다.
(햇볕에 말려주거나 따뜻한 곳에 놓아두면 빨리 소금이 생긴다)



<바닷물이 증발하면서 생긴 소금>

<소금을 생산하는 곳 사진>

2. 모은 소금을 통에 넣고 자유롭게 탐색해 본다.

*물리적 지원-우리 반 염전놀이, 소금을 생산하는 곳 사진, 여러 종류의 소금(핑크솔트, 블루솔트, 호수 소금, 굵은 소금 등)을 통에 담아서 제공한다.

*상호작용 지원-바닷물의 양이 줄어들면서 하얗게 생기는 소금을 관찰할 수 있도록 돕는다. 생산하는 곳에 따른 여러 종류의 소금 특징을 파악하고 탐색할 수 있도록 상호작용을 지원한다.

“바닷물이 더 줄어들면서 바닷물 사이에 소금의 양이 어떻게 되었어요?”

“사진을 보니 바다 말고도 또 어디서 소금을 얻을 수 있대요?”

“광산, 호수에서 얻는 소금은 우리가 얻은 소금과 어떤 점이 다르나요?”



다양한 종류의 소금을 탐색하고 모습이나 크기를 손가락으로 표현하기도 하였다. 소금을 만지거나 맛을 보면서 암염은 크기가 다 더 크고 단단하다는 사실에 흥미를 가지고 우리 반 염전 놀이에서 얻은 소금과 크기, 색깔, 모양 등을 비교하였다.

3. 소금물로 바다를 만들어요(바다 꾸미기)

	* 놀이에 사용한 파란 비닐을 이용하여 소금에 대한 관심이 더 확장될 수 있도록 돕는다. 1. 탐색한 소금으로 파란 비닐을 더 멋진 바다로 꾸며줄 수 있는 방법을 모아본다. -우리가 놀이한 파란 비닐과 소금을 이용하여 어떤 재밌는 놀이를 해주면 좋을까요? -파란 비닐과 소금으로 바다를 꾸미면 어떻게 하면 좋을까요? 2. 내 얼굴 사진을 이용하여 바다에서 물놀이하는 모습을 꾸며준다. -종이에 내 얼굴만 있네. 몸은 어떻게 해주어야 할까요? -수영할 때는 무슨 옷을 입을까요? 무엇이 필요할까요? 3. 그림으로 꾸민 수영하는 내 모습을 시트지로 붙인 후, 소금물로 바다를 칠해준다. 4. 소금물을 마르게 할 수 있는 방법을 모아본다. 5. 드라이기를 탐색한 후, 드라이기로 소금물을 말린다. 6. 친구와 그린 바다를 감상한다. -무엇을 이용하여 바다를 만들어 주었어요? -소금물로 바다를 만들어 주니 어떤 생각이 들었나요? -바다에 무엇이 더 있으면 좋을까요? 7. 바다에 살고 있는 다양한 생물을 그림으로 그려서 자유롭게 꾸며준다. -더 꾸며주고 싶은 바다 친구들이 있으면 그림으로 그린 후 자유롭게 꾸며주세요. 
	*물리적 지원-소금물을 직접 만들어 놀이할 수 있도록 소금, 물통, 다양한 종이, 붓을 제공한다. 유아들이 만든 바다에 접착 스프레이를 뿌리고 교실에 전시한다. *상호작용 지원-자유롭게 바다를 꾸밀 수 있도록 돕는 상호작용과 소금물이 마르면서 생기는 변화를 관찰할 수 있도록 상호작용을 지원한다. “소금물을 바르고 드라이기로 말려주니 어떤 일이 생겼나요? 무엇이 생겼나요?” “소금물을 발라주니 소금이 생기면서 정말 멋진 바다가 되었네!”
	물통에 물과 소금을 넣어서 섞는다. 물통에 넣는 소금의 양을 늘리면서 소금이 녹는 모습을 관찰하고 소금이 많아지자 “소금이 너무 많으면 안 녹아” 이야기를 하면서 물에 녹는 소금의 성질을 경험하는 것을 볼 수 있었다.

4.소금아 놀자~!

*소금의 특성과 성질을 더 자유롭게 파악할 수 있도록 크기가 다른 김장 매트를 겹친 후 작은 매트 안에 천일염 소금을 넣어 제공한다.

1. 소금으로 하고 싶은 놀이를 모아본다.

-우리가 놀이한 소금으로 또 놀이를 하면 좋을까요?

2. 소금 놀이를 더 재미있게 할 수 있는 방법을 이야기 나눈다.

-왜 매트가 2개나 있을까요? 매트 밖으로 소금이 나가면 어떤 일이 생길까요?

3. 소금을 이용하여 놀이를 해본다.

4. 소꿉놀이, 모래놀이 놀잇감을 이용하여 자유롭게 소금 놀이를 해본다.

-무엇을 이용하면 소금 놀이를 더 재미있게 할 수 있을까요?

-필요한 물건이 있다면 가지고 와서 놀이를 해보자.

5. 빨대를 이용하여 소금 가져오기 게임을 해본다.

-가운데에 소금을 다 모아보자. 소금산이 생겼네. 선생님이 소금산 가운데 빨대를 꽂았어요. 빨대가 쓰러지지 않도록 소금을 가져가는 게임을 해보자.

-빨대가 쓰러지지 않으려면 소금을 가져갈 때 어떻게 하면 좋을까요?



<촉감 이용한 탐색 & 놀이>



<돋보기로 소금 관찰하기>



<놀잇감을 이용한 놀이>



<소금으로 자유롭게 놀이>



<빨대를 넘어뜨리지 않고 소금 가져오기 게임>



***물리적 지원**-돋보기(소금을 자세히 관찰할 수 있도록), 소꿉놀이·모래 놀이 놀잇감과 함께 유아들이 제안하는 놀잇감을 수시로 제공한다.

***상호작용 지원**-소금을 자세히 관찰하고 탐색을 도와줄 수 있는 상호작용과 자유롭게 표현하고 놀이가 이루어지도록 상호작용을 지원한다.

“소금을 만져보자 느낌이 어때요?” “소금을 만질 때 어떤 소리가 나나요?”

“소금을 돋보기로 관찰해 보니 어떤 모양이었나요?”

“소금으로 만든 샌드위치가 정말 맛있겠다!”

손, 옷에 묻은 소금을 떨어뜨리기 위해 박수를 치거나 제자리에서 점프를 하면서 소금 떨어뜨리기 놀이가 진행되었다. 머리, 등 같은 곳은 친구끼리 털어주면서 친구의 얼굴, 몸을 자세히 관찰하고 털어주는 소금 탈탈 놀이로 바뀌기도 하였다. 소금을 그릇에 덜어서 전달하거나 흔들어 보면서 소금을 이용한 놀이에 관심을 가지는 것을 볼 수 있었다.





5.소금은 재미있는 친구(소금을 이용한 재미있는 과학 놀이)

* 소금을 이용한 놀이가 더 확장될 수 있도록 “소금은 짜짜짜” 책을 제공한다.

1. “소금은 짜짜짜” 책을 보며 소금으로 할 수 있는 다양한 놀이에 관심을 가진다.
(책 활동자료에 제시)

2. 재료를 보면서 할 수 있는 소금 놀이를 예측해 본다.

3. 소금을 이용하여 화산 만들기, 얼음 들어 올리기 놀이를 해본다.

-콜라에 소금을 넣으니 어떻게 되었어요? 소금을 더 넣으면 어떤 일이 생길까요?

-얼음과 소금이 만나니 어떤 일이 생겨요? 실을 더 잘 붙도록 하려면 어떻게 해야 할까요?

4. 소금으로 재미있는 놀이를 할 수 있는 이유를 알아본다.

-왜 소금을 넣으니 콜라에 화산이 만들어 질까요?

-콜라에 들어있는 이산화탄소가 소금과 만나면서 좁은 통 밖으로 빨리 나오며 화산처럼 만들어지는 거래요.

-소금은 얼음을 빨리 녹게 한 대요. 그런데 얼음에서 나오는 찬기가 강해서 녹은 물이 실과 함께 다시 얼며 손대지 않고 얼음을 들어 올릴 수 있대요.

5. 소금을 이용하여 할 수 있는 다양한 놀이를 이야기 나눈다.

-소금으로 어떤 놀이를 할 수 있었나요? 또 어떤 놀이를 할 수 있다고 했나요?

-화산 놀이, 얼음 들어 올리기 놀이를 더 하고 싶은 친구들은 자유롭게 해보세요.

6. 소금으로 만든 물건들 사진을 관찰해 본다. (활동자료에 제시)

-소금은 재미있는 놀이 뿐만 아니라 다양하게 사용되기 한 대요.
놀이하며 그림을 자유롭게 관찰해 보자.



***물리적 지원**-자유롭게 실험할 수 있도록 콜라, 소금, 얼음, 명주실, 접시를 제공한다.
‘소금이 짜짜짜’ 책, 소금이 활용되는 사진을 지원한다.

***상호작용 지원**-실험을 할 때 생각을 더 확장할 수 있도록 상호작용을 지원한다.

“소금이 다른 음료를 만나도 이렇게 될까요?”

“다른 색깔 음료로 실험을 하면 어떤 색의 화산이 만들어질까요?”

“소금으로 또 하고 싶은 놀이에는 무엇이 있나요?”



콜라에 넣는 소금양을 늘리면서 화산의 변화를 관찰하고 만들어진 화산을 맛보기도 하였다. 교실에 있는 다른 실, 끈을 얼음에 대어 보면서 다양한 실로 얼음을 들어 올리는 놀이를 하며 “소금은 신기한 친구네”라며 소금의 특성에 대한 더 관심을 가졌다.



6.소금 아이스크림 만들기

- * 새로운 놀이를 지원하여 소금의 특성에 대한 관심이 지속될 수 있도록 돕는다.
1. “소금은 짜짜짜” 책 속에서 소금으로 할 수 있는 다양한 놀이를 회상해 본다.
 2. 재료를 보면서 놀이를 예측해 본다.
-무엇이 있어요? 소금, 볼, 초코 우유를 이용하여 어떤 놀이를 할 수 있을까요?
 3. 볼에 얼음을 넣고 소금을 뿌린다.
-얼음에 소금을 뿌리면 어떤 일이 생겼었나요?
 4. 작은 볼에 초코 우유를 붓고 커다란 볼 안에 넣은 후 저으면서 변화를 관찰한다.
-어떤 일이 생길까요? 소금이 얼음을 녹이면서 어떤 일이 생길까요?
-손가락을 저어보자 어떤 일이 생겨요?
-볼 주변으로 무엇이 생기나요? 볼 주변을 만져보자 어떻게 되었나요?
-초코 우유가 처음과 어떻게 달라지고 있어요?
 5. 초코 우유가 아이스크림으로 변하는 이유를 이야기 나눈다.
-어떻게 초코 우유가 아이스크림으로 변할 수 있었을까요?
-소금이 얼음을 녹이고 녹은 얼음이 다시 찬 기운으로 얼면서 초코 우유도 같이 얼려서 아이스크림으로 변신할 수 있는 거래요.
 6. 초코 아이스크림을 먹으면서 소금으로 만든 아이스크림의 맛을 평가해 본다.
-소금을 이용해 만든 아이스크림의 맛은 어때요?
-소금으로 아이스크림을 만들어 보니 어땠나요?



<볼 주변 손으로 만져보기>



- ***물리적 지원**-크기가 다른 볼(큰 볼에 얼음과 소금을 넣고 초코 우유를 넣은 작은 볼을 안에 넣는다), 얼음, 굵은 소금(우유의 변화가 더 빨리 일어남)을 지원한다.
- ***상호작용 지원**-우유의 변화를 잘 관찰할 수 있는 상호작용을 지원한다. 아이스크림을 만들 때 소금의 역할을 생각해 볼 수 있는 상호작용을 지원한다.
- “우리가 저을수록 우유가 어떻게 되나요?” “소금이 우유를 어떻게 도와줬을까요?”



놀이하며 흘린 소금을 손, 발로 밀며 나는 소리에 흥미를 느끼고 손으로 발로 모으다 빗자루를 이용하여 쓸어주는 청소 놀이가 진행 되었다. “소금 많이 먹으면 안 돼 짠 왕이 돼”라고 소금을 먹었을 때 우리 몸의 변화에 관심을 표현하였다.



7.소금이 없으면? 많이 먹으면?(소금 양파 실험)

1. “반짝반짝 까칠까칠 소금을 조심해” 책을 들고 소금을 먹었을 때 우리 몸의 변화에 대해 이야기 나눈다.(책 활동자료에 제시)

-책 속에서 소금을 많이 먹으면 어떤 일이 생긴다고 했나요?

2. 자색 양파, 소금을 보면서 실험을 계획해 본다.

-정말 소금을 많이 먹으면 나쁠까요? 안 먹으면 어떻게 될까요?

-어떻게 알아볼 수 있을까요?

-우리가 소금을 많이 먹어볼 수 없어서 특별한 친구를 데리고 왔어요. 누구예요?

자색 양파에게 소금을 먹여보자. 어떻게 소금을 먹일 수 있을까요?

3. 자색 양파의 속껍질을 벗겨낸다.

(싱싱한 자색 양파 속 껍질은 하얗고 튼튼하여 양파를 깎을 때 손으로 쉽게 벗겨진다)

4. usb 미니 현미경의 사용 방법을 이야기 나누고 보고 싶은 것을 관찰해 본다.

-자색 양파가 소금을 먹었을 때 어떻게 변하는지 잘 보기 위해 무엇이 필요할까요?

-현미경은 어떤 친구예요? 어떻게 사용하는 걸까요? 어떻게 보일까요?

-무엇을 비춰볼까요? 현미경으로 비추고 버튼을 돌리니 어떻게 보여요?

5. 자색 양파의 속 껍질을 현미경으로 관찰하고, 소금물, 물에 양파 껍질을 담근다.

-양파의 속 껍질은 어떤 모양이에요? 얇고 길쭉하구나.

6. 5분이 지난 후 현미경으로 소금물, 물에 담근 양파 껍질을 관찰 해본다.

7. 양파 껍질이 변화한 이유를 소금 사진 교구를 보며 생각해 본다.

-왜 많이 먹어도, 안 먹어도 껍질이 달라질까요?

-소금 사진을 열어보면 이유를 알 수 있대요. 소금의 안에 무엇이 있어요?

-소금 속에 있는 나트륨이 많아도, 없어도 양파 껍질처럼 우리 몸도 달라지는 거래요

8. 우리가 먹어야 할 소금에 대해서 생각해 본다.

-양파 실험을 해보니 소금을 어떻게 먹어야 할까요?

-실험한 양파 껍질은 점시에 돌게요. 현미경으로 자유롭게 관찰 해보자.



<현미경 탐색>



<양파 속 껍질을 벗기고 현미경 관찰 후 소금물과 물에 담그기>



<실험 전 & 소금물 양파 껍질 & 물 양파 껍질>



<소금 사진 교구>



*물리적 지원-자색 양파를 속 껍질을 벗기기 쉽게 조각으로 제공한다. usb 현미경은 tv와 연결하여 유아들이 놀이하며 자유롭게 비춰보고 관찰할 수 있도록 지원한다.

*상호작용 지원-양파 속 껍질의 변화를 주의 깊게 관찰하도록 돕고, 우리 몸에서 소금의 필요성과 위험성에 대해서 생각할 수 있도록 상호작용을 지원한다.



현미경으로 양파 껍질과 함께 여러 종류의 소금을 관찰하면서 소금이 다양한 모양에 신기함을 느끼고 모양을 언어로 표현하거나 손으로 표현하며 즐거워하였다.



8.나트륨은 꼭 필요하지만 위험해!(나트륨의 하는 일 & 부작용)

1. 소금 양파 실험 사진을 보며 결과를 회상하고 이야기 나눈다.

- 양파 속 껍질을 소금물에 담갔을 때, 물에 담갔을 때 어떻게 되었나요?
- 소금 사진을 열어보았을 때 무엇이 안에 있었어요?
- 실험을 하면서 우리가 소금에 대한 어떤 것을 알아볼 수 있었나요?

2. 그림을 붙이며 우리 몸에서 소금의 하는 일과 역할을 알아본다.

- 소금을 아예 넣지 않았을 때 양파 껍질이 어떻게 변했어요?
- 우리 몸에서 소금이 하는 일이 있대요. 어떤 일을 하는지 그림을 붙이면서 이야기를 해보자.
- 소금은 어떤 일을 한 대요? 소금 속에는 누가 있다고 했나요?

3. 그림을 붙이며 소금을 많이 먹었을 때 우리 몸에 생길 수 있는 부작용에 대해서 알아본다.

- 소금을 많이 먹었을 때 나트륨이 많아져 어떤 일이 생길 수 있대요?

4. 우리가 소금 먹을 때 주의할 점을 생각 해본다.

- 소금은 우리 몸에 어떤 친구였나요?
- 많이 먹어도, 적게 먹어도 나트륨이 없어 우리 몸에 어떤 일이 생기나요?
- 소금을 어떻게 먹어야 할까요?

