



원명 : 고양 근로복지공단 어린이집

프로그램 대상 : 만 3 ~ 5 세

원장 명 : 박소연 원장

프로그램 담당교사 : 최주미 / 오성경 / 임새롬 / 윤인선

프로그램 명 : 소금·설탕 줄이고! 건강 지키고!





I. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

유아기는 성장속도가 일생에 있어 가장 빠르며 성인에 비해 몸집은 작으나 왕성한 성장 발육을 나타내므로 많은 양의 영양 공급이 필요하다. 따라서 충분한 영양공급을 통해 신체적 성장과 발달, 정신적, 지적 능력을 높이고 다양한 식품 선택과 기호를 통해 좋은 식습관을 형성해야 할 필요가 있다. 식생활 역시 가족과 주위환경의 영향을 많이 받으므로 가정과 연계하여 올바른 식생활지도가 이루어져야 할 것이다 (신혜원, 2014). 특히 유아기는 맛에 대한 기호도가 형성되는 시기이므로 첫 경험을 하는 유아가 기름진 음식이나 짠 맛, 단 맛에 길들여지지 않도록 유의해야하며, 또한 유아의 미각 발달에 적합한 식품을 선택하여 조리하도록 해야 한다. (이연숙 등, 2005). 학령 전 유아의 영양은 성장과 발달뿐만 아니라 평생의 건강에 영향을 미치므로 유아기의 영양 및 식생활 관리의 중요성은 날로 강조되고 있다 (안홍석, 임희진, 1994). 음식을 달고 짜게 먹으면 건강에 해롭다는 것을 알지만 식습관은 고치기 힘들기 때문에 어렸을 때부터 나트륨의 균형 잡힌 섭취를 위해 유아기 아동들을 대상으로 효과적인 영양교육이 필요하여 실시하게 되었다. 실시 목적은 저염, 저당 식생활교육을 통해 ‘단맛’과 ‘짠맛’에 길들여진 영·유아들의 입맛을 개선 할 수 있게 하며, 텃밭 활동을 통해 각종 식물의 이용 부위와 음식과의 관계에 대해 알고 섭취하며 건강한 식습관을 형성한다. 또한 저염, 저당 식습관과 식품 기호도를 형성하며, 나아가 올바르게 건강한 식품 선택을 할 수 있도록 하며, 환경, 건강, 배려를 고려한 식생활 활동 실천을 통해 자연과 타인에 대한 배려와 감사를 실천한다.

2. 프로그램의 실시배경

1) 사회현상

현대사회로 넘어오면서 빵이나 과자, 햄, 소시지, 각종 통조림 등의 가공식품이 증가하였고 이는 가공식품에 함유된 당과 나트륨 뿐 만이 아니라 보존제 발색제 등의 사용이 더해져 당과 나트륨의 섭취는 더 늘어났다. 가공식품의 발달로 인한 패스트푸드의 이용이 증가함



에 따라 불균형적인 식습관이 고착되어 가고 있으며 이로 인한 나트륨과 당의 섭취량 증가도 큰 사회적인 문제로 대두되고 있다. 특히 성장기어린이의 경우 김치찌개, 장아찌류, 장류 등의 섭취량은 감소했지만 피자, 햄버거, 치킨 등의 패스트푸드와 당류의 함량이 높은 탄산음료를 선호하여 식생활전반의 문제가 되고 있다. 이처럼 많은 양의 나트륨 섭취 시 골다공증, 고혈압, 위암, 신장결석 등 각종 질병을 유발할 수 있다. 또한 한국인의 짜고 달게 먹는 식습관은 식생활의 큰 문제점 가운데 하나로 지적되고 있다.

우리나라는 예로부터 소금을 이용한 염장 식품이 발달하였으며 밥 중심의 식사를 하기 위해 나트륨이 다량 함유된 김치류, 젓갈 등의 짠 음식을 먹으면서 나트륨의 섭취가 많아졌다. 성장기 어린이에게 나트륨 과잉 섭취는 소아비만과 성장 발육을 방해하고 성인이 되었을 때 각종 성인병의 발병률을 높이며 만성질환으로 인한 사회적 비용을 증가시키므로 그 관리가 매우 중요하다. 세계보건기구(WHO)에서는 나트륨 목표 섭취량을 2,000mg 미만으로 권장하고 있으며 우리나라에서도 2010년 한국영양학회에서 성인의 나트륨 목표 섭취량을 2,000mg미만으로 권장하고 있고, 특히, 만3~5세 유아의 경우 나트륨 충분 섭취량은 900mg미만으로 권장하고 있다. 그러나 국민건강영양조사에 따르면 만3~5세 유아의 나트륨 섭취량은 900mg보다 2배 이상 높은 것으로 나타났다. 나트륨은 체내의 수분 밸런스를 조절하는 역할을 맡고 있어 우리가 살면서 없어서는 안 될 영양소이긴 하지만 하루 권장량을 지나치게 넘을 시에 수분의 농도가 짙어져 삼투압 현상으로 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나오게 된다. 혈관의 수분양이 많아지면 혈압이 상승하게 되는데 이것이 바로 나트륨을 과잉 섭취하게 되면 고혈압에 걸릴 확률이 높다는 사실과 관련이 있다.

2) 영유아 부모 요구도

최근 우리나라는 핵가족제도의 변화, 여성의 취업 증가로 인한 맞벌이 가족의 증대로 자녀의 수가 감소하였음에도 불구하고 육아에 있어서 영·유아 보육시설의 역할이 커지고 있다. 영·유아가 보육시설에 머무는 시간도 8시간 이상 길어지고 있으며 가정이 아닌 시설에서 하루 두 번의 간식과 급식을 제공 받아 보육시설에서의 급식관리는 매우 중요시 대두되고 있다. 따라서 유아의 성장과 발달을 위해서는 부모와 영·유아 보육시설의 올바른 영양공급과 식생활지도에 대한 이해가 필요하다. 저염, 저당과 관련 프로그램을 진행하면서 저염, 저당 급식 실천사업에 대한 학부모 의견이 수집되었다. 가정에서도 연계할 수 있도록 맛있는 식단표나 요리법을 소개해 달라고 한 의견과 건강한 식습관을 형성할 수 있는 좋은 기회라며 대부분 가정에서도 나트륨과 당의 저감화 교육에 대해 매우 긍정적인 반응을 보



였다. 영유아기는 평생의 식습관을 좌우하는 중요한 시기이므로 영·유아 보육시설에서 진행되는 부모영양교육과 아동영양교육, 그리고 싱겁게 먹을 수 있도록 급식을 제공하고 지도하는 것 또한 중요한 것이다.

3) 이론 및 경험적 기반

일부 선진국들은 건강에 해로운 식품으로 판단이 내려지면 해당 식품에 대해 적극적인 규제 정책을 적용하고 있다. 미국과 일부 유럽 국가 등에서는 패스트푸드의 보건적 위협에 대해 이미 많은 연구를 진행했고, 그 결과들을 바탕으로 지방이 많이 포함된 식품에 대해서는 지방세를 부과하기도 하고, 학교 급식식단의 메뉴로 제공하는 것을 전면금지하거나 제공횟수를 줄이는 등의 정책을 시행하고 있다.

- 식품의약품안전청(2005)은 가공식품의 나트륨 관련 표시 기준을 강화하여 나트륨 함량을 1일 기준치에 대한 비율(%)로 표시하도록 의무화 하였으며 라면 등 면류와 과자류 등 가공식품 나트륨 함량을 모니터링 하였다. 또 식품의약품안전청은 우리나라의 나트륨 섭취가 비교적 높은 것을 지적하고 특히 염분이 많이 함유된 국, 찌개 등을 주식으로 하는 식습관을 고려할 때 국가적 차원에서 나트륨 섭취를 줄이기 위한 적극적인 대책이 필요하다고 판단하였다. 그러나 정부가 제조업체에서 사용하는 나트륨의 함량을 직접적으로 규제하기 보다는 업체로 하여금 저염제품을 개발하도록 권고함과 동시에 소비자대상의 영양표를 활성화하여 스스로 나트륨섭취를 줄이도록 유도하는 정책이 필요하다고 하였다. 이에 어린이식품영양가이드와 나트륨 홍보책자를 제작, 배부하였으며 지속적으로 교육 및 홍보하여 국민의 염분섭취량을 감소시키고자 하였다. 이러한 유아기 식생활의 중요성을 기반으로 식품의약품안전청은 어린이 기호식품의 영양과 안전성 확보를 위한 세부추진 과제로 나트륨 저감화 사업을 포함하였다. 2007년 나트륨 실태조사결과 발표를 통해 나트륨 섭취를 줄이기 위해서는 국과 찌개는 국물보다는 건더기위주로 먹고 생선구이는 가급적 소금에 절이지 말며 조리 시 소금, 간장 등을 적게 넣도록 하였다. 또한 무엇보다도 어릴적부터 싱겁게 먹는 식습관을 가질 수 있도록 가정에서부터 노력하는 것이 매우 중요하므로 나트륨 섭취 저감화를 위한 정책을 본격적으로 추진할 계획이라고 밝혔으며 식품에 대한 영양표시기준을 개정하여 나트륨 1일 영양기준치를 3,500mg에서 2,000mg으로 하향 조정하였다.