5. 몸에 변화를 생각하면서 나트륨을 붙이는 놀이를 자유롭게 한다.

- 나트륨에 대해서 더 잘 생각해 볼 수 있도록 나트륨 놀이를 준비했어요.
- 나트륨을 아예 안 먹었을 때, 적게 먹었을 때, 많이 먹었을 때 우리 몸의 변화를 생각하면서 자유롭게 나트륨을 붙여보세요.



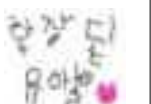
<소금의 역할 & 부작용 교구>

<우리 몸에 나트륨이 없으면? 많으면? 교구>



***물리적 지원**-소금의 역할 & 부작용 교구, 우리 몸에 나트륨이 없으면? 많으면? 교구를 자유롭게 놀이하도록 제공한다.

***상호작용 지원**-나트륨이 우리 몸에 소중하지만 많이 먹었을 때 위험할 수 있다는 소금의 중요성과 위험성을 알아볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.



소금 사진 교구를 열고 안에 있는 나트륨 글씨를 읽고 손으로 만져보면서 관심을 표현한다. 소금을 먹는 흉내를 내면서 나트륨을 먹기 놀이를 하며 계속 먹는 친구에게 “안돼 많이 먹으면 아파” 이야기를 하면서 나트륨의 필요성과 위험성을 표현해 주었다.



9.소금으로 이온 음료를 만들어요!

	1. 교사가 소금 사진 교구의 나트륨을 먹는 모습을 보며 소금의 역할을 회상해 본다. -선생님이 먹은 소금 속 나트륨이 어떤 일을 했어요? 2. ‘반짝반짝 소금을 조심해’ 책 우리 몸에 있는 소금 그림을 보면서 이야기를 나눈다. -소금이 우리 몸 어디에도 들어 있다고 했나요? (눈물, 콧물, 피, 땀) -날이 너무 덥거나 운동을 많이 해서 땀이 많이 나 나트륨이 부족하게 될 때에는 어떻게 해야 할까요? 3. 이온 음료에 대해 알아본다. -우리 몸에 소금이 너무 많이 빠져나갔을 때 우리 몸에 필요한 나트륨을 더 빨리 주기 위해서 만든 음료를 이온 음료라고 해요. 4. 동영상을 보며 소금으로 이온 음료를 만드는 방법을 알아본다. 5. 죽염, 스테비아 가루를 탐색 해본다. -죽염은 바다에서 나온 소금을 대나무에 넣고 구워서 만든 거래요. 짜지 않고 염증을 치료해 주어서 옛날 사람들은 치약으로 사용했대요. -스테비아는 무엇일까요? 맛을 본 적이 있나요? -스테비아는 칼로리가 적어서 설탕 대신에 많이 사용한대요. -냄새를 맡아보자. 손으로 만져보자, 맛을 봐보자 6. 소금, 물, 레몬즙, 스테비아를 이용하여 이온 음료를 만들어 본다. (물 500ml, 죽염 · 스테비아 각각 1티스푼, 레몬즙을 원하는 만큼 넣어준다) 7. 이온 음료를 마셔보고 맛을 평가해 본다. -소금으로 만든 이온 음료의 맛은 어떤가요? 먹고 나니 어떤 기분이 드나요?     <재료 탐색 하기> <이온 음료 만들기> <이온 음료 맛보기>
	*물리적 지원-스테비아, 죽염, 티스푼, 만든 음료의 색을 볼 수 있도록 투명 볼을 지원한다. *상호작용 지원-소금을 많이 먹으면 안 되지만 우리 몸에 필요하다는 사실을 기억하고 이온 음료를 만들고 맛볼 수 있도록 상호작용을 지원한다.
	    우리에게 도움을 주시는 분들에게 날씨가 더워 이온 음료가 필요하다는 의견으로 이온 음료와 함께 편지를 쓴 후에 감사한 마음과 함께 전달하였다.
	“00는 소금이 들어 있어요?” “00는요? 찾아봐요” 등으로 좋아하거나 자주 먹는 음식에 소금이 들어 있는지 궁금해하고 찾아보길 제안하였다. 유아들이 말하는 것을 검색하는 것을 지원하여 주자 좋아하는 많은 음식에 나트륨이 많이 있음을 깨닫고 “애들아 이제 00는 이제 못 먹어”라고 말하며 소금의 위험성을 느끼고 있음을 표현한다.



10.나트륨 노래를 불러요! & 하루 소금 카드 만들기

* 유아들이 놀이 시간에 검색한 나트륨이 많은 음식을 넣어 나트륨 노래를 제공한다.

1. 검색한 음식 속 나트륨 정보를 다른 친구들에게 공유해본다.

-어제 선생님과 찾아본 음식에는 어떤 것들이 있었나요?

-00 속 나트륨 양은 어땠나요?

2. 하루에 먹어야 할 소금의 양을 예측해 본다.

-우리가 건강을 위해서 소금을 얼마큼 먹기로 했어요?

-적당히는 얼마큼일까요?

3. ‘나트륨 노래’를 들으며 하루에 먹어야 할 소금의 양과 나트륨 양을 알아본다.

-노래 속에 적당한 소금이 얼마큼인지 비밀정보가 숨겨져 있대요.

‘똥보 아저씨 집에는’ 노래에 맞추어 부르면 된대요. 노래를 들어보자.

-노래를 들으니 하루에 얼마큼의 소금을 먹어야 한 대요?

-소금 2g에는 나트륨이 얼마큼 들어 있대요?

-나트륨이 많이 들어있는 음식에는 무엇이 있대요?

4. 노래 가사를 알아본다.

5. 노래 가사에 맞추어 그림을 붙이면서 노래를 불러본다.

6. 나트륨 노래를 부르면서 든 생각을 이야기 나눈다.

-하루에 먹어야 할 소금의 양과 나트륨 양을 알아보니 어떤 생각이 들었나요?

-어떻게 하면 하루 먹어야 할 소금의 양을 더 잘 기억할 수 있을까요?

7. ‘하루 소금 카드’를 만드는 방법을 알아보고, 소금을 이용하여 자유롭게 만들어 본다.(5, 6세는 외각선으로 글자와 숫자를 적어두고, 7세는 글자는 적고 숫자와 단위만 외각선으로 지원한다)

-하루에 필요한 소금양, 나트륨 양을 기억할 수 있도록 도와주는 ‘하루 소금 카드’
래요 비어 있는 글자는 따라 적고 비어 있는 숫자는 목공용 풀과 소금을 이용하여
나만의 카드를 만들어 줄 수 있대요.

-나트륨 노래를 들으며 나만의 ‘하루 소금 카드’를 자유롭게 만들어 보세요.



<나트륨 노래 가사판 & 음원>

<하루 소금 카드 만들기>



***물리적 지원**-가사판(유아들이 검색한 음식을 넣어 만든 노래), 자유로운 표현을 위해 여러 종류의 소금, 가루가 작은 소금의 경우 약통에 넣어 목공용 풀과 같이 지원한다.

***상호작용 지원**-하루 적정량의 소금양과 나트륨 양이 있음을 기억할 수 있도록 상호작용을 지원한다.



나트륨 노래 가사판의 그림을 다른 부분에 붙이고 노래를 부르며 가사에 맞추어 붙이기, 바뀐 가사판을 보며 올바르게 노래 부르기를 한다. ‘하루 소금 카드’를 보면서 친구의 작품을 감상하고 2g이 얼마큼인지 호기심을 가지고 친구들과 상호작용을 한다.



11.우리가 이렇게 소금을 먹었다고?(음식 속 소금양 측정하기)

1. 소금의 양이 다른 콩나물 국을 맛보고 스티커를 붙여 맛있는 콩나물 국을 뽑아본다.
2. 스티커가 제일 많은 콩나물 국을 확인해본다.
3. 콩나물 국에 들어간 소금의 양을 2g의 소금과 비교하며 생각을 이야기 나눈다.
 - 콩나물 국에 들어간 소금의 양을 보니 어떤 생각이 드나요?
 - 소금이 아예 들어가지 않은 것에는 맛이 어땠나요?
 - 우리가 하루에 먹어야 할 소금의 양은 몇 그램이었나요?
 - 2g의 소금을 선생님이 눈으로 볼 수 있도록 담아왔어요. 어때요?
 - 소금 2g과 콩나물 국에 들어간 소금양을 보니 어떤 생각이 드나요?
4. 음식 카드를 보면서 들어있는 소금의 양을 확인 해본다.(활동자료에 제시)
 - 카드에는 음식에 들어간 소금의 양을 적혀 있대요.
 - 어떤 음식이니? 소금이 얼마나 들어 있대요? 가운데는 점이라고 읽는 거래요.
5. 음식 계량 저울 사용 방법을 알아본다.
 - 카드 속 음식의 소금의 양을 측정하려면 무엇이 필요할까요?
 - 이건 음식을 할 때, 양을 재는 저울이에요. 제일 먼저 무엇을 해야 할까요?
 - 미니 스푼을 올린 후, 버튼을 눌러서 0이 나오면 소금을 부어서 카드와 같은 숫자를 만들어 주는 거예요. 측정한 소금은 약통에 담아주자.
6. 뽑아서 나온 음식 카드의 소금양을 저울로 측정 해본다.
 - 어떤 음식 카드를 뽑았나요? 00에는 소금이 얼마나 들었대요?
 - 0은 1보다 큰 숫자일까? 작은 숫자일까? 크다면 덜어야 할까요? 부어야 할까요?
7. 친구들이 측정한 소금을 담은 약통을 보며 이야기를 나눈다.
 - 제일 많은/적은 소금이 든 음식은 무엇이니?
 - 음식 속 소금의 양을 측정해보니 어떤 생각이 들었나요?
 - 우리가 모르는 사이에 음식으로 많은 소금을 먹고 있었네.
8. 내가 측정 해보고 싶은 음식이 소금양을 자유롭게 측정 해본다.
 - 어떻게 해야 소금을 적게 먹을 수 있을까요?
 - 더 측정 해보고 싶은 친구들은 자유롭게 측정 해보세요.



<맛있는 콩나물국 찾기>

<음식 속 소금양 측정하기>



***물리적 지원**-소금의 양이 다르게 들어간 콩나물 국, 음식 카드(나트륨 양을 g으로 환산 후, 곱하기 2.5를 하고 소수점 한 자리 까지만 표시), 미니 계량스푼, 깔대기, 약통에 넣은 소금을 제공한다.

***상호작용 지원**-큰 수인지, 작은 수인지 비교하고 소금을 부어야 할지, 덜어야 할지를 생각하며, 수 개념 발달 돕고, 우리가 먹는 소금양을 줄일 수 있는 방법을 생각할 수 있도록 상호작용을 지원한다.



측정한 음식 속 소금양을 넣은 약통을 줄을 세워 제일 많은/적은 소금을 찾아서 상호작용을 나누고 소금이 든 통을 흔들면서 소금의 양을 무게로 느껴본다. 친구와 협동하여 다양한 음식의 소금의 양과 2g을 측정하여 통에 넣고 비교한다.



12.소금 모래시계 만들기

* 측정한 음식 속 소금을 이용한 만들기를 지원하여 놀이 확장을 돕는다.

1. 측정한 음식 속 소금을 이용하여 할 수 있는 놀이를 모아본다.

-흔들기 또 어떤 방법으로 놀이할 수 있을까요?

2. 소금 모래시계를 만들 수 있는 방법을 이야기 나눈다.

-소금이 든 통과 다른 통을 합치면 어떻게 될까요?

-우리가 알고 있는 무엇과 닮았어요?

-통과 통을 어떻게 붙이면 좋을까요?

-어떤 음식 속 소금인지 알려면 무엇이 필요할까요?

3. 측정한 소금을 담은 약통과 빈 약통을 붙이고 음식 사진을 붙여서 소금 모래시계를 만든다.

(빈 약통과 붙일 때 교사가 도움을 준다. 빈 약통과 소금이 든 약통을 붙이고 음식 사진을 붙인다. 약통과 약통 사이에 테이프를 붙여준다)

4. 소금 모래시계를 이용하여 놀이 한다.

-소금 모래시계를 뒤집어 보자 어떤 일이 생겨요?

-소금이 제일 빨리/늦게 떨어지는 음식은 무엇이에요?

-소금이 빨리/늦게 떨어진다는 것은 무슨 의미일까요?

-소금 모래시계를 이용하여 자유롭게 놀이를 해보세요.



<소금 모래시계 만들기>



*물리적 지원-측정 소금이 든 약통, 음식 사진, 목공용 풀, 마스킹 테이프를 지원한다.

*상호작용 지원-우리가 먹는 음식 속에 소금이 들어있음을 눈으로 보고 느낄 수 있도록 상호작용을 지원한다.

“음식 속 소금을 눈으로 보니 어떤 생각이 들어요?”

“우리가 많은 소금을 먹고 있구나 먹는 소금의 양을 줄이려면 어떻게 해야 할까요?”



카드를 보며 음식과 음식의 소금양을 눈으로 보고, 손으로 높이를 비교하다가 소금 2g과 같이 뒤집어서 빨리 소금이 떨어지는 음식 찾기 게임으로 확장되었다.

13.나트륨 신호등 만들기

1. 놀이를 통해 찾은 소금이 빨리 떨어지는 음식을 이야기 나눈다.
2. 우리 먹는 음식의 소금의 양을 알아볼 수 있는 방법을 이야기 나눈다.
 - 우리가 쉽게 간식, 음식 속에 소금의 양을 알아보는 방법에는 무엇이 있을까요?
3. 과자, 소스, 음료, 라면 등 음식의 영양 성분표를 찾아본다.
 - 모든 음식에는 나트륨 양을 알 수 있도록 적혀있는 곳이 있대요. 어디일까요?
 - 영양 성분표에 무엇이 적혀 있나요?
 - 음식 속에서 영양 성분표를 찾고 나트륨 양을 찾아보자.
4. 나트륨 양을 볼 수 있는 나트륨 신호등에 대해서 알아본다.
 - 나트륨 신호등은 숫자가 큰 나트륨을 읽기 힘든 친구들이나 모든 사람들이 쉽게 알아볼 수 있도록 음식을 신호등 색으로 알려주는 거래요.
 - 초록불/노란불/빨간불은 나트륨이 어떤 음식인 걸까요? 어떻게 먹어야 하는 걸까요?
5. 나트륨 신호등을 만드는 방법을 알아본다.

(나트륨 양을 100단위 빨간색 주머니, 10단위 파란색 주머니로 표기하여 주머니의 수로 볼 수 있도록 제공. 예 550g-빨간색 주머니 5개, 파란색 주머니 5개-활동자료에 제시)

 - 음식 카드 속에 나트륨 양을 주머니로 적어 두었어요. 파란색 주머니는 나트륨을 몇 개 담은 거래요? 빨간색 주머니는 파란색 주머니가 몇 개 모인 거래요?
 - 음식 카드를 뽑아보자. 파란색 주머니와 빨간색 주머니가 모두 몇 개 인가요?
 - 같은 주머니의 수가 적혀있는 곳은 어디예요? 무슨 색이에요?
 - 00는 어느 불에 붙여야 하는 걸까요?
6. 카드를 뽑아 신호등 표를 보고 불을 확인 후 붙여 나트륨 신호등을 만들어 본다.
7. 나트륨 신호등을 만든 느낌을 이야기 나눈다.
8. 나트륨 신호등 표를 만들어 자유롭게 만들어 본다.
 - 나트륨 신호등 표를 만들고 싶은 친구들은 준비한 종이를 만들어 보세요.
 - 집에서도 볼 수 있도록 코팅해서 가방에 달아 줄게요.



<영양성분표 찾기>



<음식 나트륨 신호등 만들기>

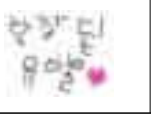


<나트륨 신호등 표 만들기>



***물리적 지원**-다양한 종류의 음식, 나트륨 신호등 표(주머니 수로 나트륨 양 표기), 나트륨 신호등 표 종이, 간식·음식 사진을 지원한다. 간식·음식 나트륨 신호등 표는 교실 벽에 제공한다.

***상호작용 지원**-파란색, 빨간색 주머니의 수로 찾을 수 있도록 상호작용을 지원한다.



나트륨 신호등을 보며 놀잇감으로 음식을 차리고, 간식 또는 후식을 먹기 전 영양성분표를 보고 나트륨 양을 주머니의 수로 묻는다. 주머니의 수를 듣고 신호등 색을 확인하고 “초록불은 많이 먹어도 괜찮아” 이야기 하는 모습이 관찰되었다.



14.나트륨을 줄이는 방법을 찾아라!

* 나트륨이 적은 음식에 가진 관심이 더 확장될 수 있도록 “나트륨이 무서워요” 동화를 제공한다.

1. “나트륨이 무서워요” 동화를 듣고 나트륨을 줄일 수 있는 방법에 관심을 가진다.

-동화 속에서 나트륨을 많이 먹은 가족들이 어떻게 나트륨을 줄였어요?