- ‘과도한 설탕 섭취가 건강에 미치는 영향에 대한 연구보고서에 따르면 만성적으로 과도하게 설탕을 섭취할 경우 여러 가지 비감염성 질환에 노출될 확률이 높아지는 것으로 조사됐다. 흥미로운 점은 만성적으로 과도한 설탕섭취에 노출될 경우 알코올중독자들에게서 관찰되는 것과 유사한 종류의 질환에 걸릴 확률이 높아진다는 것이다.

만성 음주	만성적 설탕 섭취
간질환	-
전해질 불균형	-
고혈압	고혈압(요산)
심확장	-
심장근육병증	심근경색(이상지질혈증, 인슐린저항성)
이상지질혈증	이상지질혈증(탄수화물의 지방생성경로)
췌장염	췌장염(과중성지방혈증)
비만(인슐린 저항성)	비만(인슐린 저항성)
간기능장애(알코올성 지방간)	간기능장애(비알콜성 지방간)
태아 알코올 증후군	-
중독	습관화(중독까지는 아니더라도)

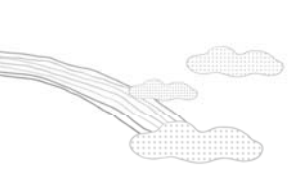
만성적 설탕 과다 섭취와 만성 음주로 인해 발병할 수 있는 질환 비교
(Source: Robert H et al(2012). The toxic truth about sugar, Nature, 482,pp.27~29)

특히 소아에서 급증하고 있는 소아성인병의 주요 원인으로 과도한 설탕 섭취가 제기되고 있는 만큼 설탕 규제는 그 필요성이 더욱 절실해지고 있다. 소아의 경우는 상당한 양의 설탕을 과당음료를 통해 섭취하고 있고, 음료의 경우는 다른 식품에 비해 포만감이 적어서 과도한 양을 섭취할 가능성이 높다. 게다가 음료는 소화 및 청소년이 선호하는 맛과 향을 제공하고 있기 때문에 과당음료를 통한 소아, 청소년의 설탕 섭취는 위험한 수준에 이르렀다는 지적이 많다. 사회심리학자, Thomas Babor는 2003년 그의 저서, “Alcohol: No Ordinary Commodity”에서 술에 대한 정책적 규제 필요성을 “불가피성 혹은 만연함”, “독성”, “남용”, 그리고 “사회에 미치는 부정적 영향”이란 4가지 기준을 근거로 설명했다. 이 4가지 기준은 설탕 규제의 필요성을 강조하기 위해서도 동일하게 적용될 수 있다(이경실, 이성규, 2012)



불가피성	· “먹지 않을 수 없음”을 의미 · 설탕은 우리가 살아가는 데 꼭 필요한 영양소인 탄수화물의 공급원이 되는 식품 · ‘흡연’의 경우 “절대 금해야 한다”라는 명제에 모두가 동의할 수 있지만 설탕은 이런 명제가 성립되지 않을 뿐만 아니라 적정량의 섭취는 오히려 건강에 도움이 되기 때문에 과도한 양을 섭취하지 않을 수 있도록, 특히, 판단력이 불분명한 소아, 청소년의 경우 필요 이상의 설탕을 섭취하지 못하도록 규제가 필요함
독성	· 설탕은 모든 종류의 대사질환을 유발시킬 수 있는 독성을 가지고 있음 · 고혈압, 중성지방의 상승, 간에서의 지방합성 증가로 인한 인슐린 저항성 상승 등
남용	· 설탕 섭취는 남용하게 되거나 중독과 유사하게 의존성이 증가할 가능성이 큼 · 만성적으로 과다한 설탕에 노출되면 배고픔을 느끼게 하는 호르몬인 그렐린의 역제가 저해되고, 포만감을 느끼게 하는 호르몬인 렙틴의 수송 및 신호전달체계가 방해 받음. 또한, 뇌의 보상중추에 작용하는 도파민의 분비까지 감소시켜서 식사로부터 얻는 즐거움이 줄어들게 됨→ 이러한 작용 때문에 습관적으로 더 많은 설탕을 찾게 되거나, 기존과 같은 정도의 포만감을 느끼기 위해 과식 혹은 폭식을 할 가능성이 높아져 건강이 악화될 확률이 높아지게 됨
사회에 미치는 영향	· 과다한 설탕섭취로 인해 발병할 수 있는 대사질환으로 인해 국가와 사회가 떠안게 될 의료비 부담은 급속도로 증가할 수 있음 · 미국의 경우 비감염성질환으로 발생하는 노동생산성 감소가 연간 650억 달러에 이르고 비감염성질환 치료를 위해 사용되는 의료 비용은 1,500억 달러에 이른 실정임. 미국 의료비의 75%가 이러한 비감염성질환과 비감염성질환에서 기인된 장애치료에 사용되고 있음

유아기는 급속한 신체적, 인지적 성장으로 음식에 대한 감각이 발달할 뿐 아니라 식품에 대한 경험은 성인기의 식품기호 및 섭취에 큰 영향을 미친다. 특히 짠 맛에 대한 선호도는 6세 이전에 완성된다는 보고도 있어 유아기의 이른 짠맛에 대한 경험은 중요한 영향을 미친다. 유아기의 식습관은 유아가 생활하는 주된 환경인 가정, 유아교육기관, 지역사회 안에서 경험하는 다양한 요인과 밀접한 관련이 있으며 이러한 요인은 서로 역동적이고 복합적으로 작용한다. 따라서 아직 식습관이 고착되기 전인 유아에 대한 영양관리와 바른 식습관 형성은 매우 중요하다. 이에 우리 어린이집에서는 유아들의 바람직한 식생활과 저염의 중요성, 그리고 저염 식습관을 형성할 수 있도록 하는데 그 목적을 두고 있다.



II. 본론

1. 프로그램 내용

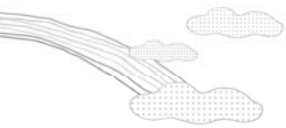
- 1) 활동기간 : 프로그램 실시 기간은 2016. 5월부터 현재까지 진행중임.
- 2) 활동대상 : 고양근로복지공단 어린이집 영유아를 대상으로 함.
- 3) 프로그램 연간

〈소금&설탕 프로젝트 계획안〉

주제선정 이유	- 다양한 음식을 쉽게 접할 수 있는 현대사회에서 설탕과 소금의 탐색을 통해 주변의 먹거리에 관심을 갖고 저염 저당에 대해 생각해보며 나아가 유아들이 건강한 음식을 선택할 수 있도록 돕기 위해 이 주제를 선정 하였다	
주요개념	- 소금은 짭맛을 내는 조미료이며 물에 녹는다 - 소금은 생산하는 방법은 바닷물을 이용한 천연적인 방법과 인공적인 방법이 있다 - 소금의 종류는 천일염, 정제염, 제제염이 있다 - 식품포장의 영양성분표에는 소금대신 나트륨으로 표기되어있다 - 설탕은 단맛을 내는 조미료이며 물에 녹는다 - 설탕은 사탕수수과 사탕무에서 얻은 원당을 정제해서 만든 천연조미료이다 - 설탕의 종류는 흰설탕, 갈색설탕, 흑설탕이 있다 - 설탕은 당 이라는 말로 대체되어 사용되기도 한다 - 소금과 설탕은 다양한 요리와 가공식품에 쓰인다 - 과도한 소금과 설탕의 복용은 병을 유발한다 - 하루에 섭취해야할 당과 나트륨의 양을 안다	
가정에서 도와 주세요	유아들과 함께 하실 일	1. 소금과 설탕에 대한 경험을 이야기해주시기 바랍니다. 2. 가족들과 함께 음식을 먹을 때 소금과 설탕에 대해 탐색하고 생각할 수 있도록 도와주세요 3. 가공식품의 포장에 있는 식품성분표에 관심있게 살펴봐주세요 4. 소금과 설탕에 관해 질문할 때 함께 생각하고 이야기나누어주세요.