2. 나트륨을 줄일 수 있는 방법을 모아본다.

-채소, 과일 많이 먹기, 우유 많이 먹기, 소금을 적게 먹기 친구들이 멋진 방법을 찾아 주었구나.

-또 어떤 방법으로 우리가 먹는 나트륨을 줄일 수 있을까요?

3. 나트륨을 줄이는 방법을 찾는 게임 방법을 알아본다.

-나트륨을 줄일 수 있는 방법은 어린이집의 각 반 교실 선생님이 가지고 계신대요. 우리가 탐정이 되어 각 반으로 가서 소금에 관련된 퀴즈를 맞춰 나트륨을 줄일 수 있는 7가지 방법을 찾아보자.

4. 소금 퀴즈를 맞추면서 나트륨을 줄일 수 있는 방법을 모은다.

(소금에 관련된 다양한 퀴즈, 나트륨 노래 가사를 각반 또는 선생님들께 드리고 퀴즈를 맞추면 나트륨을 줄이는 방법이 적힌 종이를 하나씩 받는다)

5. 탐정이 되어 모은 나트륨을 줄일 수 있는 방법을 알아본다.

-나트륨을 줄일 수 있는 7가지 방법에는 어떤 것이 있었나요?

-어떻게 하면 나트륨을 줄이는 7가지 방법을 잘 기억할 수 있을까요?

6. 나트륨을 줄일 수 있는 방법을 적어서 약속판을 만들어준다.

(5, 6세는 외각선 글자로 적어주어서 자유롭게 적어줄 수 있도록 한다)

-누가 적어주면 좋을까요? 적기 힘든 친구들은 어떻게 할까요?

-약속판을 만들고 싶은 친구들은 외각선 글자를 적은 다음에 종이에 붙여서 약속판을 만들어 보자.



<나트륨이 무서워요 책 & 나트륨 줄이기 방법 찾기> <나트륨 줄이기 약속판 만들기>



***물리적 지원**-나트륨을 줄이는 방법을 적어서 소금 퀴즈와 함께 각반 선생님 또는 다른 선생님께 부탁드립니다. 나트륨을 줄이는 방법을 외각선 글자로 적어 제공한다.

***상호작용 지원**-나트륨이 우리에게 필요하지만 많으면 위험하다는 사실을 기억하고 줄이는 방법을 기억할 수 있도록 상호작용을 지원한다.



나트륨이 무서워요 팝업책을 넘기면서 나트륨이 많이 든 음식을 먹는 장면에서 “위험해” 이야기를 하고 나트륨 마왕이 나오는 부분을 펼치며 나트륨을 줄이는 방법을 이야기 해준다. 나트륨을 줄이는 방법을 교실 문 앞에 붙이고 이동하면서 방법을 읽고 천연 향신료에 호기심을 가지고 묻는다.



15. 천연 향신료와 저염 소금과 친해져요.

* 천연 향신료를 제공하여 저염에 대한 관심이 지속 되도록 돕는다.

2. 천연 향신료가 무엇인지 예측 해보고, 알아본다.

-소금 대신 사용한다는 천연 향신료는 무엇일까요?

-천연 향신료는 자연 재료로 음식을 향기롭고 맛있게 해주는 것을 말해요.

3. 천연 향신료를 탐색 해보고 무엇으로 만든 것인지 맞춰본다.

-어떤 것으로 만든 천연 향신료인지 맞춰보자.

-색은 어때요? 냄새는 어떤 냄새가 나나요? 맛을 보자. 어떤 맛이 나나요?

4. 사진을 보고 천연 향신료 재료에 대해 이야기를 나눈다.

(마늘 가루, 강황 가루)

-사진을 보니 어떤 것으로 만든 거래요?

-마늘/강황은 언제 먹어 보았나요?

-강황은 몸에 염증을 줄여주는 친구로 카레를 만들 때 사용하는 거래요.

-천연 향신료는 나트륨이 들어 있지 않은 친구들이라서 많이 넣어도 좋은 거래요.

5. “반짝반짝 소금을 조심해” 책 속에 건강한 소금을 찾아라 그림을 회상하며 건강한 소금에 대해 알아본다.

-우리가 책 속에서 보았던 건강한 소금에는 무엇이 있었나요?

-천일염은 왜 건강한 소금이었나요?

-천일염 뿐만 아니라 나트륨을 적게 만들어서 맛있고 건강을 도와주게 만든 소금을 저염 소금이라고 해요.

6. 천연 향신료와 저염 소금을 사용하여 음식을 만들 것을 다짐 해본다.

-나트륨을 줄일 수 있는 건강한 소금에는 무엇이 있었나요?

-앞으로 천연 향신료와 저염 소금을 사용해서 건강한 친구들이 되어보자.

7. 천연 향신료와 저염 소금을 자유롭게 탐색 해본다.

-무엇으로 만든 저염 소금인지 사진을 붙여 놓았어요. 마늘 가루, 강황 가루와 함께 자유롭게 관찰 해보자.



<천연 향신료 탐색 & 사진 재료 확인 하기>

<약통으로 제공>



***물리적 지원**-투명 그릇, 천연 향신료(마늘, 강황)·저염 소금(함초, 허브, 죽염)을 만든 재료 사진과 이름을 붙인 약통에 넣어서 제공한다.

***상호작용 지원**-천연 향신료와 저염 소금과 친해질 수 있도록 냄새, 맛보기, 만지기 등 자유롭게 탐색하고 느낌을 표현할 수 있도록 상호작용을 지원한다.



약통을 열어서 천연 향신료, 저염 소금의 냄새를 맡거나 부어서 촉감을 느끼다 놀잇감으로 음식을 만들 때 흔들어 넣으면서 건강한 소금으로 음식 만들기 놀이로 확장되었다. 탐색한 소금은 조리사 선생님께 가져다 드리며 건강한 음식을 만드는데 사용해달라고 부탁드리는 모습을 보며 저염에 관심을 가지고 실천하고자 노력하는 것을 볼 수 있었다.



16. 나트륨 배출 히어로를 찾아라!

1. 힌트를 듣고 숫자 7을 퀴즈로 맞추며, 나트륨을 줄일 수 있는 7가지 방법을 회상해 본다.
2. 칼륨이 무엇인지 예측 해보고, 이야기 나눈다.
 - 천연 향신료 말고 우리가 또 궁금했던 것이 무엇이 있었나요?
 - 칼륨은 무엇일까요? 칼슘과 같은 걸까요?
 - 칼륨은 우리 몸에 들어온 나트륨이 밖으로 나가는 것을 도와주는 친구래요. 칼륨이 든 음식을 많이 먹으면 몸 속 나트륨이 많이 나갈 수 있도록 해준대요.
3. 칼륨이 많이 든 음식을 그림자와 자음이 적힌 카드를 보면서 예측 해본다.
 - 어떤 음식이 칼륨이 많이 들었을까요?
 - 오늘 어린이집에 칼륨이 많이 든 5명의 친구가 우리를 찾아 왔대요. 숨바꼭질을 하고 싶어서 어린이집 주변으로 숨어 버렸대요. 카드를 보면 어느 친구가 어느 곳에 숨었는지 힌트가 있대요.
 - 어느 곳에 숨어 있는 것일까요? 어떤 친구일까요?
4. 친구와 함께 힌트 카드를 들고 어린이집 주변을 돌면서 칼륨이 많은 음식을 찾아본다. (어린이집 주변에 칼륨이 많은 음식 사진을 붙여둔다)
 - 여기는 어디일까요? 이름이 세 글자고 자음이 ㅂㄴㄴ이래 누구까요?
5. 내가 찾은 음식을 친구에게 보여준다.
6. 숨바꼭질로 찾은 칼륨이 많은 음식을 이야기 나눈다.
 - 칼륨이 많은 친구에는 어떤 것이 있었나요?
 - 바나나, 당근, 시금치, 고구마, 배추를 우리가 어떻게 하면 좋을까요?



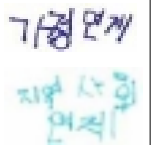
<칼륨이 많이 든 음식 찾기 게임>



<힌트 카드>



- ***물리적 지원**-힌트 카드(숨겨진 장소, 음식 사진 그림자, 이름을 자음으로 표시), 칼륨이 많이 든 음식 사진을 미리 어린이집 주변에 붙여둔다.
- ***상호작용 지원**-칼륨이 많이 든 음식을 친구와 협동하여 즐겁게 찾고 또 다른 칼륨이 든 음식에 관심을 가질 수 있도록 상호작용을 지원한다.



칼륨의 효과와 함께 칼륨이 많은 음식 찾기 놀이 방법을 패널로 만들어 어린이집 앞에 전시하여 엄마, 아빠, 주민들도 칼륨 음식을 찾아보고 관심을 가져 많이 먹을 수 있도록 돕는다.

 17.저염 요리를 만들어요.

1. 그림자 사진을 보고 칼륨이 많이 든 음식을 맞추며 더 많은 관심을 가진다.
-우리가 찾은 칼륨이 많은 음식에는 무엇이 있었나요?
-칼륨이 든 음식이 더 많이 있대요. 무엇인 것 같아요?
3. 칼륨이 든 음식을 먹는 방법을 모아본다.
-칼륨이 많이 든 음식을 어떻게 먹으면 좋을까요?
-많은 음식 중에서 무엇으로 만들어 먹으면 좋을까요?
4. 칼륨이 음식이 든 카드를 만든다.(음식 사진 아래 이름을 외각선으로 제공해준다)
5. 카드를 이용하여 재미있게 재료를 선택할 수 있는 방법을 모아본다.
6. 뽑기 기계를 이용하여 저염 요리를 만들어 줄 재료를 뽑아준다.
(유아들이 만든 칼륨 카드를 접은 후 뽑기 볼에 넣어준다. 볼을 뽑은 후 재료를 확인해 본다)
-선생님이 무엇을 가지고 왔어요? 카드를 볼에 접어서 넣고 뽑아보자.
-어떤 재료가 뽑혔나요?
7. 로컬푸드의 의미를 알아보고 뽑힌 재료를 로컬푸드 마트에서 구입한다.
-로컬푸드는 무엇일까요?
-로컬푸드는 우리 00지역에서 직접 기르신 채소나 야채를 말하는 거래요. 우리 가까이에서 키워서 더 싱싱하고 맛이 있대요. 로컬푸드 마트를 가서 재료를 골라보자.
8. 구입한 재료로 가정에서 맛있게 저염 요리를 해본다.
(유아들이 사온 재료, 저염 소금, 활동 방법을 꾸러미로 가정으로 보낸다)
9. 내가 만든 저염 요리 사진을 알림장에 올리고 친구들에게 소개해 준다.
10. 칼륨이 많이 들어간 음식으로 저염 요리를 만들며 든 생각을 이야기 나눈다.
-우리가 뽑은 재료로 저염 요리를 만들어 보니 어땠나요?
-저염 요리의 맛은 어땠나요?



<칼륨 음식 카드 만들기 & 재료 뽑기>

<재료 사기>

<저염요리 만들기>



- *물리적 지원**-칼륨이 많이 든 음식 그림자ppt, 칼륨 음식 종이(사진 아래 이름은 외각선 글자로 제공), 뽑기 기계, 뽑기 볼, 가정 안내문, 저염 소금을 제공한다.
- *상호작용 지원**-뽑기 기계로 재료를 선정하고 저염 요리를 만들며 느끼는 즐거움, 성취감이 저염에 대한 즐거움 경험이 될 수 있도록 상호작용을 지원한다.



뽑기 기계로 칼륨이 든 재료를 계속 뽑아보고 넣으면서 칼륨이 많이 든 음식에 관심을 가졌다. 칼륨이 많이 든 음식으로 만들 수 있는 요리를 친구들과 놀잇감으로 만들어 주자 다른 친구들이 다가와 어떤 요리인지 관심을 가지는 것을 볼 수 있었다.



18.저염 요리 레시피 전시회

1. 친구가 만든 저염 요리 보며 다른 사람들에게도 알려줄 수 있는 방법을 이야기 나눈다.

-친구들은 어떤 저염 요리를 만들었나요?

-저염으로도 맛있는 음식을 만들 수 있다는 사실을 어떻게 알려줄 수 있을까요?

2. 저염 요리 레시피 전시회를 계획 해본다.

-우리가 만든 저염 요리를 어떻게 알려줄 수 있을까요?

-어떤 장소에서 보여주면 좋을까요? 어떻게 보여줄까요? 무엇이 필요할까요?

3. 저염 요리 레시피 전시회를 연다.

(나무와 나무 사이에 마사곤을 매단 후 레시피를 달아준다. 전시회 패널과 함께 나트륨 정보, 지역 주민들이 가지고 가서 만들 수 있도록 안내문과 함께 요리 레시피를 작게 프린트하여 준비한다)

4. 동생, 형님반 친구들의 저염 요리를 감상 해본다.

-00반은 어떤 재료로 저염 요리를 만들었나요?

-어떤 요리가 제일 마음에 드나요?

5. 저염 요리 레시피 전시회에 대한 생각을 이야기 나눈다.

-저염 요리 레시피 전시회를 열면서 어떤 생각이 들었나요?

-즐거웠던 점, 아쉬운 점에는 무엇이 있었나요?



***물리적 지원**-코팅한 저염 요리 레시피(유아 사진, 요리 이름과 방법 넣어서 제공), 마사곤, 나트륨 정보, 전시회 패널, 작은 크기 요리 레시피, 가져가실 수 있도록 안내하는 안내문을 지원한다.

***상호작용 지원**-장소, 방법, 필요한 것 등 유아들 스스로 생각하고 결정할 수 있도록 상호작용을 지원한다. 스스로를 칭찬하는 시간을 가져 만족감과 성취감을 느낄 수 있도록 상호작용을 지원해 준다.



나트륨 정보와 저염 요리 레시피를 주의 깊게 살피고 가지고 가는 것을 볼 수 있었다.



19.염도계로 염도를 측정해요!

	1. 저염의 중요성을 식품 의약 안전처의 “라바와 함께 나트륨 줄이Go! 건강 올리Go!” 영상을 보며 다시 한 번 느껴본다. -라바도 소금을 많이 먹으니 어떤 일이 생겼어요? -건강해지기 위해서 소금에게 어떻게 해주었나요? 2. 염도계를 보면서 사전 경험을 나누고, 사용 방법을 예측해 본다. -저염을 위해 우리를 도와주는 친구가 있대요. -본 적이 있나요? 어떻게 사용하는 것일까요? -버튼을 누르니 무슨 일이 생겼어요? 3. 조리사 선생님께 염도계를 사용하는 방법과 우리에게 알맞은 염도에 대해 알아본다. (사용 방법-버튼을 누르고 0이 뜨면 측정하고 싶은 음식에 대고 파란불이 뜰 때까지 기다린다. 유아들의 적정 염도 0.4~0.5, 어른들은 0.6~0.7) 4. 염도계를 사용하여 소금물을 측정하여 보고, 우리에게 알맞은 염도의 소금물을 찾아 본다. -제일 먼저 무엇을 하라고 하셨나요? -측정해 보니 염도가 어떻게 나왔나요? -우리에게 알맞은 염도는 무엇이라고 하셨나요? -어떤 소금물이 우리에게 알맞은 염도를 가지고 있어요? 5. 염도계를 사용하고 난 후의 느낌을 평가해본다. -음식의 염도를 재어볼 수 있는 물건의 이름은 무엇이었어요? -염도계를 이용하여 염도를 재어보니 어떤 생각이 들었나요? 6. 가정으로 대여하여 염도를 측정 해본다. -친구들이 저염을 할 수 있도록 급식관리센터 염도계를 빌려준대요. 선생님이 빌렸으니 엄마와 이야기를 해본 후, 선생님에게 이야기를 하면 빌려줄게요. 집에서도 측정해 보자. 
	*물리적 지원-라바와 함께 나트륨 줄이 Go! 건강 올리 Go! 동영상, 염도계, 여러 가지 염도의 소금물을 지원한다. 염도계 대여를 가정으로 알리고 염도계 사용방법, 음식에 따른 적정 염도를 가정으로 보낸다. *상호작용 지원-우리가 하루 적정 소금양을 넘어가지 않도록 소금의 섭취량을 줄이는 것이 필요함을 생각하면서 염도를 측정할 수 있도록 상호작용을 지원한다.
	점심을 먹기 전, 간식을 먹기 전 국물이나 음식의 염도를 궁금해하고 측정 해보기를 제안하였다. 국물과 음식을 투명 그릇에 담아서 식힌 후 제공해주니 자유롭게 염도를 측정하고 친구들에게 오늘 음식의 염도를 알려주는 오늘의 염도 알리미 놀이가 진행되었다.



20.소금 디톡스를 해요!

1. 염도 알리미에게 오늘 음식 염도를 들으며 소금의 중요성과 위험성에 대해서 회상해본다.