	자원협조	1. 소금과 설탕에 관련된 책이나 사진, 그림자료, 동화책, 관련 동영상CD, 비디어 등 친구들에게 소개하고 싶은 물건이 있으며 어린이집으로 보내주세요.(보내주시는 자료에는 꼭 이름을 기재하여 보내주세요) 2. 실물 자료 : 특이한 소금과 설탕, 천연단맛을 내는 조미료
	전문가	소금&설탕 프로젝트를 주제로 소금과 설탕에 관한 많은 지식을 가진 선생님이나 학부모님을 초대합니다.
예상 주제망	종류 · 여러 가지 소금 - 천일염, 정제염, 가공염, 제재염 · 여러 가지 설탕 - 흑설탕, 갈색설탕, 백설탕 특징 · 소금물을 햇볕에 증발시켜요 · 소금을 녹여 그려요 · 삼색설탕그림 · 소금의 종류에 따른 맛 생산 과정 · 소래습지생태공원 염전견학 · 소금의 생산과정 · 소금의 유통과정 · 염전에서 사용되는 도구 · 염전의 식물 · 사탕수수가 생산되는 나라 찾기 · 사탕수수가 설탕이 되기까지 용도 · 과일청을 만들어요 · 염화나트륨으로 염을 만들어요 · 소금물로 양치해요 · 소금으로 절인 음식 건강 · 식품성분구성표를 살펴요 · 음료속의 당 함유량은? · 싱겁게 먹기 캠페인 · 단것을 줄이는 방법 알아보기 이야기 · 소금이 나오는 밭들 · 소금집을 지고 가는 당나귀 · 마법의 설탕 두조각 · 현젤과 그레텔	



영역별 활동

<이야기 나누기>

- *이전경험나누기
- *'소금&설탕' 생각 모으기
- *'소금&설탕' 프로젝트 유목화
- *'소금&설탕'프로젝트 주제만들기
- *궁금한점 및 해결방법
- *'소금&설탕'의 생산과정
- *'소금&설탕'의 쓰임새
- *'소금&설탕'의 종류
- *하늘에서 '소금&설탕'이 내린다면 상상하기
- *'소금&설탕' 이 없다면
- *식품구성분표 탐색하기
- *식품속의 당 함유량 알아보기
- *우리집 건강밥상 소개하기
- *건강한 식습관 캠페인하기

<동화, 동시>

<동화>

- *소금이 나오는 옛들
- *소금짐을 지고 간 당나귀
- *마법의 설탕 두조각
- *헨젤과 그레텔

<동시>

- *소금꽃
- *건강한 가족

<자유선택활동>

<언어>

- *'소금&설탕' 하면 생각나는 것은?
- *'소금&설탕'에 대해 궁금한점 질문하기
- *'소금&설탕'의 종류와 쓰임새
- *내가 만약 '소금&설탕' 이라면
- *'소금&설탕'이 들어간 음식책만들기
- *식당에서 사람들이 무슨 대화를 나눌까?
- *'소금&설탕' 글자 찾아 색칠하기
- *'소금&설탕'이 없다면?
- *내가 생각하는 건강한식습관이란

<수조작>

- *내가 좋아하는 음식 그래프
- *소금과 설탕의 벤다이아그램
- *일일 소금&설탕 섭취량 비교하기
- *각설탕으로 만든 글자
- *음료속엔 각설탕 몇 개?
- *식품구성표 속 식품 놓아보기

<미술>

- *이전경험그리기
- *색소금만들기
- *소금을 녹여 만든 그림
- *삼색설탕으로 표현해요
- *흰색으로 그리기
- *내가 상상하는 과자집
- *각설탕으로 구성해보기
- *건강한 식습관 포스터

<음악>

- *싱겁게 먹어요 리듬악기연주
- *'소금&설탕'이 들어간 음식 라임만들기
- *노래 개사하여 부르기

<쌓기>

- *염전 만들어보기
- *각설탕으로 만든 미로
- *숨사탕가게 꾸미기
- *'소금&설탕' 공장 구성하기

<역할>

- *'소금&설탕'가게 놀이
- *염전에서 소금만들기
- *숨사탕사세요
- *'소금&설탕'을 배달해요

소금&설탕



<새노래, 신체활동>

<새노래>

- *초록빛 바다
- *싱겁게 먹어요
- *김치와 인절미
- *"우유송" 개사하기

<신체표현>

- *녹고 있는 소금&설탕 표현하기
- *절여지고 있는 배추 표현하기

<게임>

- * 소금과 설탕을 배달해요
- * 오감각 게임

<과학, 요리, 시청각>

<과학>

- *여러 종류의 소금 탐색하기
- *여러 종류의 설탕 탐색하기
- *내가 만든 염전
- *소금물로 양치하기
- *소금으로 절인 음식
- *직접만든 감자칩과 시중에서 판 매되는 감자과자비교하기
- *채소와 과일로 만든 건강음료

<요리>

- *레몬청만들기

<시청각>

- *사탕수수에서 설탕이 되기까지의 과정
- *염전에서 만드는 소금
- *나트륨과 당의 과다섭취로 인한 질병

<실외활동, 현장학습>

<실외활동>

- *소금과 설탕이 되어보아요
- *텃밭에서 과일과 채소 수확하기
- *동네슈퍼에서 '소금&설탕' 찾아보기
- *건강한 식습관가치 캠페인활동

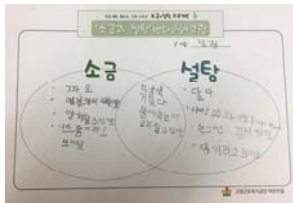
<현장학습>

- *소래생태습지공원 염전
- *장단콩마을



4) 활동방법

1단계-소금, 설탕을 이용한 활동

활동명	소금과 설탕을 비교해요(벤다이어그램)
활동목표	* 소금의 특성에 관심을 갖는다. * 소금과 설탕의 같은 점과 다른 점에 대해 비교할 수 있다.
누리교육과정 관련요소	* 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구 기술 활용하기 * 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기
활동자료	소금, 설탕
활동방법	1. 소금의 쓰임에 대해 이야기 나눈다. - 소금을 사용해 본 경험이 있나요? - 언제 사용을 할까요? 2. 음식에 넣는 소금과 비슷한 것들에 대해 이야기 나눈다. - 음식을 맛있게 하는 것들 중에 소금과 비슷한 것을 본 적이 있나요? - 어떤 것들이 있었나요? 3. 소금과 설탕을 눈으로 관찰하여 비교한다. - 소금과 설탕을 잘 관찰해 보세요. - 눈으로 보았을 때 어떤 차이점이 있나요? 4. 색, 냄새, 크기 등을 탐색한다. - 소금과 설탕의 색깔은 어떤가요? - 어느 것이 더 알갱이가 굵은가요? - 만져보면 어떤 느낌이 나나요? 5. 소금과 설탕의 맛을 보며 비교한다. - 소금과 설탕의 맛을 보았더니 어떻게 다른가요? 6. 다른 방법으로 소금과 설탕을 구분할 수 있는 방법에 대해 알아본다. 7. 소금과 설탕의 비슷한 점과 다른 점에 대해 이야기 나눈다. 8. 유아들이 비교한 것을 벤다이어그램으로 표현해 본다.   
평가 및 유의사항	- 유아들은 소금과 설탕에 대해 기본적인 정보를 가지고 있었다. 짠맛, 단맛등의 기본 정보를 알고 있는 상태에서 탐색활동을 해보았다. 냄새를 맡았을 때는 설탕에서 달콤한 향기나 난다는 의견이 있었고 색깔은 비슷하다는 의견이 많았다. 특히 맛을 보았을 때 그 차이가 확연히 난다고 이야기 하며 소금을 맛보았을 때는 찜그리며 조금만 맛을 보고 설탕을 맛보았을 때는 달콤한 맛이 나서인지 계속 손이 가는 유아들도 있었다. 유아들이 탐색활동을 통해 비슷한 점과 다른 점을 벤다이어그램으로 표현해 보았는데 그림을 보니 잘 구분이 된다는 의견도 있었다.