- 오늘의 음식 염도는 어떤가요?
- 우리가 저염을 해야 하는 이유는 무엇이었나요?
- 우리 몸 속에 나트륨이 아예 없으면 어떻게 되었나요? 많아져도 어떻게 되었어요?

2. 소금 디톡스에 대해서 알아본다.

- 디톡스라는 말을 들어 본 적이 있나요?
- 몸 속에 나쁜 것을 내보내는 것을 디톡스라고 해요.
우리가 적당량의 소금을 먹고 운동을 하면 소화를 하거나 숨을 쉬거나 피가 움직이는 것을 도와주어서 몸에 나쁜 것이 나갈 수 있도록 도와준대요.

3. 소금 디톡스 영상을 감상하고 따라해본다.

(유아들도 쉽게 따라 할 수 있는 동작으로 교사들이 동영상 찍어둔다)

- 어떤 동작이 있었나요?
- 우리도 나쁜 것이 나갈 수 있도록 따라 해볼까요?

4. ‘싱겁카’를 만드는 방법을 알아본다.

- 저염이 중요하다는 것을 잘 기억할 수 있도록 하는 방법에는 무엇이 있을까요?
- 무엇이라고 적어주면 저염을 기억하고 계속 지켜줄 수 있을까요?
- 싱겁게 먹을 거예요 약속을 담은 카드라 이 카드의 이름은 ‘싱겁카’래요.
- 싱겁카는 앞으로 저염을 하여 건강하게 지낼 거라는 다짐을 적은 뒤 내가 앞으로 더 건강해지기 위해서 먹을 거예요 약속하는 음식 사진을 붙여서 만드는 거래요.

5. 나만의 ‘싱겁카’를 만든다.

(유아들이 매일 볼 수 있도록 만든 싱겁카를 코팅하여 가방에 달아준다)

6. 마이나슈 댄스를 춰본다.(자유롭게 출 수 있도록 영상을 제공한다)

- 모든 사람들이 건강하도록 나트륨과 설탕을 줄이기를 알려주는 춤도 있대요.
마이나슈 댄스라고 하는데 춤을 추고 싶은 친구는 영상을 보고 카페트에서 따라 해보자.



<소금 디톡스>



<‘싱겁카’ 만들기>



<마이나슈 댄스>



***물리적 지원**-디톡스 동영상, 싱겁카 종이, 채소/우유/과일 사진, 마이나슈 댄스 동영상, 자유롭게 디톡스와 마이나슈 댄스를 출 수 있도록 공간을 제공한다.

***상호작용 지원**-싱겁카를 만들며 유아들이 먹기로 다짐하는 음식에 격려하며 저염 활동을 응원하는 상호작용을 지원한다. 디톡스와 마이나슈 댄스를 추며 노력하는 모습을 격려하는 상호작용을 지원한다.



21.저염 실천가를 칭찬해요!(저염 실천가 시상식)

1. 활동한 놀이 사진을 보고 ‘소금을 고소해’ 프로그램을 하며 든 생각을 이야기 나누다.

- 우리가 어떤 활동을 해보았나요?
- 나트륨을 줄이는 놀이를 해보면서 어떤 생각이 들었어요?
- 좋았던 점/아쉬운 점에는 어떤 것이 있나요?

2. 소금 딱지를 세어보면서 나트륨을 줄이는 놀이를 열심히 한 친구들을 칭찬할 수 있는 방법을 모아본다.

- 나트륨 줄이기 활동을 하면서 몇 개의 소금 딱지를 모았나요?
- 열심히 한 우리를 어떻게 칭찬해 주면 좋을까요?

3. 저염 실천가 상장과 선물을 수여하는 시상식을 한다.

(유아들이 모은 소금 딱지를 소금 딱지판에 붙여서 상장, 저염 소금 선물과 함께 제공한다. 저염 소금 선물에는 유아들이 찾은 나트륨을 줄이는 방법, 저염 소금에 대한 정보를 적은 카드를 같이 준비한다)

- 모은 소금 딱지를 몇 개 모았어요?
- 친구가 상장을 받을 때에는 어떻게 칭찬해줄까요?
- 큰 박수를 쳐주며 칭찬해주자.

5. 나트륨을 줄이기를 노력한 나를 칭찬한다.

- 나트륨을 줄이도록 열심히 노력하고 상장과 선물을 받으니 어떤 기분이 들었어요?
- 열심히 노력한 나를 칭찬해보자. 머리쓰다듬어 보자, 어깨도 두들려주자, 안아주자.



***물리적 지원**-소금 딱지를 붙인 딱지판, 저염 실천가 상장, 저염 소금 선물, 나트륨을 줄일 수 있는 방법과 저염 소금에 대한 정보 카드를 지원한다. 프로그램에 참여한 유아들이 모두 모일 수 있는 강당 또는 넓은 교실에서 수여식을 할 수 있도록 공간을 지원한다.

***상호작용 지원**-열심히 저염 활동을 실천한 나를 칭찬해주어 성취감과 만족감을 느낄 수 있도록 한다. 저염 활동에 대한 긍정적인 경험을 통해서 앞으로도 저염 활동을 지속적으로 이루어질 수 있도록 상호작용을 지원한다.



내가 모은 딱지를 세어보면서 친구와 함께 딱지의 수를 비교하고 자랑한다. 과일과 채소를 이용하여 음료와 음식을 만든 후 강아지에게 주면서 “건강한 음식을 먹어야 건강해지는 거야” 라고 이야기를 하다가 아픈 사람들, 동물들에게 건강한 음식을 만들어 파는 건강한 음식 가게 놀이로 확장되었다.



22. 더 건강해져요!(나트륨 줄이기 계속 실천하기)

1. 나트륨 줄이기 활동을 매일 즐겁게 할 수 있는 방법을 모아본다.

-우리가 나트륨을 줄이기 위한 저염 놀이를 매일 즐겁게 할 수 있는 방법에는 무엇이 있을까요?

2. “우리 매일 매일 건강해져요” 그림을 보며 이야기를 나눈다.

(매일 저염을 할 수 있도록 식단표를 작성하고 가정으로 알린다. 요일별로 이루어지는 나트륨 저감 활동을 그림 자료로 제공한다-활동자료에 제시)

-무엇이라고 적혀있어요?

-월요일/화/수...에는 무엇을 하는 날이래요?

-우리가 이렇게 매일 먹다 보면 어떤 일이 생길까요?

3. 우리가 실천할 수 있는 저염 활동을 모아본다.

-우리가 실천할 수 있는 나트륨 줄이기에는 무엇이 있을까요?

-음식과 간식을 살 때에는 어떤 것을 고르는 것이 좋을까요?

-채소와 과일을 더 많이 먹기 위해서 무엇을 하면 좋을까요?

4. 우리가 할 수 있는 다양한 나트륨 줄이기 활동을 해본다.

5. 나트륨을 줄이는 것에 도움을 줄 수 있는 어플을 알아본다.

-우리가 나트륨을 줄이려면 누구의 도움도 필요할까요?

-엄마, 아빠도 같이 나트륨을 줄이는 것에 도움이 될 수 있는 어플이 있대요.

먹은 음식을 사진으로 찍으면 내가 오늘 하루 먹은 나트륨 양을 알아볼 수 있대요.

엄마, 아빠께도 알려드려서 우리 모두 건강해지자.

6. 더 건강해질 우리를 응원해본다.

-앞으로 나트륨을 줄이면서 더 건강해질 우리를 어떻게 응원해주면 좋을까요?

-우리 화이팅을 해볼까요? 친구와도 같이 파이팅해보자.



<매일 저염 식단 실천하기>



<국물보다 건더기 먹기>



<채소 심기 & 돌보기 & 먹기>



<영양 성분표 보고 나트륨이 적은 간식 사기 & 먹기 전 나트륨 신호등 확인하기>



***물리적 지원**-저염 식단표(요일별로 작성), 텃밭 채소를 돌보기 시간 제공, 나트륨 신호등, 유아들이 이야기하는 다양한 나트륨 저감 방법의 필요한 것을 지원한다.

***상호작용 지원**-유아들이 저염 활동을 할 때 응원, 지지 격려를 해주고 매일 매일 건강해지고 있음을 느낄 수 있도록 긍정적인 칭찬과 반응을 지원한다.

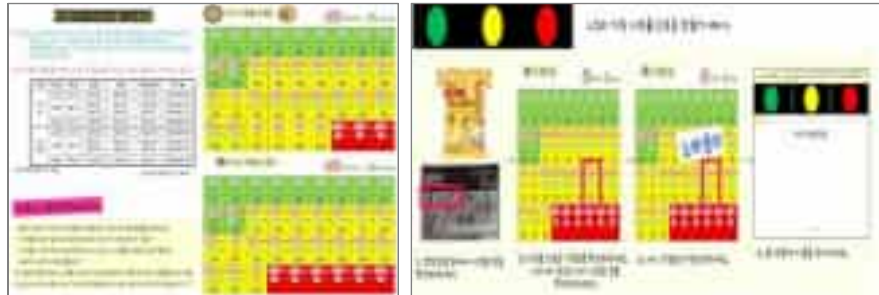
3. 나트륨저감 교육프로그램 가정연계

	 프로그램을 시작하며... * 프로그램에 대한 소개, 활발한 가정 연계 활동을 위한 딱지 게임 방법, 나트륨 정보, 나트륨 자가 진단표 안내를 현관에 패널로 전시, 알림장, 가정통신문으로 알린다. *가정 연계 활동 시 참여 유아들에게 소금 딱지를 준다. 딱지 합계 수가 많은 반 순서대로 반 대표 캐릭터를 더 많이 이동시켜 먼저 고소해 성으로 도착시키는 게임을 안내한다. 소금 딱지 게임판은 현관에 게시하여 매일 매일 유아와 부모님 참여를 지원한다. <프로그램 시작과 목적 패널> <소금 딱지와 게임 방법 안내 & 게임판> <나트륨 정보 가정 통신문> <나트륨 자가 진단 체크리스트>  소금 놀이-소금의 특성 및 과학적 성질을 이용한 놀이 (끈으로 얼음 들어 올리기, 족염으로 양치하기, 계란 물에 띄우기, 소금 그림 그리기) *필요한 재료와 과학적인 이유를 적은 놀이 안내문을 꾸러미를 보낸다. <안내문 & 알림장 & 현관 패널에 게시> <가정에서 한 활동> <공유활동 & 소금 딱지로 격려>
--	--

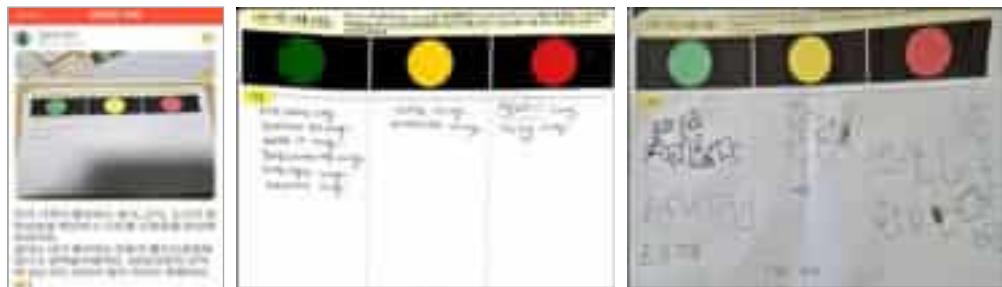


나트륨 신호등 만들기-우리 가족이 먹는 간식, 음식 나트륨 신호등 만들기

* 간식과 음식 신호등 기준표, 예시, 신호등 활동지를 제공한다.



<나트륨 신호등 안내문, 나트륨 신호등 만들기 예시>



<가정에서 만든 나트륨 신호등>



나트륨 배출 히어로 찾기-나트륨을 배출하는 칼륨 음식 찾기

*칼륨의 역할을 안내하고 칼륨이 많이 든 음식 사진 그림자, 이름 자음 힌트, 숨겨진 장소가 적힌 힌트 패널을 어린이집 앞에서 전시한다.



<놀이 안내 힌트 패널>



<부모님과 함께 칼륨 음식 찾기>



저염요리 만들기-칼륨이 많이 든 로컬푸드로 저염 요리 만들기

*유아들이 뽑아준 칼륨이 많이 든 음식을 유아들과 함께 로컬푸드로 구입한 후, 저염 소금, 저염 요리 활동 안내문과 함께 꾸러미로 보낸다.



<저염 요리 안내 & 재료 꾸러미>



<가정에서 만든 저염 요리>

한정



염도계 놀이-우리 집 음식 염도계로 측정 해보기

* 염도계 대여 안내문, 음식 종류별 적정 염도 알람표, 염도계를 지원하여 대여한다.



<염도계 대여 안내문 & 음식 종류별 적정 염도 알람표 & 염도계>



<가정에서의 염도측정>

한정중



나트륨 디톡스 & 마이나슈 댄스 릴레이

*소금 딱지 게임 진행 상황을 공지 사항에 올려서 활발한 가정 연계 활동을 독려하고 응원한다.

* 나트륨 디톡스와 마이나슈 댄스 릴레이를 알리는 패널을 현관에 전시, 소금 딱지 게임 상황과 디톡스와 마이나슈 댄스 동영상 QR코드를 알람장으로 보낸다.



<소금 딱지 게임 진행상황 안내>

<소금 디톡스 & 마이나슈 댄스 릴레이 안내 패널>



<가정에서 참여한 사진 & 동영상>



엄마, 아빠도 나트륨 저감에 함께해요!-어플을 이용한 나트륨 저감 활동

(프로그램을 마무리하면서 나트륨 저감 활동을 지속할 수 있도록 챌린지)

* 하루 먹는 음식을 기록하고 나트륨 양을 확인할 수 있는 어플 사용법을 안내하고, 4일 나트륨 적정 사진을 찍기 챌린지를 진행한다.

*하루를 기록하니 나의 하루 나트륨 함량이 초과되는 것을 눈으로 확인하고, 지속적인 노력의 필요성을 느끼는 것을 볼 수 있었다.



<어플 사용법 안내>



<나트륨 저감 챌린지 후 부모님의 반응>



<나트륨 저감 부모님 챌린지>



나트륨 저감 프로그램을 마무리하며-프로그램 설문지

*활발한 나트륨 저감 활동 참여로 고소해 성에 도착한 모든 반 대표 캐릭터 사진과 함께 프로그램 마무리를 알리고, 가정으로 프로그램 설문지를 보낸다.



<설문지를 통한 부모님의 의견>

III. 프로그램 연계 제언

1. 나트륨저감 교육프로그램 평가

“소금을 고소해!(고맙고 소중하지만 조심해)” 프로그램은 유아들이 다양한 놀이, 실험을 통해서 소금에 친숙함을 느끼고 필요성을 깨닫는 동시에 위험성을 알려주는 것이 인상 깊다.

바닷물을 끓여 소금 얻기, 양파 소금 실험 등을 통해 유아들이 눈으로 소금의 위험성을 깨닫고 다양한 저염 활동을 통해 적당히 먹을 수 있는 방법을 알아갈 수 있었다. 이로 인해 “아이가 나트륨양을 보여주니 조금만 먹고 그만 먹네요” “나트륨은 없어도 안 되고 많아도 많 된대요” “안 먹던 채소와 과일을 먹기 시작했어요” 등 다양한 언어, 행동의 변화를 피드백으로 받으며 교육적 효과를 느낄 수 있다. 또한 소금 딱지 게임을 통해서 유아들의 내적 동기유발을 돕고, 협동을 경험, 가정 연계 활동이 흥미롭고 활발하게 이루어질 수 있도록 계획한 것이 다른 프로그램과의 차별성이 있다.

유아들의 변화와 함께 “앞으로도 아이와 영양성분표는 계속 체크하게 될 것 같아요” “나트륨 섭취를 줄이고 적당히 먹는 방법을 실천해야 겠어요” “우리 가족의 건강을 위해 적당한 나트륨 섭취가 중요함을 알게 되었어요” 등 가정에서도 나트륨의 필요성과 위험성을 느끼고 같이 변화가 일어나는 것을 볼 수 있었다. 더 나아가 나트륨 배출 히어로 찾기, 저염 요리 레시피 전시회를 통해서 지역사회 연계로 이루어질 수 있도록 계획한 점을 높이 평가한다.

다양한 저염 활동 실천, 저염 실천가 시상식, 요일별 저염 식단표를 통해 유아들이 매일 저염을 실천하며 성취감과 만족감을 느낄 수 있도록 돕고, 나의 하루 나트륨 양을 체크하는 어플을 통해 유아, 가정 모두 지속적으로 저염 활동이 이루어질 수 있도록 노력한 점이 의의가 크다.

2. 나트륨저감 교육프로그램 확장 및 연계 제언

“소금을 고소해!(고맙고 소중하지만 조심해)” 프로그램은 유아들이 생활하는 교육기관에서 즐겁고 재미있게 활동하며, 추상적인 소금 속 나트륨의 필요성과 위험성을 눈으로 볼 수 있도록 계획되었다. 음식 속 소금 측정 후 모래시계 만들기, “싱겁카 만들기” “소금 디톡스” 등 다양한 놀이적인 요소를 동반하여 소금에 대한 긍정적인 인식 및 지식을 형성하는 동시에 유아들이 스스로 저염 활동을 실천하여 기술, 태도를 형성하는데 도움이 되었다. 더 나아가 유아로부터 시작한 활동이 가정과 사회로 연계되어 올바른 식습관을 형성하고 건강한 미래를 생활을 영위하는데 영향을 미쳤다.

영양 성분표를 확인하며 나트륨 함량은 낮지만 포화지방, 당, 트랜스지방 등이 높아 건강을 위협하는 음식과 간식을 많이 발견할 수 있었다. 가정에서도 나트륨을 기록하는 어플을 통해서 포화지방, 당, 트랜스 지방 등의 과잉 섭취를 확인하고 고민하는 것을 볼 수 있었다. ‘설탕’, ‘건강’에 대한 프로그램이 가정과 급식관리지원센터 · 보건소와 같은 지역사회와 연계, 확장되어 이루어지면 건강한 영양소를 골고루 섭취하고 지속적으로 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 도움이 될 것이다.

IV. 참고자료 및 문헌

- 경기도북부육아종합지원센터(2023). 2023우수프로그램 사례집[나트륨 줄이기]
- 김은숙. 백년 면역력을 키우는 짬맛의 힘, 앵글박스(2019)

활동 자료집

(크기 조절이 가능 하도록 제작 되었습니다)

<소금 딱지>

Designed by Freepik

*가정연계 소금 딱지 게임 자료 1

소금딱지 게임은 소금딱지 캐릭터를 이용하여 소금딱지 게임을 할 수 있습니다. 소금딱지 캐릭터를 이용하여 소금딱지 게임을 할 수 있습니다. 소금딱지 캐릭터를 이용하여 소금딱지 게임을 할 수 있습니다.

소금딱지 게임을 할 때는 소금딱지 캐릭터를 이용하여 소금딱지 게임을 할 수 있습니다. 소금딱지 캐릭터를 이용하여 소금딱지 게임을 할 수 있습니다. 소금딱지 캐릭터를 이용하여 소금딱지 게임을 할 수 있습니다.

<소금 딱지 게임 방법 설명>

<반 대표 캐릭터>

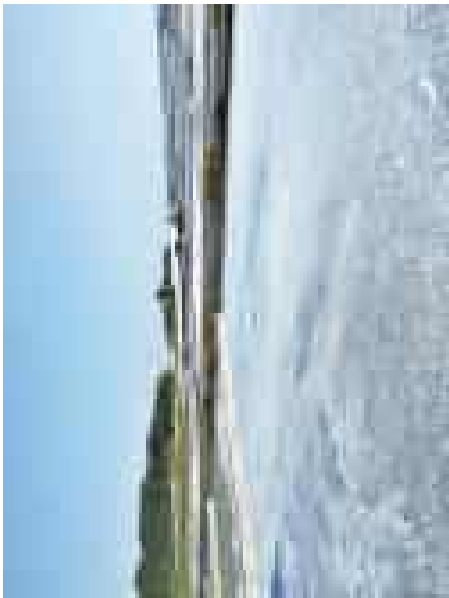
*가정연계 소금 딱지 게임 자료 2

<소금 딱지 게임 설명>

1. 소금은 어디서 올까? <영전 사진 자료>



-시흥 갯골 생태 공원



-신안 중도 태평 영전

2. 우리 반 영전놀이 <소금을 생산하는 곳 그림자료>



5. 소금은 재미있는 친구



<“소금이 짜짜짜” 책>

<소금의 활용 그림자료>

7. 소금이 없으면? 많이 먹으면? 1



-심혈 전 양파 껍질 사진



-소금물에 담근 양파 껍질



-물에 담근 양파 껍질



<소금 양파 실험 사진>

<“반짝반짝 까칠까칠 소금을 조심해” 책>

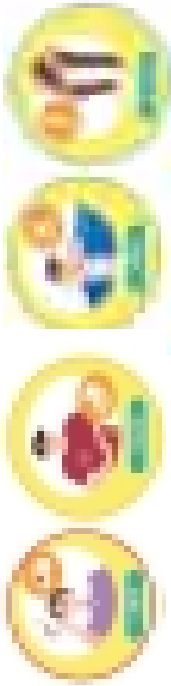
7. 소금이 없으면? 많이 먹으면? 2 <소금 사진 교구>



*프린트한 것을 붙여 코팅한 후 반으로 접는다.
꼭꼭이를 붙여서 책처럼 열 수 있도록 만든다.



8. 나트륨은 꼭 필요하지만 위험해 2 <소금의 부작용 교구>



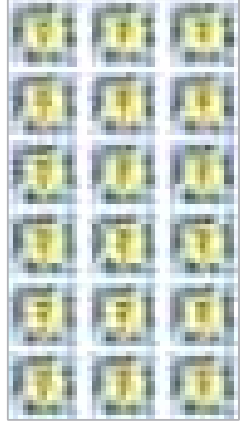
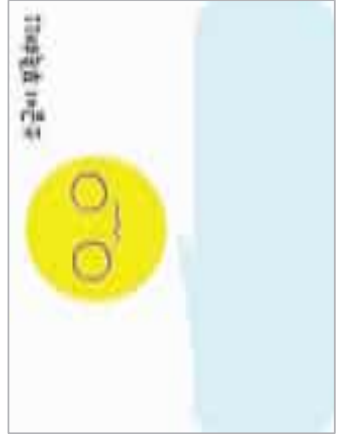
8. 나트륨은 꼭 필요하지만 위험해 1 <소금이 하는 일 교구>



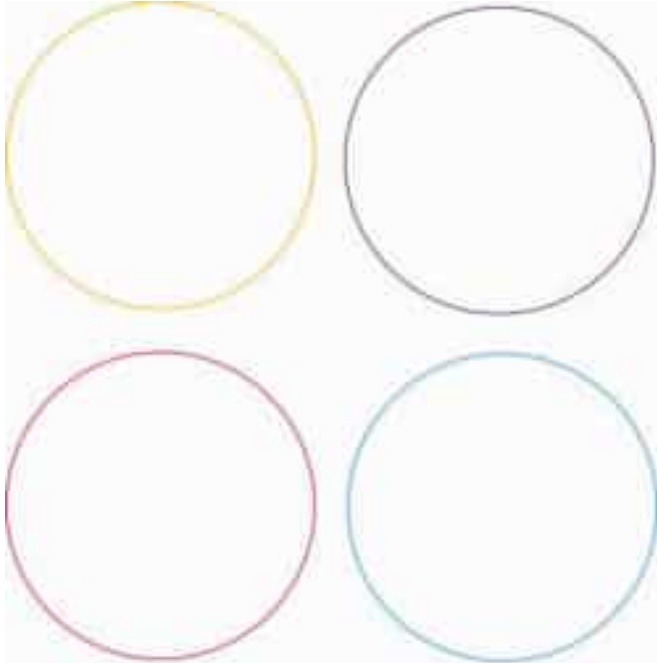
그림 출처: 김영, 소금이랑 설탕이랑, 어원미디어, pg-7

8. 나트륨은 꼭 필요하지만 위험해 3

<우리 몸에 나트륨이 없으면? 많으면? 교구>



9. 소금으로 이온 음료를 만들어요! <이온 음료 편지>



10. 나트륨 노래를 불러요 2 <하루 소금 카드 만들기>

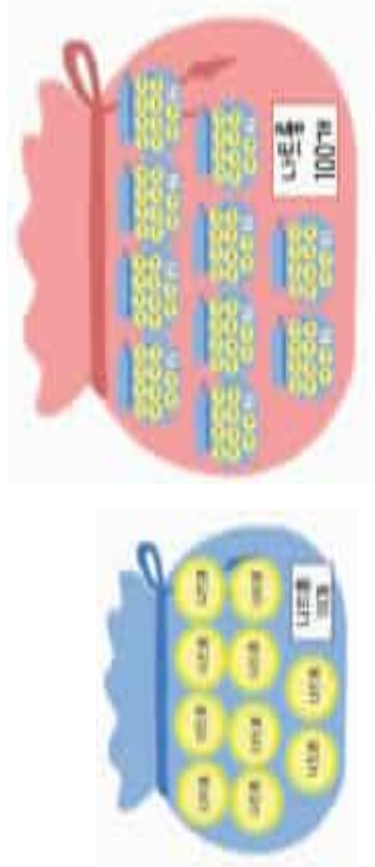
내가 하루 먹어야 할 소금양은? 2	내가 하루 먹어야 할 나트륨 양은? 80
g(그램)	mg(밀리그램)

10. 나트륨 노래를 불러요 1 <나트륨 노래 가사판 & 음원 QR>



오늘 하루 우리 몸에 필요한
은 많이 먹어도
없어도
숙면
들어 있었어요
모두 모두 들어 있었어요

11. 우리가 이렇게 소금을 먹었다고? 1 <나트륨 주머니>



*숫자 큰 단위인 나트륨 양을 주머니로 표시한다.

11. 우리가 이렇게 소금을 먹었다고? 2 <음식 소금 카드>1

			
초코케이크	초코케이크	초콜라만파	나트륨 1050mg
0.15g	60mg	2.63g	1개 5개
			
떡볶이	떡볶이	떡볶이	나트륨 465mg
2g	802mg	1.17g	4개 6개

11. 우리가 이렇게 소금을 먹었다고? 4 <음식 소금 카드>3

			
옥수수 고자	옥수수	글자자칠	나트륨 250mg
0.93g	50mg	0.63g	2개 5개
			
우유	나트륨 50mg	호로 막대과자	나트륨 250mg
0.13g	5개	0.63g	2개 5개

11. 우리가 이렇게 소금을 먹었다고? 3 <음식 소금 카드>2

			
피자(한 조각)	나트륨 692mg	콜라	나트륨 15mg
1.73g	6개 9개	0.04g	1개
			
매콤한 아이스크림	나트륨 50mg	햄버거	나트륨 450mg
0.13g	5개	1.13g	4개 5개

11. 우리가 이렇게 소금을 먹었다고? 5 <음식 소금 카드>4

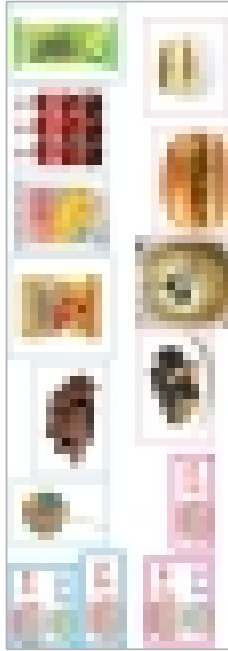
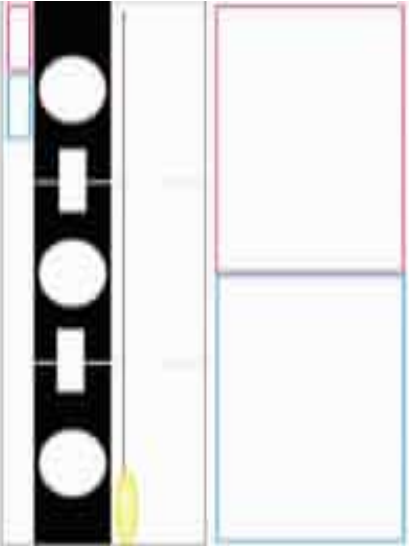
			
치킨2조각	나트륨 816mg	고려 과자	나트륨 320mg
2.04g	8개 1개	0.8g	3개 2개

13. 나트륨 신호등 만들기 1 <간식 나트륨 신호등 표>

간식 나트륨 신호등

	10	20	30	40	50	60	70	80	90
100	110	120	130	140	150	160	170	180	
190	200	210	220	230	240	250	260	270	
280	290	300	310	320	330	340	350	360	

13. 나트륨 신호등 만들기 3 <나트륨 신호등 표 만들기>



13. 나트륨 신호등 만들기 2 <식사 나트륨 신호등 표>

식사 나트륨 신호등

	10	20	30	40	50	60	70	80	90
100	110	120	130	140	150	160	170	180	
190	200	210	220	230	240	250	260	270	
280	290	300	310	320	330	340	350	360	

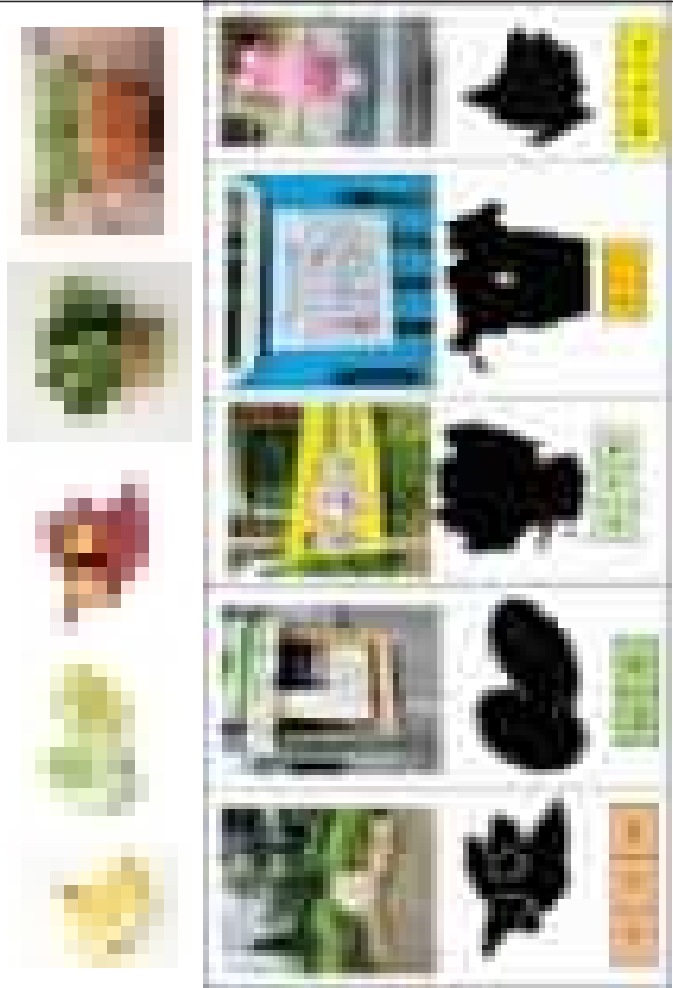
13. 나트륨 신호등 만들기 4 <가정연구-나트륨 신호등 만들기 활동지>



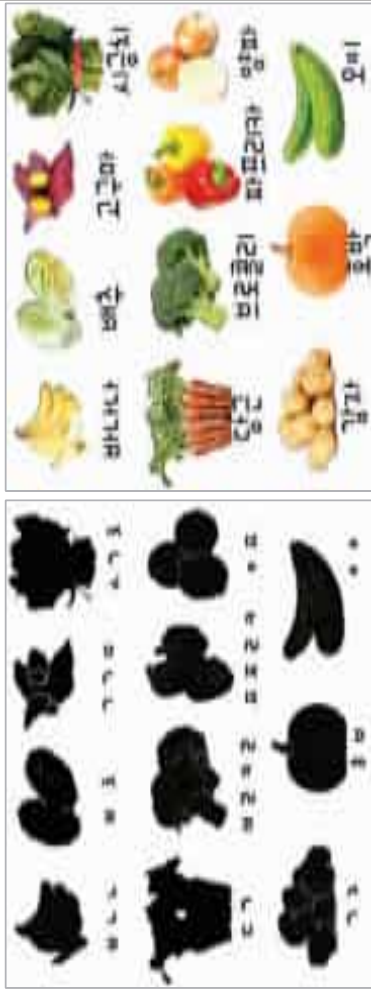
14. 나트륨을 줄이는 방법을 찾아라! <나트륨 줄이기 약속판 만들기>

나트륨을 줄이는 방법은 찾아라!
 1. 소금 대신 허브를 사용하세요.
 2. 기름을 적게 사용하세요.
 3. 신선한 채소, 과일, 견과류를 많이 사용하세요.
 4. 나트륨이 적은 음식을 사세요.
 5. 나트륨을 줄이기 위한 약속을 세우세요.
 6. 나트륨을 줄이기 위한 약속을 세우세요.