활 동 명	소금 그림 그리기
활동목표	*물감을 이용하여 소금의 색깔 변화와 촉감을 느낄 수 있다. *다양한 색상의 소금으로 원하는 그림을 표현해볼 수 있다
누리교육과정 관련요소	*자연탐구>과학적 탐구하기>간단한 도구와 기계 활용하기 *예술경험>예술적 표현하기>미술활동으로 표현하기
활동자료	소금, 물감
활동방법	1. 흰 소금을 탐색하며 흰 소금에 다양한 색상을 낼 수 있는 방법을 이야기 나눈다. - 지금 소금의 색깔은 무슨색인가요? - 흰 소금을 알록달록한 색깔로 만들 수 있을까요? 2. 물감과 흰 소금을 혼합하여 소금의 색상을 변화시킨다. - 흰 소금에 빨간색 물감을 섞었더니 빨간 소금이 되었구나. - 또 어떤 색깔의 소금을 만들어 볼까요? 3. 여러 가지 색물감으로 종이를 칠한 뒤 소금을 뿌려 소금그림을 그린다 - 알록달록한 색깔의 물감으로 종이를 칠해봅시다 - 우리가 물감 칠한 종이에 소금을 뿌려보자 - 소금이 물감에 녹으면서 이렇게 멋진 그림이 완성될 수 있군요. 4. 물감색을 겹쳐서 칠하고 소금을 혼합하여 색상의 혼합과정을 알아본다. - 이번엔 빨간물감과 노란 물감을 섞어볼까요? - 주황색 소금이 되었군요. 5. 유아들은 물감과 소금을 이용하여 소금의 변화과정을 살피며 자유롭게 자신의 생각을 표현해본다 6. 활동을 마무리하고 소금 그림을 그릴때 느낌을 이야기 한다. - 소금을 손으로 만질때 어떤 느낌이 들었나요? - 하얀 소금이 빨간 소금으로 변하니 신기했나요? - 알록달록 소금을 섞어 여러 가지 색깔을 만들어 보았나요?   
평가 및 유의사항	소금을 이용한 표현활동을 통해서 소금을 만지고 녹여보며 소금의 색상을 다양하게 변화시키는 과정 까지 모든 활동 과정에 흥미를 느낄 수 있었다. 하얀 소금이 물감물을 먹으며 변화하는 모습을 “예쁘고 신기하다” 라고 표현을 많이 했다. 소금을 이용하여 유아들의 시각과, 촉각에 새로운 경험을 할 수 있어 좋았던 시간이었다.



활 동 명	색소금 인형 만들기
활동목표	*소금의 색을 변화시킬 수 있는 물질에 관심을 갖고 활용한다. *변화된 색 소금으로 인형을 디자인하고 꾸밀 수 있다.
누리교육과정 관련요소	*자연탐구>탐구하는 태도 기르기>호기심을 유지하고 확장하기 *예술경험>예술적 표현하기>미술활동으로 표현하기
활동자료	투명한 플라스틱 용기, 파스텔, 흰 도화지, 굵은 소금, 스티로폼공, 모루,
활동방법	1. 활동 방법과 순서를 소개한다. - 색소금을 만들어 인형을 만들거예요. - 먼저 흰 소금을 어떻게 색깔 소금으로 만들 수 있는지 알아보고, 어떻게 인형을 만들지 알아보아요. 2. 흰 도화지 위에 원하는 색상의 파스텔로 색칠하여 준다. - 어떤 색깔을 하고 싶나요? 빨간색을 하고 싶다면 빨간색으로 도화지 위에 마음껏 색칠하여 주세요. 3. 색칠 된 도화지 위에 굵은 소금을 뿌려 파스텔 가루와 섞어준다. - 이제 색칠된 부분위에 굵은 소금을 올려주세요. - 그리고 도화지를 이렇게 살살 흔들어주고, 손으로도 문질러 보세요. - 어떤가요? 하얀 소금이 빨간색으로 바뀌었죠? 4. 투명한 용기 안에 색상이 변화된 소금을 넣어준다. - 우리가 만든 색깔 소금을 용기 안에 넣어주세요. 5. 다른 색상의 색소금도 같은 방법으로 만들어 준다. - 우리가 또 해보고 싶은 다른 색상의 소금도 만들어 보아요. 6. 완성된 다른 색상의 소금을 투명용기에 차곡차곡 넣어준다. - 아까와 같은 방법으로 빨간 소금 위에, 지금 만든 새로운 색소금을 올려줍니다. 7. 네 가지 이상의 색소금을 만들어 투명용기에 차곡차곡 쌓아 담아준다. 8. 투명용기 안에서 보이는 색소금의 무지개 형태를 감상한다. - 색소금을 차곡차곡 넣어주니, 투명했던 용기가 무지개 모양으로 바뀌었네요. 9. 투명 용기 위에 스티로폼공을 이용하여 얼굴을 꾸미고 손을 달아 인형을 완성 시킨다. - 우리가 만든 색소금이 인형의 멋진 옷이 되었네요 10. 자신의 작품을 설명하고, 친구들의 작품도 감상하는 시간을 갖는다.   
평가 및 유의사항	유아들이 소금을 이용해서 미술활동을 할 수 있다는 것에 즐거워하였다. 또 소금의 촉감을 직접 느껴 볼 수 있는 활동이었다. 활동 후 정리하는데 번거로움이 있었지만, 소금을 마음대로 비비고 주무르며 다양한 색을 입힐 수 있는 경험을 제공해 줄 수 있어 보람을 느낄 수 있었다.



활 동 명	건강한 음식을 찾아라
활동목표	* 우리 주변의 음식속에 들어있는 식품첨가물을 알고 스스로 선택할 수 있다 * 영유아가 올바른 식습관을 형성하고 싱겁게 먹어야하는 이유에 대해서 안다.
누리교육과정 관련요소	* 신체운동,건강> 건강하게 생활하기> 바른 식생활하기 * 의사소통> 듣기 > 바른 태도로 듣기
활동자료	PPT자료, 저울, 염도계, 감자 등의 자연식품, 영양성분표 확인을 위한 과자등의 가공식품
활동방법	1. 앞에 놓인 사과, 배, 감자, 과자의 맛을 보고 그 맛에 대해 이야기 해 본다. 2. 과자 겉봉지에 있는 영양성분표를 찾아보고 의미있는 바를 이야기해 본다. 3. 식품첨가물을 알 수 있는 다양한 활동을 해본다. <활동1> 자연식품과 가공식품 -자연식품: 자연에서 저절로 생겨난 산, 강, 바다, 식물, 동물 등을 통해 얻은 식품 -가공식품: 자연식품을 먹기 편하고 저장성이 좋게 가공한 식품 -내가 좋아하는 자연식품과 가공식품 떠올리고 발표하기 <활동2> 자연식품 속의 나트륨의 양과 가공식품에 들어 있는 나트륨함량을 확인한다 -자연식품이 가공식품으로 변하면서 많아지는 나트륨 함량 살펴보기 예) 밀가루→국수, 라면 토마토→케찹 <활동3> 가공식품의 나트륨함량 확인하기 -가공식품 포장지의 영양성분표를 찾아보고 영양성분표의 의미를 알아본다. -가공식품 포장지에 있는 영양성분표의 나트륨량 확인하기 4. 활동을 마무리 한다. -자연식품은 짠맛이 느껴지지 않지만 그 속에도 대부분 나트륨이 들어있다. -대부분의 가공식품에는 자연식품보다 훨씬 더 많은 양의 나트륨이 들어있다. -나트륨은 자연식품을 통해 섭취하는 것이 좋다. -가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 확인하고 선별하여 구입해야 한다.   
평가 및 유의사항	- 수업 시작 시 바로 소금을 많이 먹으면 안 되는 이유를 설명하지 않고 소금을 탐색 하는 시간을 가졌더니 아동이 더 흥미로워 하면서 수업에 집중을 할 수 있었다. - 싱겁게 먹기로 한 약속을 지키지 않아서 코가 길어진 피노키오 동영상을 보면서 수업이 진행되어 수업이 효율적으로 진행된 것 같다. - 소금을 많이 먹으면 건강에 좋지 않다는 것을 안다고 해도 어떻게 하면 소금을 적게 먹는 것인지 많이 먹는 것인지 잘 모를 수 있는데 소금이 많이 든 음식과 소금을 적게 먹는 실천 방법을 구체적으로 알기 쉽게 설명해 준 점이 좋았다. - 이런 저염 교육을 일회로만 그치지 말고 이후에 또 다른 형태로 저염교육을 실시하여 저염식의 중요성을 아동에게 잘 인식시켜 줄 수 있게 되었으면 한다. - 토마토가 케찹으로 가공되면서, 감자가 감자와자로 가공되면서 나트륨의 양이 급증하는 것을 실험을 통해 확인함으로써 자연식품을 선택하는 것이 바른 간식 선택법임을 알게 되었고, 자연식품 섭취의 중요성도 눈으로 확인하는 시간이 되었다.