16. 나트륨을 배출 히어로를 찾아라! <힌트카드>



17. 지역 요리를 만들어요! 1 <칼륨이 많은 음식 사진>



17. 지역 요리를 만들어요! 2 <칼륨 음식 카드>





아삭아삭 오이무침

준비물: 오이, 자른소금, 향기름, 깨, 티스푼, 참치, 불

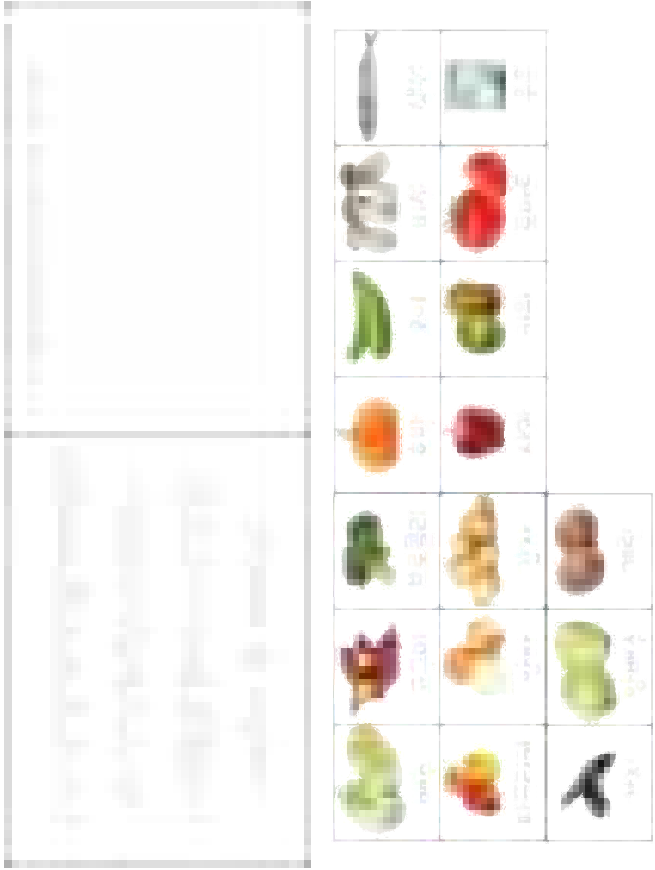
1. 요리방법

1. 오이를 반으로 자르고 티스푼으로 수분을 빼서 씨를 제거한다
2. 오이를 잘게 자른 후 자른소금으로 남고 10분 절여준다.
3. 절인 오이를 물에 헹군 후 물기를 짜준다.
4. 참치를, 깨를 부인 후 잘 섞어 먹는다.



식품 영양품 안전도에서 권장하는 식품별 적정 영도

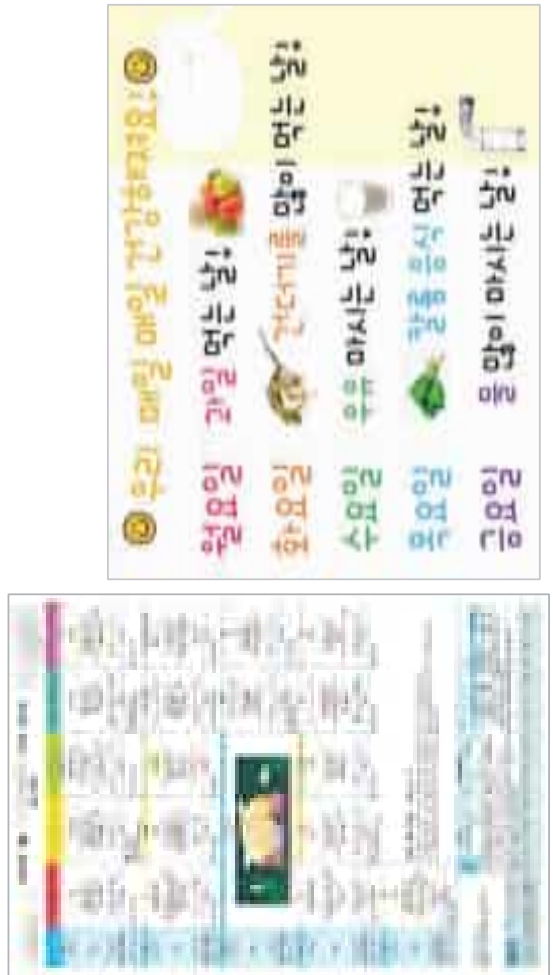
- 닭, 국 따개 필 흡수류: 0.0% 이하
- 김치류 적정 영도: 2.0% 이하
- 탄산음료 적정 영도: 8.0 ~ 10.0%
- 배추를 절여지 말았은 영도: 10.0 ~ 12.0%
- 김치 조미료의 적정영도: 8.0 ~ 10.0 %



21. 지염 실천가를 칭찬해요! <소금 딱지판 & 시상식 선물>



22. 우리 더 건강해져요! <저염 식단표 & 요일별 저염 활동 그림 자료>



2024년 나트룸저감 교육프로그램 공모

장려상

시립초롱꽃어린이집

짜요 짜요 줄여봐!

어린이집	유형	국공립
총	괄	김수정
기획	및 운영	박미동, 유애나, 이미경, 정미라, 문경순

1. 서론

1. 필요성 및 목적

나트륨은 과도하게 섭취할 시 혈압 상승에 영향을 주어 각종 심혈관 질환(CVD)의 주요 위험 요소로 자리한다. 이러한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 정부, 지자체, 산업계 등이 노력한 결과, 2022년 나트륨 섭취량은 2012년 4,550mg에 비해 30% 이상 감소 된 3,074mg으로 추정되었다. 그런데도 우리나라 나트륨 섭취량은 세계보건기구 WHO의 권고기준 대비 1.5배에 달하는 값으로 국민의 식생활을 위한 꾸준한 노력이 필요한 상황이다.

영유아의 식생활은 일생의 식습관에 영향을 준다. 이에 어린이집 내에서의 식생활 관리는 영유아기 뿐 아니라 추후 아이들이 성장하였을 때의 건강한 생활을 위해 중요히 다뤄야 할 사안이다. 전문 영양사가 영양가 있는 식단으로 건강을 책임지고 저염식을 제공하는 노력을 지속적으로 해야 한다. 나아가 영유아의 식생활은 주변 환경의 종합적인 영향을 받기 때문에 기관뿐 아니라 가정에서도 바른 식생활 습관이 형성되도록 함께 실천하고 노력해야 할 것이다.

본 어린이집은 영유아의 올바른 식습관 형성을 위해 본 프로그램을 기획하였으며 나트륨을 줄이고 저염식의 중요성을 가정에 알려 함께 실천해 보고자 한다. ‘짜요 짜요 줄여봐!’ 본 프로그램은 건강한 식습관과 나트륨 과다 섭취를 줄이고 우리 아이들의 건강한 미래를 위한 프로그램이라 할 수 있다.

2. 실시배경 (이론적 배경)

기관생활을 하는 영유아들은 많은 시간을 기관에서 보내고 급간식을 제공 받고 있다. 이에 본 어린이집에서는 제철 과일, 제철 음식으로 우리 아이들이 성장에 필요한 영양가 있는 식사, 건강한 식단을 제공하고 있으며 재료선택부터 조리과정까지 많은 노력을 기울이고 있다. 또한, 모든 음식을 조리 후 염도 측정을 통해 저염식을 위한 노력을 끊임없이 하고 있다.

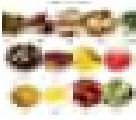
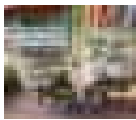
본 어린이집에서는 기존의 식습관 형성을 위한 노력에서 더 나아가 영유아의 올바른 식습관 형성을 위해 영유아, 어린이집, 가정과 함께 연계하여 ‘건강=행복’을 기본으로 본 프로그램을 실시하게 되었다.

영유아		영유아가 직간접적으로 나트륨에 대해 알고 관심을 갖는다. 건강한 식습관을 통해 성장의 발판을 마련한다.
어린이집		나트륨을 줄이고 저염식을 계획하여 다양한 조리법으로 영유아의 영양을 고려한 건강한 식단을 제공한다.
가정		가정에서도 우리 아이들의 건강을 위해 나트륨을 줄이고 저염식을 실천하며 함께 노력한다.

II. 본론

1. 나트륨저감 프로그램 계획(안)

어린이집명	시립초롱꽃어린이집
프로그램명	짜요 짜요 줄여봐!
목 표	■ 나트륨이 무엇인지 알고 나트륨을 줄이는 방법에 대해 안다. ■ 나트륨을 배출하는 음식을 먹어보고 우리 몸에 좋은 음식과 해로운 음식에 대해 관심을 갖는다. ■ 건강한 식습관 개선을 위해 노력하고 가정과의 연계를 통해 건강한 음식을 맛보고 즐긴다.
대 상	0세~5세 전체 연령 및 학부모
주 요 내 용	■ 연령별 발달 정도에 따른 나트륨 저감 프로그램 기획 ■ 나트륨 관련 놀이 환경 구성 및 체험 활동 진행 ■ 저염식 카드 뉴스와 가정연계 유도 ■ 프로그램 결과를 통한 교사 간 평가 및 추후 활동 제언
소 요 기 간	2024년 8월 5일 ~ 9월 13일 (6주)
프로그램 흐름도	<pre> graph TD A[1. 프로그램 기획 ✓ 사전 지식 및 정보 공유 ✓ 업무시간 동안 교사 교육] --> B[2. 교사 워크 ✓ 연령별 활동 계획 ✓ 장소 선정, 시간 계획] B --> C[3. 나트륨에 관심 갖기 ✓ 나트륨 이해하기] C --> D[4. 음식 중의 염분과 해로운 음식 찾기 ✓ 저염식 이해하기] D --> E[5. 프로그램 평가] E --> F[6. 가정 연계 활동 ✓ 가정 연계 활동 ✓ 유아교육연계 ✓ 저염식 실천하기] F --> A </pre>

프로그램 내용				
구분	유형		내용	활동자료
1	프로그램 기획		교사 교육 및 프로그램 기획 회의	나트륨 및 저염식 관련 교육자료
2	오감, 이야기 나누기		바나나 꿀꺽! 나트륨 안녕~	다양한 과일과 채소(바나나, 참외, 토마토, 호박, 브로콜리, 상추) 우유, 안전칼, 도마, 핸드 믹서기, 개인컵
3	미술 (만들기)		뽀글뽀글 소금비누 만들기	정제된 히말라야 소금, 베이킹소다, 코코넛 오일, 옥수수 전분, 혼합산, 코코베타인, 달맞이꽃 오일, OPP비닐, 색소, 에센셜 오일, 기본색소 3종을 혼합한 비누반죽, 모양틀
4	미술,게임		나트륨 NO! 과일,채소 OK!	과일 포장 충전재, 시트지, 가위, 원숭이 모양 교구판
5	탐색,동화 이야기 나누기		건강 신호등	‘민지와 설탕 괴물’ 동화, 간식 이야기판 , 건강 신호등, 간식 돌림판, 관련 활동지
6	동화, 관찰(실험)		내 몸에 착한 ‘매일 저염식’	‘토끼와 거북이 건강한 간식을 먹어요’ 동화자료, 염도계, 컵라면, 저염식 국(어린이집), 과일야채 보드판, 건강 간식판
7	탐색, 관찰(실험)		나트륨이 뭐예요?	다양한 소금들, 물, 종이컵, 나무막대, 염도계
8	동화,미술		소금꽃이 피었어요	‘소금꽃이 피었어요’ 동화책 파스텔, 굵은소금, 지퍼백, 투명 컵, 숟가락, 휴지심, 가위, 풀, 도화지
9	관찰(실험)		소금아! 너는 어떻게 만들어지니?	소금, 물, 계량컵, 쟁반, 플라스틱 숟가락 다그레질 실험도구(두꺼운 종이, 나무젓가락)
10	가정 연계		아기 소금 만들기 저염식 실천하기	가정통신문, 아기사금 만들기 레시피, 아기 소금 만들기 키트 (무말랭이, 소금, OPP비닐)
11	가정 연계 (캠페인)		삼삼허니~남남쑥쑥 캠페인	아기 소금 만들기 활동 결과 사진, 우드락
12	프로그램 평가		프로그램 자체 평가 및 향후 계획 회의	프로그램별 체크리스트

나트륨저감 교육프로그램 기획

활동명	교사 교육 및 프로그램 기획 회의	유형	프로그램 기획
-----	--------------------	----	---------

1. 영양사와 함께하는 건강 교육

영양사님과의 교사 교육을 통해 나트륨을 줄이고 저염식의 중요성을 다시 한번 되새겨보며 우리 아이들의 건강한 식습관을 위한 놀이 활동과 가정에서 쉽게 실천할 수 있는 저염식에 대해 의견을 나눈다.

활 동 자 료



자료출처 : 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

권장하는 식품별 적정 염도 (식품의약품안전처)	
탕, 국, 찌개 및 육수류	0.8% 이하
김치류 적정 염도	2.0% 이하
된장의 적정 염도	8.0~10.0%
배추를 절이기 알맞은 염도	10.0~12.0%

♣ ‘짜다’의 기준 : 하루 섭취권장량 5g을 넘긴다

2. 교사 회의를 통한 프로그램 활동 기획

연령별 발달 단계를 고려하여 회의가 진행하고 영유아들이 흥미롭게 놀이에 참여할 수 있는 활동들로 의견이 모은다. 연령별 의견을 취합하고 놀이계획안에 반영하여 나트륨 저감 프로그램을 진행한다.

활 동 사 진



영양사님!
나트륨을 왜
줄여야 해요?



저염식을 자주
접할 수 있는
방법이 있을까요?

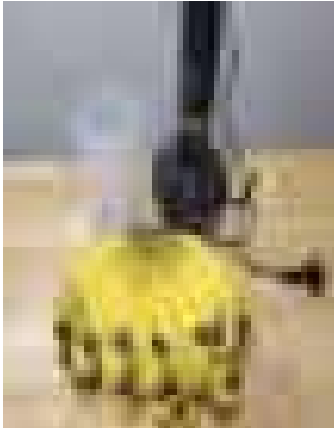


나트륨 배출을
돕는 식품에는
뭐가 있어요?



건강 소금을
만들어 보는 것은
어때요?

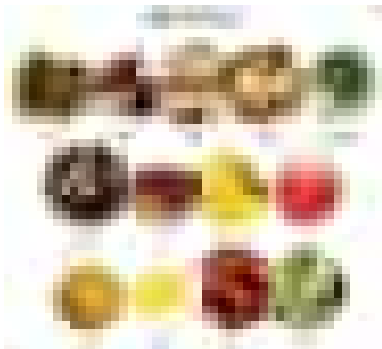
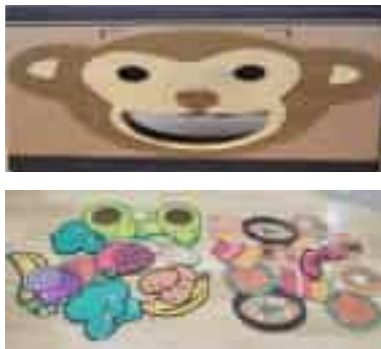
나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명		유형	오감,이야기 나누기	연령	0세
과일, 채소를 이용하여 오감 활동을 하고 바나나와 우유가 만나면 어떤 맛일지 이야기한 후 바나나우유를 만들어 먹어본다. 바나나가 나트륨 배출을 도와주어 우리 몸이 건강하게 해준다는 것을 이야기하고 달지 않고 짜지 않은 과일, 야채 본연의 맛을 느끼고 친숙함을 느낄 수 있도록 한다.					
활동자료					
   					
활동사진					
 참외야 안녕? 토마토야 반가워~  눈으로 보고 손으로 느껴봐!  야채 과일 모두 모두 모여라  냠냠냠!!! 맛있는 바나나야  썉썉썉~ 요리 할래  꿀꺽꿀꺽~ 또 먹을래요  상추는 어떤 맛일까?  음~~그래 이 맛이야!					
교사지원	물리적 지원	과일 야채를 탐색하고 맛볼 때 안전사고에 주의하고 활동에 위험한 요소는 없는지 잘 살피며 활동한다.			
	상호작용 지원	나트륨 배출을 도와주는 바나나와 야채는 우리 몸을 튼튼하게 하는 건강한 식재료임을 이야기하고 건강을 위해 골고루 먹어보도록 상호작용한다.			

나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명		뽀글뽀글 소금비누 만들기		유형	미술(만들기)	연령	1세
우리 몸에 꼭 필요한 소금! 먹는 소금뿐 아니라 몸을 깨끗하게 하는 비누에도 소금을 넣어 만들 수 있다는 것을 알고 뽀글뽀글 소금 비누를 만들어본다. 내가 만든 소금 비누를 만져보고 냄새를 맡아보고 비누로 손을 씻어본다. [만드는 방법] 정제된 히말라야 소금, 베이킹 소다, 코코넛 오일, 옥수수 전분, 혼합산, 코코메타인, 달맞이꽃 오일, 에센셜 오일, 기본색소 3종을 모두 혼합한 비누 반죽을 제시하여 비누 반죽을 모양틀로 찍는다. 비누는 그늘에 말린다.							
활동자료							
							
활동사진							
							
노랑색 비누를 만들래요!		사과모양 비누를 만들어 볼까!		이게 진짜 비누가 될까?		내가 만든 비누가 딱딱해졌어!	
							