2단계-소금의 성질과 특징

활동명	소금물 양치하기
활동목표	*소금으로 이를 닦으면 구강의 청결함을 경험 할 수 있다. *소금에 세척 기능이 있음을 알 수 있다.
누리교육과정 관련요소	*사회관계>사회적 지식>우리나라에 관심 가지고 이해하기 *기본생활>건강한 생활>몸과 우리 환경을 깨끗이 하기
활동자료	개인 칫솔, 소금, 양치컵, 물
활동방법	1. 소금으로 양치를 할 수 있음을 이야기 나눈다. - 소금으로 양치를 할 수 있을까요? - 소금으로 어떻게 양치를 할까요? - 옛날옛날 우리 조상님들은 치약이 없던 시절, 소금으로 양치를 했다고 합니다. 2. 양치컵에 물과 소금을 적당량 섞어준다. - 먼저 양치를 하기 위한 소금물을 만들어야 합니다. - 양치컵에 물과 소금을 넣어 칫솔로 섞어줍니다. - 어때요? 소금과 물이 잘 섞였나요? 3. 양치컵의 소금물을 칫솔에 묻혀 양치를 한다. - 이제는 치약 대신, 이 소금물을 칫솔에 묻혀 양치를 합니다. - 윗니 아랫니 깨끗이 닦아줍니다. 4. 깨끗한 물로 입안을 행구고 양치를 마무리 한다. 5. 소금으로 이를 닦은 느낌에 대해 이야기 나눈다. - 소금으로 이를 닦아보니 어땠나요? - 치약으로 닦을 때랑 어떤 점이 다른가요? - 우리 생활에 또 소금이 언제 필요할까요?   
평가 및 유의사항	유아들이 현재 반복하여 접하고 있는 소금의 유용성에 대하여 알 수 있었다. 소금이 우리의 몸도 청결히 할 수 있는 용도를 가지고 있음을 알고 소금에 대한 긍정적인 인식을 가질 수 있었다. 또한 우리 옛 조상들이 소금을 이용하여 양치를 했다는 새로운 사실을 알게 되면서 소금이 우리 생활에 큰 도움을 준 소중한 것이라는 걸 알 수 있었다.



활 동 명	설탕을 이용한 레몬청 만들기
활동목표	*설탕을 이용한 저장하는 방법을 경험할 수 있다.
누리교육과정 관련요소	*자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 *자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구기술 활용하기
활동자료	레몬, 도마, 플라스틱칼, 소독된 유리병, 설탕
활동방법	1. 레몬과 설탕이 만나면 어떻게 변하는지 이야기 나눈다. 2. 베이킹소다와 굵은 소금으로 세척한 레몬을 얇게 자른다. - 레몬을 어떤 모양으로 잘라야할까요? - 레몬을 자르는데 주의해야할 점은 무엇이 있을까요? 3. 소독한 병에 레몬과 설탕을 1:1비율로 섞어 넣는다. 4. 뚜껑을 덮은 뒤 서늘한 곳에서 두어 설탕이 잘 녹을 수 있도록 섞어준다. 5. 일주일정도 후에 변화를 살펴본다. 6. 만들어진 레몬청을 따뜻한 물에 타서 먹어본다. - 레몬과 설탕으로 만든 차를 마셔보니 맛이 어떤가요? - 너희들이 직접 설탕과 레몬을 이용하여 레몬청을 만들어보니 기분이 어떤가요?   
평가 및 유의사항	레몬청을 만드는 방법에 대해 알아보면서 설탕의 특징에 대해 알아볼 수 있었으며 과일과 설탕이 만나 변화되는 과정을 알아볼 수 있었다. 이후에 가정과 연계하여 가정에서도 계속 관찰하여 차를 타 먹어 볼 수 있도록 하였다.



활 동 명	신기한 맷돌/ 헨젤과 그레텔
활동목표	*소금과 설탕에 관련된 동화에 관심을 가지고 동화 내용을 이해한다. *소금의 소중함을 알 수 있고, 바닷물에서 소금을 얻는 이유를 알 수 있다. *설탕의 단맛으로 만든 간식을 알고 과자집을 보며 창의력을 키울 수 있다
누리교육과정 관련요소	*의사소통>듣기>동요, 동시, 동화 듣기 *사회관계>사회적 지식>우리나라와 세계여러나라에 관심 가지고 이해하기
활동자료	'신기한 맷돌' 동화 자료 / '헨젤과 그레텔' 동화자료
활동방법	1. 동화를 들려주기전에 동화속 소재에 대해 이야기나누다 1-1. 신기한 맷돌에 대하여 이야기 나누다. - 여러분은 '맷돌' 이 무엇인지 알고 있나요? - 바닷물의 짠맛과 맷돌에 관련된 이야기를 들어볼까요? 1-2 헨젤과 그레텔에 대하여 이야기나누다 - 과자집이 있다면 어떻게 생겼을까요? - 과자집에는 누가 만들었고 누가 살고 있을까요? 2. 동화를 들려준다. 3. 유아들은 교사가 들려주는 동화에 경청하며, 동화를 회상한다. - 동화속 주인공은 어떤일을 겪었나요? - 동화속에서 주인공은 문제를 어떻게 해결했나요? 4. 동화를 통하여 알게된 바닷물이 짠 이유와, 과자로 만든집에 대해 이야기 나누다. - 옛 사람들이 소금이 나오는 '신기한 맷돌'을 갖기 위해 욕심을 부리기도 했죠? - 그만큼 소금은 우리 생활에 아주 중요하고, 소중한 것 이었습니다. - 헨젤은 과자집을 보고 자기도 모르게 먹어버렸죠? - 과자의 단맛은 우리의 생각을 무디게 하고 더 먹고싶어지게 만드는 음식입니다. 5. 주인공에게 하고싶은 말을 편지로 적어본다 - 내가 주인공이었다면 어떻게 했을 것 같니? - 주인공에게 하고싶은 말을 편지에 적어보자 *확장활동- 동극활동(배경만들기, 등장인물 만들기), 막대인형놀이   
평가 및 유의사항	동화를 들으며 바닷물은 왜 짠맛인지에 대한 유래를 알 수 있었고, 동시에 바닷물에서 소금을 얻는 이유를 습득할 수 있었다. 유아들도 바닷물에서 끊임없이 소금을 생산할 수 있음을 흥미롭게 이해하였다. '신기한 맷돌' 동화를 통하여 소금에 대한 관심을 향상시켜 세부적인 분야로 탐구할 수 있었다. 헨젤과 그레텔 동화책을 통해 과자집에 대해 상상해보고 내가 헨젤이었다면 어떻게 했을지, 헨젤과 그레텔에게 하고싶은 말 등을 생각해서 주인공에게 편지를 적어보는 활동을 통해 사고를 확장해보았다



활 동 명	소래습지 생태공원 염전 체험
활동목표	* 소금이 만들어지는 과정을 알아보고, 염전에서 소금이 생성되는 과정을 살펴본다. * 갯벌의 생태에 대해 관심을 가져보고, 갯벌에서 볼 수 있는 다양한 생물을 알아본다.
누리교육과정 관련요소	* 자연탐구>과학적 탐구하기>물체와 물질 알아보기 * 자연탐구>탐구하는 태도 기르기>탐구 과정 즐기기
활동자료	원아 이름표, 교사이름표, 화장지, 기본 약품, 네임펜, 비닐봉지, 카메라, 여벌 옷, 여벌 양말 등
활동방법	1. 소래 습지 생태공원 전시관 1,2,3층을 관람해보며 해설해주는 선생님의 이야기를 들어본다. - 우리 전시관을 둘러보면서 선생님의 이야기를 들어볼까요? 2. 소금창고를 관람해보고 소래 염전을 탐방해본다. - 이 곳은 뭐하는 곳일까요? - 우리 친구들 소금이 만들어지는 과정을 본 적이 있나요? 3. 소금을 맛보고 소금 선물을 받는다. - 소금을 맛보니까 어때요? 우리가 먹었던 소금 맛과 비슷한가요? 4. 소금이 만들어지는 과정을 다시 한 번 떠올려보고 이야기해본다. - 소금이 어떻게 만들어지는지 기억나요   
평가 및 유의사항	소래 습지 생태공원을 다녀왔는데 너무도 무더운 날씨에 갯벌 및 염전을 견학하기가 쉽지는 않았지만 해설해 주시는 재미있는 선생님 덕분에 즐겁게 견학활동을 할 수 있었다. 실내의 염전과 소금이 만들어지는 과정, 여러 소금의 종류 등을 알아보고 실외의 염전과 소금창고, 예전 염도를 체크하던 기구들도 살펴볼 수 있었다. 또한 소금의 맛을 보며 소금 선물을 받아올 수 있어 유아들도 더운 날씨 속에 즐거운 견학이 된 것 같다. 유의사항: 관람 예절을 지키며 체험할 수 있도록 유아들과 약속해볼 수 있도록 하고, 안전 사고에 유의할 수 있도록 한다.



활 동 명	우리들의 염전 만들기
활동목표	* 소금이 만들어지는 과정에 대해 안다. * 소금을 만들어 볼 수 있다.
누리교육과정 관련요소	* 자연탐구>탐구하는 태도 기르기>탐구과정 즐기기 * 자연탐구>과학적 탐구하기>물체와 물질 알아보기
활동자료	높이가 낮은 그릇, 소금, 물 등
활동방법	1. 소금이 만들어지는 과정에 대해 이야기를 나눈다. - 소래습지 생태공원에 다녀왔던 거 기억나요? - 소금이 어떻게 만들어졌었나요? 2. 우리들의 염전 만들기 활동을 소개한다. - 오늘은 우리 친구들과 함께 염전을 만들어 볼거예요. - 먼저 무엇이 필요할까요? - 그릇에 물을 담고 소금을 넣어 저어볼까요? 3. 염전 만들기 활동을 해본다. - 소금물을 붓고 어디에 놓으면 좋을까요? - 햇빛이 많이 드는 곳에 두면 어떻게 될 것 같나요?
평가 및 유의사항	소금 결정이 물에 녹았다가 건조되면서 다시 소금의 모습이 나타남에 흥미를 느낄 수 있었다. 염전에서 소금을 생산할 수 있었던 원리를 습득하여 바닷물이 소금이 되어 우리에게 전달되는 과정을 알 수 있었다. 소금에 대하여 과학적으로 깊게 탐구할 수 있었던 시간이었다. 유아들도 소금의 변화를 직접 육안으로 관찰하여, 연계활동 ‘염전 견학’의 호기심과 흥미를 가질 수 있었다.

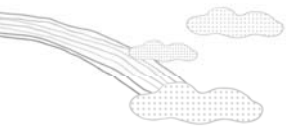


3단계-전문가와 함께하는 식생활교육

활 동 명	‘장단콩 마을’ 체험학습
활동목표	- 소금을 이용하여 만들 수 있는 다양한 음식에 대해 알아보고, 그 중 우리나라 전통음식인 “두부”와 “청국장” “메주만들기” 활동을 직접 체험해본다. - 맷돌돌리기, 장 맛 보기, 두부만들기, 청국장 절구 찜기 등 우리나라 전통 장을 만들어 보는 체험을 해 봄으로써 우리 전통음식에 관심을 갖고 자부심을 가져본다.
누리교육과정 관련요소	* 사회관계 > 사회에 관심 갖기 > 지역사회에 관심 갖고 이해하기 * 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 호기심을 유지하고 확장하기
활동자료	* 유아 이름표, 교사 이름표, 물티슈, 카메라2개, 비상약품, 비닐봉지, 도시락, 체육복
활동방법	1. 두부와 청국장 등 소금을 이용하여 만드는 우리나라 전통 사진을 보며 이야기 나눈다. - 두부를 본 적이 있니? - 두부는 무엇으로 만드는지 알고 있니? 2. 장단콩 마을 사진을 소개하고 이야기 나눈다. - 지금 이 사람은 무엇을 하는 것일까? - 앞에 있는 검정색 물건은 무엇일까? - 이렇게 소금을 이용하여 음식을 만드는 곳이 있어. 어떤 곳일까? - 장단콩 마을에서 무엇을 알아보면 좋을까? 3. 장단콩 마을에서 지켜야하는 약속을 안다. - 장단콩 마을에서는 어떤 약속을 지켜야 할까? 4. 장단콩 마을 견학을 간다. 5. 원으로 돌아와 마을에서 알아본 것을 이야기 나눈다. - 마을에는 무엇이 있었니? - 두부는 어떻게 만들었니? - 청국장과 메주는 무엇으로 만들었니? - 맷돌을 직접 돌려보니 느낌이 어땠니? - 음식을 직접 먹어보니 맛이 어땠니?   
평가 및 유의사항	소금 프로젝트 활동과 연계하여 소금으로 만들 수 있는 다양한 음식들을 직접 만들어 보고 체험해 보기 위해 장단콩 마을을 견학하였다. 들어가는 과정이 쉽지않은 않았지만 고즈넉하고 조용한 분위기 속에서 다양한 체험을 할 수 있어 더없이 즐거웠던 시간이었다. 두부를 직접 만들어 보고, 고추장, 된장, 간장 맛을 보며 절구 및 맷돌을 체험해보는 시간을 가졌다. 또한, 임진각으로 나와 여러 콩의 종류 및 소금과 콩으로 만들 수 있는 다양한 음식들을 만드는 과정을 영상 및 전시되어 있는 자료를 통해 한 번 더 알아볼 수 있는 시간이 되었다.



활 동 명	식품성분표를 찾아봐요
활동목표	* 나트륨과 당이 들어 있는 식품을 알고 스스로 함량이 적은 식품을 선택하여 먹을 수 있다. * 자연식품과 가공식품에 나트륨과 당이 들어있음을 알고 자연식품을 통해 섭취하는 것이 좋다는 것을 안다.
누리교육과정 관련요소	* 신체운동,건강> 건강하게 생활하기> 바른 식생활하기 * 자연탐구 > 수학적 탐구하기 > 기초적인 측정하기
활동자료	영양성분표 확인을 위한 여러 가지 가공식품, 성분확인조사표
활동방법	1. 가공식품의 나트륨과 당류의 함량 확인하기 - 가공식품 포장지의 영양성분표를 찾아보고 영양성분표의 의미를 알아본다. - 가공식품 포장지에 있는 영양성분표의 나트륨과 당류의 함량 확인하기 2. 유아들과 함께 가공식품속의 나트륨과 당류의 함량을 알고 그 양을 적어본다 - 짬뽕이 느껴지지 않는 빵에도 나트륨이 들어있군요 - 음료수마다 당류 함량이 다르네요 - 여러분이 적은 여러 식품들의 나트륨과 당류의 함량을 비교해볼까요? 3. 음료수속에 당 함류량만큼 각설탕을 놓아본다 - 각설탕1개는 2g의 당이 들어있어요 - 여러가지 식품의 당 함류량만큼 각설탕을 놓아볼까요? - 우리가 먹는 식품속에 들어있는 나트륨과 당 함류량을 알 수 있나요? 4. 활동을 마무리 한다. - 자연식품은 짬뽕이나 단맛이 느껴지지 않지만 그 속에도 대부분 나트륨과 당이 들어있다. - 대부분의 가공식품에는 자연식품보다 훨씬 더 많은 양의 나트륨과 당이 들어있다. - 나트륨과 당은 자연식품을 통해 섭취하는 것이 좋다. - 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 확인하고 선별하여 구입해야 한다.   
평가 및 유의사항	- 다양한 가공식품에서 직접 영양성분표를 찾고, 나트륨과 당류의 함류량을 찾아봄으로써 어떤 간식에 나트륨과 당이 더 많이 들었는지 더 적게 들었는지를 스스로 알 수 있게 되면서 영양성분표와 나트륨과 당의 양에 더 많은 관심을 갖는 계기가 되었다. 또한 부모님과 마트에 갈 때 꼭 함께 찾아보기로 약속하면서 부모님에게도 전달효과가 있을 것 같다.