과일 모양의 소금비누 완성~		흠~ 이건 엄마 냄새 같아		뽀글뽀글 거품이 나		향기로운 소금비누로 세균 안녕~	
교사지원	물리적지원	기본재료를 미리 반죽하여 제공하고 반죽을 모양틀에 찍어 비누를 만들어 볼 수 있게 지원한다.					
	상호작용지원	모양틀을 사용해 비누를 만들어 보며 다양한 느낌을 언어적으로 표현해 상호작용 한다 (예:말랑말랑, 촉촉, 미끌미끌, 새콤달콤)					

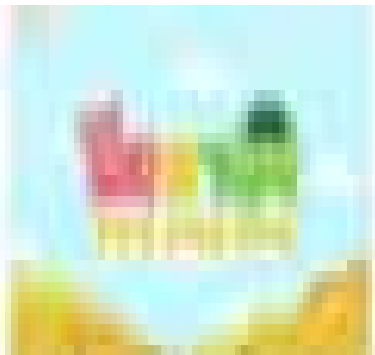
나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명	나트륨 NO! 과일 채소 OK!	유형	미술,게임	연령	2세
그림 자료를 보며 우리 몸의 나트륨 배출을 도와주는 과일과 야채는 무엇이 있는지 알아보고 게임을 통해 나트륨이 많은 음식과 나트륨 배출을 도와주는 음식을 구분해 본다. 게임 후 확장 활동으로 ‘과일 망 바나나 만들기, 과일 채소 색칠’ 미술 활동을 진행한다. [게임방법] 줄에 나트륨이 많은 간식과 나트륨 배출에 도움을 주는 간식을 집게로 고정하고 차례로 줄에 매달린 ‘건강한 간식’을 찾아 원숭이 입속에 넣고 먼저 들어온다.					
활 동 자 료					
   자료출처 : https://news.chosun.com/site/data/html_dir/2016/03/09/2016030901062.html					
활 동 사 진					
교 사 지 원	물리적 지원				
		과일 채소는 왜 먹어야 해요?	게임 할 준비 됐나요? 출발!	원숭이야! 더 크게 입 벌려	원숭이야! 야채 과일 많이 먹어
	상호작용 지원				
		바나나를 만들거예요	그래! 바로 이거야	다른 과일과 채소도 알아볼래	내가 만든거야 먹어봐~
	게임을 할 때 충분한 공간과 줄의 높이를 영아들의 눈높이에 맞게 조정하고 미술 활동에 안전하고 적절한 도구를 지원한다.				
	나트륨의 과잉섭취는 몸에 좋지 않다는 것을 알고 일상생활에서 나트륨이 적은 과일과 야채를 찾아서 먹을 수 있도록 상호작용한다.				

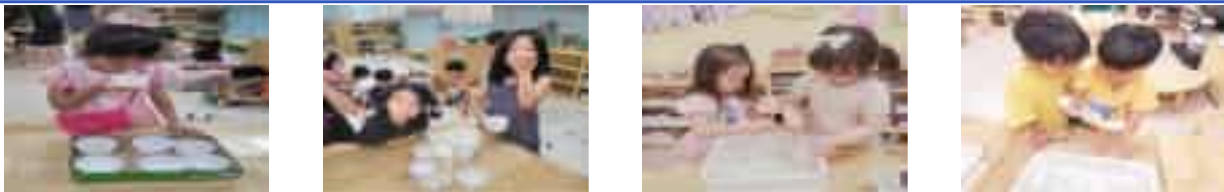
나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명	건강 신호등	유형	탐색, 동화, 이야기 나누기	연령	2세
동화 ‘민지와 설탕 괴물’을 읽고 짜고 단 음식과 건강한 음식에는 어떤 것들이 있는지 알아보면서 ‘간식 이야기판’ 교구로 건강한 간식과 짜고 단 간식을 찾은후 ‘건강 신호등’ 교구 상자에 구분해서 넣어 본다. 건강한 간식의 이로운 점과 짜고 단 간식의 해로운 점을 활동지로 마무리한다.					
활 동 자 료					
					
자료출처 : 동화-서울시 당류 줄이기 교육 자료, 동화외-파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터					
활 동 사 진					
					
달달한 간식 먹어본 친구? 민지 눈이 설탕처럼 반짝여 내가 좋아하는 과일을 따라갈래 건강한 간식을 찾아볼까? 당근은 건강한 음식이야 치킨이 짜고 단 음식이라고? 난 우유가 좋아! 나도 나도! 오이는 초록색에 넣어야지					
교 사 지 원	물리적 지원	활동 방법 및 놀이 규칙에 대해 사전에 이야기하고 영아들 모두가 자유롭게 참여할 수 있도록 넓은 공간과 시간을 지원해 준다.			
	상호작용 지원	건강한 음식과 짜고 단 음식에 대해 이해하기 쉽게 이로운 점과 해로운 점을 이야기할 때 충분히 생각하고 표현할 수 있도록 상호작용한다.			

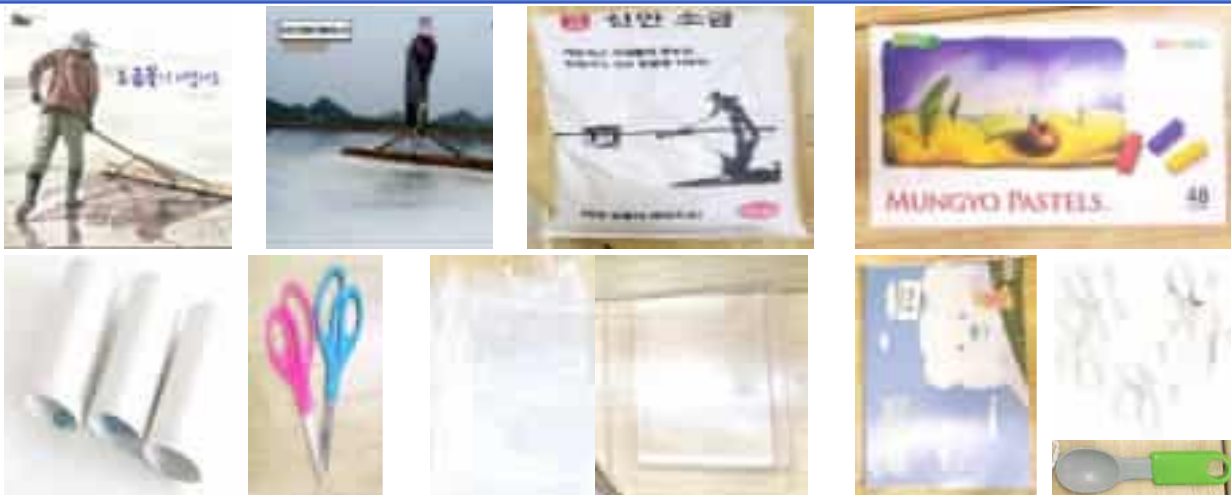
나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명	내 몸에 착한 ‘매일 저염식’	유형	동화, 관찰(실험)	연령	3세
나트륨이 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만 적당량을 섭취 해야 몸을 이해하고 염도계를 이용하여 시중에서 파는 국물 가공식품과 원에서 제공하는 음식의 나트륨 농도 수치를 비교해 본다. [교구활동 방법] ▪ 과일야채 보드판 : 과일의 이름과 생김새를 듣고 과일과 야채를 찾아 보드판에 붙인다.. ▪ 건강 간식판 : 나트륨이 많은 음식과 나트륨 배출을 도와주는 음식에 대해 이야기를 하고 해당 음식들을 해당되는 보드판에 붙인다.					
활 동 자 료					
   					
자료출처 : 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 (동화 : https://youtu.be/A-6V9ONZn98)					
활 동 사 진					
   					
나처럼 먹어봐! 얼마나 힘이 센데. 토끼와 거북이가 경주를 하면? “거북이 이겨라” “거북이 화이팅” 튼튼! 쑥쑥! 건강 간식을 먹어요					
   					
몸에 좋은 과일을 찾아볼까? 궁금해! 궁금해! 나트륨이 궁금해 짜지 않은 라면이 있으면 좋겠어요~ 앗! 숫자가 보인다					
교 사 지 원	물리적 지원	보육실 벽면에 동화 자료를 게시하여 유아들이 자유롭게 동화를 감상하고 회상할 수 있도록 한다.			
	상호작용 지원	나트륨 과잉섭취의 위험을 유아가 쉽게 이해할 수 있도록 이야기하고 나트륨 배출을 도와주는 식재료에는 어떤 것이 있는지 교구를 활용하여 건강 영양교육을 한다.			

나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명	나트륨이 뭐예요?	유형	탐색, 관찰(실험)	연령	4세
다양한 소금들을 탐색하며 소금의 굵기, 모양, 색 등을 알고 소금에 대해 관심을 갖고 활동한다. 물을 넣어 소금의 변화를 관찰하고 염도계로 나트륨 함량의 수치가 높은 소금과 낮은 소금이 무엇인지 알아본다. 급식 국에 소금의 양을 4단계로 넣어 맛을 보고 맛의 차이를 느낀다.					
[참고용 나트륨 수치]					
핑크 소금		1.81	꽃소금	1.99	
천일염(가는소금)		1.82	함초 소금	1.87	
천일염(굵은소금)		1.83	해초 소금	1.95	
구운 소금		1.87	죽염	1.76	
* 물의 양 : 종이컵 기준 (150g) / 소금의 양 : 각 5g씩					
♣ 소금의 약 40%만이 나트륨이며 함초소금의 경우 식물성 식이섬유와 미네랄 함량이 많이 들어 있어 나트륨 함량이 적은 대표적인 소금이다.					
활 동 자 료					
					
활 동 사 진					
					
소금이 눈처럼 반짝거려요!		소금에서 바다 냄새가 나요!		살살 저어야 소금이 녹는데	
어떤 숫자가 나왔어?					
					
쿵쿵!! 풀냄새가 나!		다 똑같은 국 아니에요?		어! 이게 더 싱거워요!	
와~ 열 그릇도 먹을 수 있겠어요!					
교 사 지 원	물리적 지원	소금의 이름을 알고 탐색할 수 있게 종이컵 위에 소금 이름을 써서 붙여 준다. 유아들의 흥미에 따라 지속적인 실험을 할 수 있도록 제공한다.			
	상호작용 지원	나트륨 함량 측정 활동을 통해 유아들이 건강한 식습관을 배우고 소금과 나트륨에 대한 이해를 높일 수 있도록 상호작용한다.			

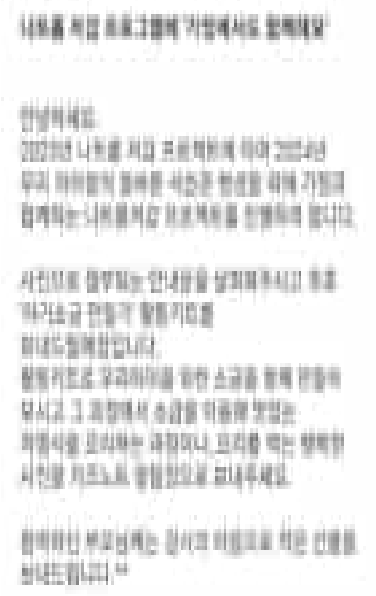
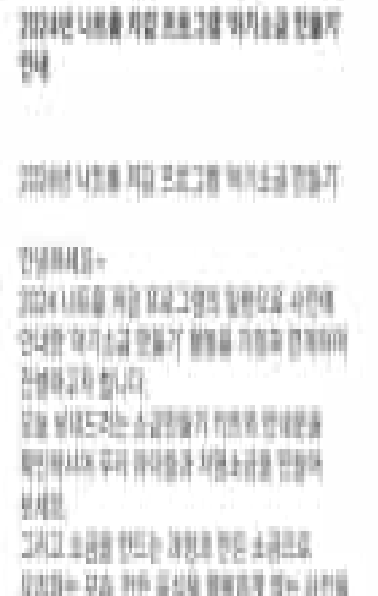
나트롬저감 교육프로그램 활동자료

활동명	소금꽃이 피었어요	유형	동화, 미술	연령	5세
동화 '소금꽃이 피었어요'를 동화를 읽은 후 내용을 회상하며 느낀 점, 기억에 남는 내용 등을 이야기한다. 소금이 만들어지는 과정에 관심을 보이는 유아들과 영상 자료를 보며 소금에 대해 더 깊이 있게 알아보고 소금을 이용한 '소금꽃 피우기' 미술 활동을 한다. [활동방법] 투명 비닐팩에 굵은소금과 파스텔 작은 조각을 넣어 색깔 소금을 만들. 적당한 간격으로 휴지심을 잘라 도화지 위에 다양한 모양으로 배치하고 스푼으로 칸칸이 색깔 소금을 담는다.					
활 동 자 료					
					
자료출처 : 영상-KBS2 TV유치원 [직업탐험 바쁘다 바빠 '우리가 먹는 소금은?']					
활 동 사 진					
					
교 사 지 원	물리적 지원	소금과 염전에 관심을 보이는 유아들에게 영상 자료를 지원한다. 유아들의 흥미를 반영하여 재활용품, 그리기 재료 등을 충분히 지원한다.			
	상호작용 지원	유아가 소금에 대한 생각이 확장되고 표현할 수 있도록 개방적인 발문으로 상호작용한다.			

나트륨저감 교육프로그램 활동자료

활동명	소금아! 너는 어떻게 만들어지니?	유형	관찰(실험)	연령	5세
물과 소금을 섞어소금물을 만들고 물이 증발 되면서 소금이 만들어지는 과정을 관찰한다. 다그레질 도구를 만들어서 소금 거두기 놀이를 한다. [실험방법] 아크릴 바구니에 물 400ml와 소금 240ml를 부어 잘 저어 녹인 후 햇볕과 바람이 잘 드는 곳에 둔다. 시간이 지나면서 물이 증발하고 소금이 생기는 과정을 매일 관찰한 후 관찰일지에 기록한다.					
활동자료					
     					
활동사진					
 친구야! 물은 내가 부을게  소금은 내가 부어도 돼?  물이 소금으로 변한다고?  아이~ 짜다 짜! 진짜 소금이네?  관찰일지에 기록해야지  이걸로 소금을 모은 다고?  소금을 모아 모아 나는야 소금장수!  우와! 관찰일지가 이렇게 많아?					
교사지원	물리적지원	다그레질 도구를 만들 때에는 다양한 만들기 재료 (매직, 스티커, 스펅글, 풀, 가위, 테이프 등)를 지원한다.			
	상호작용지원	물이 증발하면서 소금 알갱이가 점점 많아지는 과정을 관찰하고 유아들이 느낀 점과 확장 놀이에 관해 긍정적으로 상호작용한다.			

나트륨저감 교육프로그램 활동자료 가정연계1

활동명	아기소금 만들기 및 저염식 실천하기	유형	가정연계
건강한 식생활을 위해 아기 소금을 직접 만들어보고 만든 소금으로 저염식 요리를 하여 건강한 식생활을 실천하도록 한다. 가정에서의 실천 결과를 원과 소통하고 지속적으로 저염식에 관심을 갖고 가정에서 꾸준히 실천 할 수 있도록 격려한다.			
활동자료			
		 아기소금 만들기 키트 무말랭이 분쇄 물말랭이 가루① 볶은소금② ①+② 섞기	
			

활동사진



아빠 도와주세요~
믹서기로 썰썰!!



무말랭이도 소금도
모두 가루가 됐어!



내가 잘 섞을 수
있어요~



아기소금 완성~
이제 요리해봐요!!



엄마 지금 소금
넣어볼까요?



조금만~ 조금만~
아기소금 툭툭!



벌써 맛있는
냄새가 솔~ 솔~



아기소금으로
만든 제1호 요리!!



너무 맛있어요!!
아~~~~



말 걸지 마요~
먹고 있잖아요!!!



너무 맛있는데?
아기소금 이거 찐인데!



엄마도 먹어봐~
간이 딱이야!!!

← 알람장 내용

안녕하세요! 이번에는
간을 넣는 방법을 알려드립니다.
간은 소금과 함께 넣는 것이 좋습니다.
간을 넣는 방법은
1. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
2. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
3. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
4. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
5. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
6. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
7. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
8. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
9. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
10. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.

아기 소금으로
만든 저염식 최고!

→ 알람장 내용

안녕하세요! 이번에는
간을 넣는 방법을 알려드립니다.
간은 소금과 함께 넣는 것이 좋습니다.
간을 넣는 방법은
1. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
2. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
3. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
4. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
5. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
6. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
7. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
8. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
9. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.
10. 간을 넣는 방법을 알려드립니다.

아기 소금 적극
추천해요!