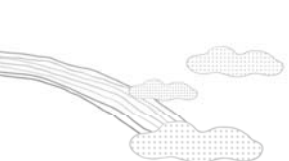


4단계-건강한 식습관 기르기

활 동 명	착즙주스만들기
활동목표	* 시판 주스의 과일과 채소의 함유량을 알 수 있다 * 천연 주스와 시판 주스의 당 비교하여 건강한 식품을 선택할 수 있다
누리교육과정 관련요소	* 신체운동,건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 * 신체운동,건강 > 신체인식하기 > 신체를 인식하고 움직이기
활동자료	착즙기, 여러 가지 과일과 채소, 시판 과일음료와 채소음료
활동방법	1. 여러 가지 과일과 채소가 우리 몸에 어떻게 좋은지 알아본다 -사과 /귤 /당근 /배/ 시금치를 먹어본 적이 있나요? -사과 /귤/ 당근 /배/ 시금치는 어떤 맛이 나나요? 2. 내가 좋아하는 과일이나 채소를 골라 착즙기에 넣어 주스로 만들어본다 3. 과일과 채소, 그리고 착즙한 음료와 시판과일 채소주스를 먹고 맛을 비교해본다 - 과일과 착즙음료,시판음료를 먹어보니 맛이 어떻게 차이가 나나요? - 시판 음료에는 과일과 채소가 얼마나 들어있는지 알아본적 있나요? - 시판음료의 성분표를 확인해볼까요? 4. 시판음료에 적힌 '100%과일주스' 의 의미를 안다 5. 건강한 식품을 섭취하기 위해서는 식품영양표시를 확인하고 먹으며 가공 된 음료보다 과일과 채소를 같은 음료를 섭취하여 건강한 식습관을 기를 수 있도록 한다   
평가 및 유의사항	- 시판되고 있는 과일,채소주스와 과일과 주스를 직접 갈아만든 주스를 비교하여 먹어보며 시판되는 주스에 첨가된 식품첨가물의 해로움에 대해 알 수 있었다 - 유아들이 착즙기를 통해 손쉽게 주스를 만들어 보고 먹어보는 활동을 통해 아이들의 호기심을 자극하고 과일과 채소에 대한 긍정적인 관심을 보이면서 건강한 식습관을 생활 속에서 실천으로 이어지는 바람직한 교육이 되었던 것 같다.



활 동 명	싱겁게 먹기 캠페인활동
활동목표	* '포스터'라는 전달매체에 대해 안다. * 친구와 협력하여 생각과 느낌을 그림으로 표현할 수 있다.
누리교육과정 관련요소	* 신체운동,건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 * 사회관계 > 다른 사람과 더불어 생활하기 > 친구와 사이좋게 지내기 * 예술경험 > 예술적 표현하기 > 미술활동으로 표현하기
활동자료	도화지, 크레파스, 매직
활동방법	1. 많은 사람들에게 싱겁게 먹기를 알릴 수 있는 여러 방법에 대해 이야기 해본다. - 싱겁게 먹는 방법을 여러 사람들에게 알려려면 어떤 방법이 필요할까요? - 그 중에서 우리가 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요? 2. 캠페인 포스터에 대해 알아본다. - 캠페인 포스터를 들어본 적이 있나요? - 우리가 여러 사람들에게 하고 싶은 이야기를 그림과 간단한 글을 통해 표현해 볼 수 있을까요? - 어떤 문구를 적으면 좋을까요? 3. 유아들끼리 팀을 이루어 캠페인 포스터를 그려 보도록한다. - 우리가 전달하고 싶은 이야기를 한 장의 그림으로 표현하기 위해 어떻게 해야 할까요? - 우리가 그린 그림에 문구를 어떻게 넣어 주면 좋을까요? 4. 완성된 포스터를 어린이집과 주변에 게시하고 캠페인활동을 한다 5. 캠페인활동후 느낀점을 이야기나눈다 - 캠페인을 하면서 좋았던 점과 힘들었던 점은 무엇이었니?   
평가 및 유의사항	캠페인 포스터의 의미를 잘 알지 못하는 유아들에게 개념부터 전달하였다. 기존에 나와 있던 다양한 포스터 보면서 우리도 어떻게 전달해야할지 생각해 보았는데 막연하게 생각했던 유아들이 한명의 유아 의견에 내는 것을 시작으로 다양한 생각을 이야기 하였다. 그룹을 지어 한 활동이라 의견차이가 나는 경우도 있었지만 서로 잘 조율하여 표현하는 모습을 볼 수 있었고 포스터가 다 완성이 되어 곳곳에 게시한 모습을 보고 흐뭇해지는 모습도 있었고 지나가는 동생들에게도 내용을 이야기해주는 모습을 볼 수 있었다.



2. 프로그램 세부 활동 내용

1) 1단계 : 프로그램 운영계획

- 계획 및 자료수집: 학령 전 유아의 영양은 성장과 발달뿐만 아니라 평생의 건강에 영향을 미치므로 유아기 영양 및 식생활 관리를 위해 이 프로그램을 계획해 싱겁게 먹는 식습관을 기를 수 있도록 하였다. 또한 저염, 저당 프로그램을 실천하기에 앞서 유아들의 참여와 흥미를 도모하기 위해 만 5세를 대상으로 ‘소금, 설탕 프로젝트’를 진행하였고, 함께 참여하는 유아, 교지구연, 학부모의 인식 변화를 위해 다양한 자료를 수집하여 교육 및 연계 활동을 준비하여 진행할 수 있도록 하였다.
- 프로그램 인식에 관한 부모 사전조사: 프로그램을 실시하기 전 유아반 학부모 대상으로 저염, 저당 급식 실천사업에 대한 사전조사를 실시하였다. 소수를 제외한 대부분의 학부모들이 저염, 저당 급식 시행에 대해 동의하였고 동의한다는 의견 중 ‘영유아 때부터 건강한 식습관을 만들어 주고 싶어서 동의한다.’는 의견이 가장 많았다.
- 활동프로그램 계획안 작성: 유아들이 소금, 설탕에 대해 관심을 가질 수 있도록 제일 먼저 소금을 충분히 탐색하며 알아보는 활동으로 접근하였고, 탐색이 이루어진 후에 소금이 가지고 있는 성질과 특성에 대해 연구해보고 관찰해보는 활동이 진행되었다. 또한 소금과 설탕은 우리의 생활과 밀접한 관련이 있음을 알고 적당한 양의 소금과 당분 섭취를 위해 올바른 식습관을 기를 수 있는 방법을 찾아보고, 유아 스스로 저염, 저당 실천 방법을 찾아보는 활동을 진행하였다.

2) 2단계: 프로그램 진행

- 저염, 저당 메뉴 선정
- 가정으로 영양 소식지 배부 : 저염, 저당 급식을 실천하기 위해 학부모와 유아들에게 저염, 저당에 관한 영양교육을 진행하고 소식지를 배부하면서 가정과의 연계를 활성화하고자 하였다. 교직원 및 유아에 대한 영양교육이 진행되고 가정으로 소식지를 배부함으로써 싱겁게 먹는 것에 대한 아이들의 관심이 적극적으로 변화되면서 식습관이 개선 될 수 있도록 하였다.
- 교사교육 및 조리사 교육; 교육 주제는 4차로 나눠 소금이 아동 건강에 미치는 영향과 나트륨, 당이 들어있는 가공식품과 자연식품, 당·나트륨에 관한 다양한 이야기. 질병,



건강한 식생활 방법에 대해 영양사가 교육을 하였다.

- 원아와 부모영양교육: 원아들과 함께 ‘싱겁게 먹어요’, ‘단 것을 적게 먹어요’라는 주제로 영양교육을 실시하여 그 이유와 소금을 올바르게 섭취하는 방법에 대해 알아보았고, 나트륨과 당에 관한 다양한 교육활동을 제시하여 원아들이 좀 더 쉽게 이해할 수 있도록 하였다. 또한 부모교육을 통해 가정에서 소식지, 설문지 등으로 간접적으로 경험하던 학부모들과 원에서 만든 레시피 음식으로 함께 식사해 볼 수 있는 기회를 가지며 가정에서도 연계하여 좀 더 쉽게 실천할 수 있도록 하였다.
- 소금, 설탕 프로젝트 활동 진행 : 소금, 설탕에 관한 다양한 영역별 활동, 자유선택활동, 각종 실험 및 관찰 활동을 통해 알아보고, 소금, 설탕 만들어지는 과정, 긍정적, 부정적 영향을 살펴보았다. 좀 더 확장하여 나트륨과 당의 섭취와 저염, 저당에 관한 활동 등 건강한 식생활을 할 수 있는 방법에 대해 알아볼 수 있었다.

3) 3단계: 프로그램 평가

- 프로그램 정리 및 종합평가 : 저염, 저당에 대한 이야기 나누기, 탐색하며 관찰하기 등 다양한 프로그램이 진행되면서 유아들은 스스로 소금과 설탕에 대한 흥미와 관심이 지속되었으며 소금과 설탕을 적게 섭취해야 하는 필요성에 대한 인식할 수 있었다. 또한 프로그램을 진행함으로써 유아 스스로의 자발적인 실천을 이끌어 내어 건강한 식습관을 기르는 데 도움을 줄 수 있었다.



Ⅲ. 활동평가

1. 유아의 변화

1) 저염·저당의 중요성을 가정에 알리고 함께 실천

소금과 관련된 다양한 자유선택활동, 이야기 나누기, 실험 및 관찰 활동을 통해 과다한 나트륨과 설탕의 섭취 위험성을 알고 유아 자신의 생활 속에서도 설탕과 소금의 섭취량을 고려하여 유아 스스로 과자나 음료의 영양 성분표를 살피며 선택하는 긍정적인 모습을 보였고 유아가 중심이 되어 저염·저당과 관련된 정보를 자연스럽게 가정에 전달하여 함께 건강한 식습관을 실천하는 모습을 학부모 면담을 통해 확인할 수 있었다.

2) 식습관 개선

다양한 실험이나 요리, 현장학습을 통해 나트륨과 설탕의 과다한 섭취의 위험성을 인식함으로써 건강한 음식을 선택하여 건강한 식습관을 형성하는 모습이었다.

3) 과학적 사고력 향상

소금과 설탕을 활용한 다양한 실험과 요리활동을 통해서 일상생활에서의 과학적 사고력과 탐색하는 자세를 기를 수 있었다.

2. 부모의 변화

1) 어린이집과 연계한 저염·저당식의 중요성 인식 및 이해

짜고 달게 먹는 식습관은 나트륨 과다 섭취로 각종 질병의 원인이 될 수 있다는 것을 인식하고, 유아들의 교육 경험 듣기, 부모교육용 안내문과 설문조사지, 직접 먹거리를 먹을 수 있었던 부모교육을 통해 저염·저당식의 중요성에 대해 적극적으로 생각하고 가정에서 실천할 수 있는 계기가 되었다.



2) 저염·저당 음식 실천

어린이집에서 이루어지는 저염·저당 식단과 저염·저당에 관한 부모교육 안내문을 통해 다양한 저염·저당 음식에 관심을 갖고 부모교육 때 어린이집에서 먹는 저염·저당 먹거리를 함께 먹을 수 있도록 함으로써 조리과정도 좀 더 쉽게 이해하여 가정에서도 어린이집과 함께 연계하여 실천하는 모습을 볼 수 있었다.

3) 어린이집과의 신뢰도 상승

직접 저염·저당 식사를 체험해 본 후 적극적으로 지지하며 저염·저당의 중요성을 알리는 효과가 있었고, 어린이집과의 신뢰도가 더욱 두터워지는 계기가 되었다.

3. 교직원의 변화

1) 지속적인 저염·저당 교육의 필요성에 대한 인식

저염·저당을 실천하기 전 교사와 조리사 교육을 통해 나트륨과 설탕은 유아의 성장에 영향을 주고 비감염성질환에도 관여한다는 사실을 인식할 수 있었고 유아기의 저염·저당 식습관의 중요성을 확인하게 되었다. 또한, 유아들의 올바른 식습관 형성을 위해 유아교육 기관에서의 지속적인 저염·저당 교육의 필요성을 인식하게 되었다.

2) 조리방법의 개선

이론과 그에 적절한 실천을 위해 조리실에서는 소금과 설탕의 양을 관리하게 되었고 소금과 설탕의 양을 낮추는 조리방법을 연구하여 저염·저당 식단이 이루어지도록 조리방법을 개선하였다.

3) 저염·저당교육을 위한 다양한 교수방법 및 교수매체에 대한 연구

유아들이 소금, 설탕과 자신의 생활을 연관지어 저염·저당 식습관의 필요성을 느낄 수 있도록 하기 위해 유아의 경험을 기반으로 한 교수자료와 교수방법에 대해 연구하였으며



유아 스스로 저염·저당식을 지속적으로 실천할 수 있도록 하기 위해 다양한 실험과 활동 등을 찾아보고 실행하면서 교사로서 책임감과 역량이 향상되었다.

Ⅳ. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

- 1) 다양한 저염·저당 레시피 보급을 통해 어린이집 내 저염·저당식을 위한 정보를 제공한다. 어린이집에서 오후 간식을 제공할 때 자연식의 빈도를 높이고 있지만 대부분 빵, 떡, 완제품으로 제공되고 있다. 다양한 저염·저당 메뉴를 제공하기 위해서는 이를 위한 저염·저당 레시피의 개발 및 보급이 필요하다.
- 2) 가정에서의 적극적인 저염·저당식 실천이 필요하다.
어린이집에서의 교육만큼이나 가정과의 연계활동도 중요하기 때문에 가정에서의 적극적인 실천이 식습관 개선에 도움을 줄 수 있다. 저염·저당 실천 수칙을 만들고 가정에서의 저염·저당 실천 기록표를 통해 저염·저당을 통한 건강개선 실천이 실행되어야 한다.
- 3) 저염·저당식에 대한 명확한 기준이 정해져야 한다.
저염·저당식 실천 방안에 대한 정보는 제공되고 있으나 저염·저당식에 적합한 나트륨 및 설탕의 함량기준이나 비율이 명확하지 않아 실천에 어려움이 있다. 저염·저당식에 대한 객관적인 기준을 마련하는 것이 중요하다.
- 4) 유아교육기관에서 실행할 수 있는 저염·저당 실천 교육 프로그램이 필요하다.
유아를 위해 보급된 저염·저당 교육 프로그램과 효과적인 저염·저당 실천을 위한 교사 교육이 부족하다. 구체적인 교육 프로그램과 교사 대상 연수를 진행해야 한다.



2017년 예상연간계획안

일정		내용	방법
1 단계	5월	-계획 및 자료수집 -프로그램 인식에 관한 부모 사전 조사 -활동프로그램 계획안 작성	-교사 회의 -설문지 -계획안
	6월	-저염 식단표 작성 -교사, 조리사 영양교육 [나트륨 줄이기(저염 식사)] -유아 영양교육(건강한 소금이야기) -6월 영양 소식지 배부	-식단표(보육기관의 실천) -교사교육(교직원 교육) -이야기나누기(유아교육) -가정통신문(가정연계)
2 단계	7월	-저염 식단표 작성 -교사, 조리사 영양교육 [저염식 어린이집 만들기] -유아 영양교육[우리가 먹는 음식속의 나트륨] -7월 영양 소식지 배부	-식단표(보육기관의 실천) -교사교육(교직원 교육) -이야기나누기(유아교육) -가정통신문(가정연계)
	8월	-저염 식단표 작성 -교사, 조리사 영양교육 [나트륨과 관계 깊은 질병] -‘소금’프로젝트 활동 진행[소금이 아동건강에 미치는 영향, 나트륨과 관계 깊은 질병] -8월 영양 소식지 배부	-식단표(보육기관의 실천) -교사교육(교직원 교육) -각 영역별 활동(유아교육) -가정통신문(가정연계)
	9월	-저염식단표 작성 -교사, 조리사 영양교육 [소금이 아동건강에 미치는 영향] -유아영양교육 [저염 배추김치를 담가요] -9월 영양 소식지 배부	-식단표(보육기관의 실천) -교사교육(교직원 교육) -요리활동(유아교육) -가정통신문(가정연계)
	10월	-저염식단표 작성 -교사, 조리사 영양교육 [싱겁게 먹으면 좋아요] -유아영양교육[영양놀이] -부모영양교육 [저염식과 어린이 건강]	-식단표(보육기관의 실천) -교사교육(교직원 교육) -게임(유아교육) -강연회(가정연계)
3 단계	11월	-프로그램 인식에 관한 부모 사후 조사 -프로그램 정리 및 최종평가	-설문지 -교사회의



V. 참고문헌

- 1) 김순경, 김현주(1997). 도시지역 미취학 어린이의 Na 섭취 및 배설에 관한 연구. 한국영양학회지 30(6) : 669~678.
- 2) 보건복지부(2009).한국인을 위한 식생활지침.
- 3) 박영숙, 손숙미, 임화재, 김숙배, 정연선(2008). 나트륨 섭취량과 관련된 식행동의 성별 및 연령별 비교. 대한지역사회영양학회지 13(1):1-1.
- 4) 식품의약품안전청(2007). 당, 나트륨 등 실태조사 결과발표.
- 5) 신은경(2008). 나트륨 섭취량 분석을 근거로 한 나트륨 섭취 저감화 영양교육 프로그램 개발 및 효과 평가. 경북대학교 대학원.
- 6) 이경실, 이성규(2012). 설탕에 관한 ‘불편한 진실’ : 설탕 규제의 필요성과 사례. 국제보건복지 정책동향 3. 보건복지 포럼.