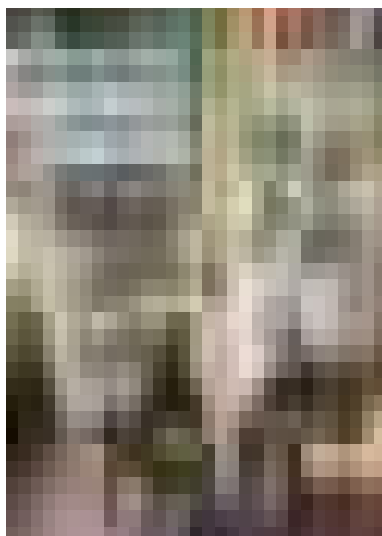
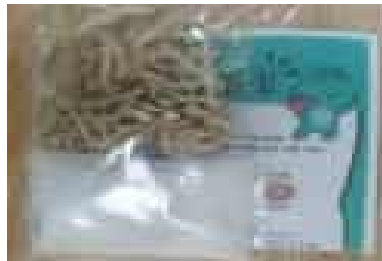


앞으로도 저염식으로
만들어 먹을게요

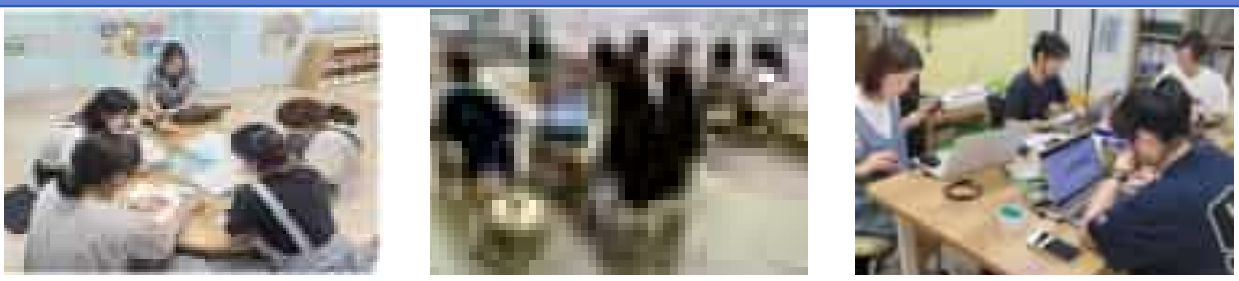


건강도 최고!
맛도 최고!

나트륨저감 교육프로그램 활동자료 가정연계2

활동명	삼삼허니~냠냠!쑥쑥!! 캠페인	유형	가정연계 (캠페인)
가정 연계로 진행한 ‘아기소금 만들기’를 통해 저염 소금을 만들어 아이와 가족의 건강을 위해 저염식을 실천하는 모습을 소개하고 저염식의 중요성을 알리는 캠페인을 진행한다. [캠페인 진행방법] ‘아기소금 만들기 및 저염식 실천하기’ 가정연계 활동사진을 소개하고 부모님께 나트륨 저감의 필요성을 설명한 후 ‘아기소금 만들기’ 키트를 배부한다.			
활 동 자 료			
			
활 동 사 진			
			
어머님들 저염의 중요성을 알고 계시나요?	오늘 저염 소금 만들어 봐야 겠어요~	무말랭이로 소금을 만들어요? 처음 들어봐요	
			
저염소금을 직접 만들어 요리하다니 나도 해봐야겠어요!	어머! 저염 소금 진짜 좋은 것 같아요	엄마가 저염 소금으로 맛있는 요리 해줄게!	

나트륨저감 교육프로그램 평가

활동명	프로그램 자체 평가 및 향후 계획 회의	유형	프로그램 평가
1. 프로그램 평가 - 각 연령별로 수준을 고려한 활동들을 해보았는데 나트륨이 무엇인지 왜 저염식을 해야 되는지 오감놀이, 실험, 미술활동, 이야기 나누기 등등의 방법으로 건강을 지키기 위한 방법을 알아보는 유익한 시간이었다. 유아들은 생활 속에 꼭 필요한 소금이 다양한 용도로 쓰이고 변화의 과정을 걸쳐 우리 곁에 오기까지의 과정을 알게 되면서 과학적 지식을 습득하고 관찰과 미술놀이를 흥미롭게 놀이할 수 있었다. 나트륨을 대해 알고 저염식을 실천하기로 약속하면서 본 프로그램을 통해 일상생활에서 또는 가정에서 저염식을 위한 많은 노력이 있어 좋았다.			
활 동 자 료 (체크리스트)			
			
2. 향후 계획 논의 - 아이들 흥미와 프로그램 취지에 맞게 제철 과일, 제철 채소를 이용하여 나트륨 저감 프로그램을 진행하면 좋을 것 같다. - ‘아기 소금 만들기’ 키트 체험 활동이 부모님들로부터 만족스러운 평가를 받았는데 더 많은 가정이 참여하고 향후에도 지속적으로 활동을 이어가면 좋겠다. - ‘내 몸에 착한 매일 저염식’ 활동을 할 때 다양한 국물을 지원하여 염도를 측정해 보고 비교해 보면 활동이 더 즐겁고 흥미를 느끼며 활동할 수 있을 것 같다. - 급식지원센터에서 대여한 교구가 영유아들의 반응이 좋고 많은 관심을 보였다. 향후 활동에도 다양한 교구들을 대여하여 적극 활용하면 좋을 것 같다.			
활 동 사 진			
			
가정연계 활동 및 캠페인에 대한 호응이 좋았어요 향후에는 원 텃밭에 있는 채소를 활용하면 어떨까요? 다음 나트륨 저감 놀이에 필요한 교구를 신청 할게요			

III. 프로그램 연계 제언

1. 나트륨저감 교육프로그램 평가

'짜요 짜요 줄여봐' 나트륨 저감 교육 프로그램은 연령별 발달 단계에 맞춰 나트륨을 알고 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 현실적인 방법을 놀이하고 체험하며 일상생활과 연계한 프로그램이다.

본 프로그램을 통해 영유아가 나트륨에 대한 지식을 습득하고, 건강한 식습관에 대해 관심을 갖게 되었으며 영.유아의 식생활은 부모나 가정에 의해 영향을 받고 결정되기 때문에 가정과 연계한 활동도 함께 진행되었다. 어린이집에서 '아기 소금 만들기' 키트를 가정으로 보내어 '아기 소금'을 자녀와 함께 만들어 요리하고 먹어보는 활동에 학부모님들은 많은 관심과 참여를 하였다.

'학부모 만족도 조사' 결과를 보면 100%의 회신율을 보였고 문항 중 4번 항목에 “프로그램은 만족스러우신가요?”라는 질문에 매우 그렇습니다.41%, 그렇습니다.47%, 보통입니다.2%의 결과가 나왔다. 그 이유를 묻자 “부모로써 아이들 먹거리에 조금 더 신경을 쓸 수 있어 좋았다.” “0세라 아기 소금 키트로 소금을 만들어 요리하여 먹을 수 있어 좋았다.” “우리 아이가 다니는 어린이집에서도 저염식을 실천하고 우리 아이들이 먹고 있다는 사실이 좋았다.” “이번 계기로 나트륨과 저염식에 대한 정보를 얻을 수 있어 만족스럽다” “소금을 적게 먹어야 해”라고 말하는 우리 아이의 모습을 보면서 만족스러웠다 등 다양한 평가가 나왔다

본 프로그램이 긍정적인 피드백을 받으며 저염식을 즐거운 경험으로 받아들이며 실생활에 적용할 수 있는 계기가 되었고 '삼삼 허니~ 남남! 쑥쑥!!' 캠페인을 통해 나트륨 저감 실천 메시지를 전달하며 어린이집과 가정이 하나 되어 저염식 실천을 도모하는 약속의 통로가 되었다.

우리 몸에 꼭! 필요한 소금이지만 우리 몸에 필요한 양은 아주 적다는 것을 알고 나트륨에 관심을 갖고 건강을 지키기 위해 저염식 식습관을 실천해야 하는 것을 알고 지속적인 관심을 보이는 영.유아를 볼 수 있었다.



2. 나트륨 저감 프로그램 확장 및 연계제언

본 프로그램은 성인 건강의 기초를 형성하는 중요한 시기인 영. 유아에게 나트륨은 우리에게 꼭 필요한 물질이지만 과다 섭취 시 우리 몸에 해롭다는 위험성을 알리고 식습관이 형성되는 시기인 만큼 나트륨 저감 식습관이 형성되어 나트륨 저감 식생활을 가정과 타 기관에 알리는 나비효과를 불러일으키는데 그 목적을 두고 있다. 다양한 교육 자료와 놀이 방법을 활용하여 영. 유아에게 나트륨에 대한 관심과 나트륨 줄이기의 필요성은 전달되었다. 하지만 교육의 적절한 모델이나 시각적 자료를 다양하게 찾고 가정과 지역사회 협력을 폭넓게 이끌어 내기에는 시간적 한계를 경험하였다. 이에 단기간의 프로그램에 그치지 않고 일상생활, 놀이, 활동에 나트륨 저감을 지속적으로 녹여 교육을 실행하고 견학 등을 계획하여 체험 중심의 교육을 실행할 계획이다. 또 부모의 인식개선을 위한 가정 연계활동으로 나트륨 저염식단을 독려하는 가정통신문과 환승 밥상을 위한 레시피 배부와 '1달에 한 번 국 없는 날' 채소로 밥상 차리기' 등을 계획하여 부모의 참여를 높여 저염 식단으로 영유아의 올바른 식습관 형성을 통한 건강한 성장발달을 도모 할 예정이다. 또 파주시 보건소, 어린이 급식지원센터, 식품의약품안전처, 풀무원 홀딩스 등 지역연계 자원 및 협력을 폭넓게 활용하여 나트륨 저감 프로그램을 꾸준히 실행하여 몸과 마음이 건강한 영유아로 성장하기를 바란다.

IV. 참고자료 및 문헌

- ◆ 경기도 북부 육아종합지원센터(2023). 2023년 나트륨 저감 교육 프로그램 사례집
- ◆ 식품의약품 안전처. 도전 저염식단 '우리 아이 저염 식습관 이렇게 하세요!' 유아편
- ◆ 식품의약품안전처 영양 안전 정책과. 특집: 나트륨 저감화 동향 - '나트륨 저감화 안전정책 동향'
- ◆ 온라인 중앙일보 jstar@joongang.co.kr
- 최선, “소금 섭취 1g 늘때마다 심장 관련 사망률 13%씩 올라”, MedicalTimes, 2024. 04. 02., www.medicaltimes.com/Mobile/News/NewsView.html?ID=1158195
- 이지연 외 5명, “우리 국민의 나트륨 및 칼륨 섭취량 평가: 식품별 영양성분 함량 DB와 한국형 총식이조사 기반 추정량 비교 연구”, 대한지역사회영양학회지, 대한지역사회영양학회, 2023, p236
- 식품의약품안전처, “국민 나트륨·당류 섭취 실태분석 결과 발표”, p1, 4, 2024. 05. 30.
- 함주현, “학부모와 교사의 영유아기 식습관 관리 지도 인식에 관한 연구”, 인문사회 21, 인문사회 21, p1150

[illegible]

2018년 1월 1일부터
유통되는 식품에 대한 규정

우리아이 저염 식품관 형성하기

객관용 저염 나트륨 함유 식품량

1인분 당 나트륨 함량
100mg 이하

물고기 식재료
170mg

1인분 당 나트륨 함량
100mg 이하

물고기 식재료
170mg

1인분 당 나트륨 함량
100mg 이하

물고기 식재료
170mg

1인분 당 나트륨 함량
100mg 이하

물고기 식재료
170mg

1인분 당 나트륨 함량
100mg 이하

물고기 식재료
170mg

1인분 당 나트륨 함량
100mg 이하

물고기 식재료
170mg

객관용 저염 나트륨 함유 식품량

나트륨 함량 100mg 이하
생선, 닭고기, 돼지고기
생선, 닭고기, 돼지고기

나트륨 함량 100mg 이하
생선, 닭고기, 돼지고기
생선, 닭고기, 돼지고기

저염 식재료 활용하기

1

저염 식재료 활용하기
생선, 닭고기, 돼지고기
생선, 닭고기, 돼지고기

2

저염 식재료 활용하기
생선, 닭고기, 돼지고기
생선, 닭고기, 돼지고기

3

저염 식재료 활용하기
생선, 닭고기, 돼지고기
생선, 닭고기, 돼지고기

4

저염 식재료 활용하기
생선, 닭고기, 돼지고기
생선, 닭고기, 돼지고기

2018년 1월 1일부터
유통되는 식품에 대한 규정

저염 식재료 활용하기

2018년 1월 1일부터
유통되는 식품에 대한 규정

활동영

건강 교육자료 3

유형

교육자료

2024년 건강 캠페인
활동영 활동 자료 3번 활동영

나트륨 줄이는 식품 섭취 방법

건강에 해로운 나트륨을 섭취하지 않게 하려면 어떻게 해야 할까요?

① 식품에 국물이나 조미료를 많이 넣지 말고 조리할 때 싱겁게 조리한다.
② 가공식품에 있는 나트륨 함량을 확인하고, 나트륨 함량이 적은 식품을 선택한다.

나트륨 줄이기 실천 방법

음식을 조리할 때

1. **소금 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

2. **조미료 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

3. **가공식품 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

4. **나트륨 함량 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

나트륨 줄이는 식품

1. **소금 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

2. **조미료 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

3. **가공식품 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

4. **나트륨 함량 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

활동영

건강 교육자료 4

유형

교육자료

2024년 건강 캠페인
활동영 활동 자료 4번 활동영

나트륨 줄이기 실천 가이드

음식을 조리할 때

1. **소금 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

2. **조미료 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

3. **가공식품 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

4. **나트륨 함량 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

나트륨 줄이는 식품

1. **소금 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

2. **조미료 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

3. **가공식품 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

4. **나트륨 함량 줄이기**
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리
- 국물, 찌개, 볶음 요리

활동영

건강 교육자료 5

유형

교육자료

헬스 레터

Supporting Information (5/1)

대한보건연구원 (국립보건연구원)

소금의 여러 종류와 대체물

소금이란?
소금은 염화나트륨(NaCl)로 이루어져 있으며, 우리 몸에서 전해질 균형을 유지하고 신경 전달을 돕는 중요한 역할을 합니다. 그러나 과다 섭취는 고혈압, 심장병, 신장병 등 다양한 건강 문제를 유발할 수 있습니다.

소금의 종류
소금은 크게 천일염, 정제염, 조식염 등으로 나뉘며, 각각의 특성과 건강에 미치는 영향이 다릅니다. 천일염은 미네랄이 풍부하고 맛도 좋지만, 정제염은 소금 함량이 높고 미네랄이 제거되었습니다. 조식염은 소금 함량이 낮아 저염 식단에 적합합니다.

소금 대체물
건강을 위해 소금 섭취를 줄이고 싶다면, 다양한 맛의 대체물을 활용할 수 있습니다. 레몬즙, 식초, 허브, 향신료 등은 음식에 맛을 더해주고 소금 대신 사용할 수 있습니다. 또한, 저염 소금이나 무염 소금도 좋은 대안입니다.

활동영

건강 교육자료 6

유형

교육자료

Health Letter

Supporting Information (6/1)

대한보건연구원 (국립보건연구원)

나트륨과 아이들

나트륨이란?
나트륨은 우리 몸에서 전해질 균형을 유지하고 신경 전달을 돕는 중요한 역할을 합니다. 그러나 과다 섭취는 고혈압, 심장병, 신장병 등 다양한 건강 문제를 유발할 수 있습니다.

나트륨의 종류
나트륨은 크게 천일염, 정제염, 조식염 등으로 나뉘며, 각각의 특성과 건강에 미치는 영향이 다릅니다. 천일염은 미네랄이 풍부하고 맛도 좋지만, 정제염은 소금 함량이 높고 미네랄이 제거되었습니다. 조식염은 소금 함량이 낮아 저염 식단에 적합합니다.

나트륨 대체물
건강을 위해 나트륨 섭취를 줄이고 싶다면, 다양한 맛의 대체물을 활용할 수 있습니다. 레몬즙, 식초, 허브, 향신료 등은 음식에 맛을 더해주고 나트륨 대신 사용할 수 있습니다. 또한, 저염 나트륨이나 무염 나트륨도 좋은 대안입니다.

[illegible][illegible]

활동명	건강 교육자료 9	유형	교육자료
9. 소스를 따로 달라고 하세요. 많은 사람들이 소스를 요리할 때 너무 많이 넣어서 요리하는 경우가 많습니다. 하지만 소스를 너무 많이 넣으면 요리가 맛없어지고, 건강에도 좋지 않습니다. 소스를 따로 달라고 하면, 소스의 양을 조절할 수 있고, 맛도 더 좋습니다. 소스를 따로 달라고 하면, 소스의 양을 조절할 수 있고, 맛도 더 좋습니다. 소스를 따로 달라고 하면, 소스의 양을 조절할 수 있고, 맛도 더 좋습니다. 소스를 따로 달라고 하면, 소스의 양을 조절할 수 있고, 맛도 더 좋습니다. 당첨작품이거 출품권구하			

활동명	건강 신호등 <민지와 설탕 괴물>	유형	문화
I-SEOUL-U 민지와 설탕 괴물 서울특별시립미술관			

2024년 나트룸 지각 공모전 활동자료들 (별첨)

활동영	나 물에 착한 매일 자양식 '도끼와 거북이'	유형	문화
			

2024년 나트룸 저감 교육프로그램 사례집

인 쇄 2024년 11월

발 행 2024년 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.