

2019
우수보육프로그램 사례집

[나트룸 즐이기]

목 차

1. 최우수[우리 집 밥상 나트륨 줄이기 릴레이] - 고양시 시립늘푸른어린이집
2. 우 수[건강한 내 몸 만들기] - 남양주시 시립도촌어린이집
3. 우 수[저염 저당 건강한 식생활] - 남양주시 아가천사어린이집
4. 장 려[나트륨 내리go 건강 올리go] - 의정부시 가람어린이집

**우리집 밥상
나트륨 줄이기 릴레이**

**고양시
시립 늘푸른어린이집**

1. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

본 어린이집에서는 영유아의 올바른 식습관을 형성하기 위해서 가정과 어린이집 그리고 지역사회 내에서의 통합적인 영양 교육이 중요하다고 인식하였다. 이에 재원생 가정을 대상으로 나트륨과 식생활에 대한 사전 요구도 조사를 시행하였다.

조사결과를 요약하면 본 어린이집 대부분의 가정에서는 싱겁게 먹는 식습관이 중요하다고 인식하고 있지만 일상생활 중에서 실천하기는 어렵다는 점이 나타났다. 즉, 맛벌이 가정의 비율이 높고, 간편한 식사 준비에 대한 선호도가 높은 가운데 나트륨 함량을 낮춘 음식을 직접 준비하는 것이 어렵기 때문이라고 판단된다.

다음으로 나트륨의 함량을 낮추는 식습관은 중요하지만 실제 식품영양표기는 어떻게 확인하는지에 대해서는 정확하게 인식하지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 영유아기 가정에서의 건강한 식생활을 위해서는 나트륨에 대한 식생활 지식에 대한 정보도 필요한 부분이라고 할 수 있다.

이와 같은 사전 요구도 조사를 통한 주요 목적은 다음과 같다.

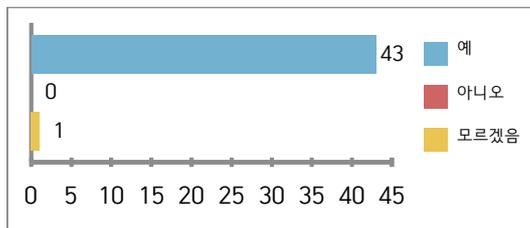
첫째, 영유아 가정에서 나트륨을 줄인 식재료의 구매 방법을 알고 저염 식생활을 실천 할 수 있도록 한다.

둘째, 영양성분에 대해 알아보는 과정을 통해 적정 나트륨 섭취량을 알고 식생활에 반영 할 수 있다.

셋째, 나트륨을 배출 할 수 있는 채소류에 대한 긍정적 경험을 통해 자연식품 섭취를 늘릴 수 있도록 돕는다.

세부문항 1. 평상 시 식생활에서 싱겁게 먹는 것이 필요하다고 생각하십니까?

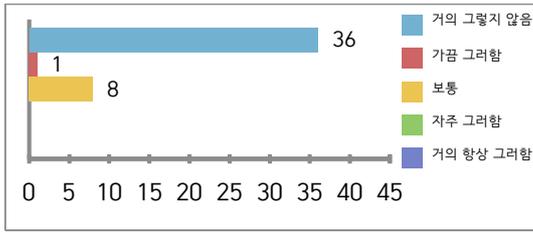
(N: 44)



47명의 응답 중 3명의 무응답을 제외하고 43명(91%)이 싱겁게 먹는 식습관이 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다.

세부문항 2. 짜지 않은 음식을 먹으려고 할 때 주변에 먹을 수 있는 곳 (음식점, 급식, 배달, 포장음식 등)을 쉽게 찾을 수 있었습니까?

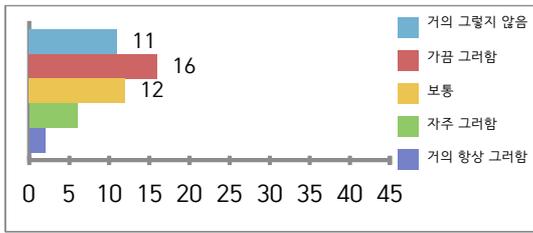
47명 중 무응답 2명을 제외한 36명 (N: 45) (77%)이 짜지 않은 음식을 먹을 수 있는 곳이 없다고 응답하여 외식 생활에



서 저나트륨 식생활을 실천하기가 어렵다는 것을 알 수 있다.

세부문항 4. 식품의 영양표시를 확인하고 나트륨이 적은 식품을 선택하십니까?

(N: 47)



식품 영양표시에 대한 문항에는 16명(34%)이 가끔 확인하고 있으며 12명(25%)이 보통, 11명(23%)이 거의 그렇지 않다고 답하였다. 이는 영양성분 확인에 대한 인식이 보편적이지 않은 것으로 보여 진다.

* 사전 요구도 조사는 백재연(2016)의 연구에서 사용한 나트륨 인식에 대한 조사 중 일부를 발췌하여 사용하였다.

2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

1) 유아기 식생활 환경의 문제점과 영양교육

맞벌이 가정의 비율이 높고 4인 미만의 가정이 보편화되고 있는 가운데 가정의 식생활 또한 변화 하고 있다. 좀 더 간편한 음식, 빠르게 준비 되어 오는 음식에 대한 선호가 높아지면서 외식과 배달 문화가 보편화 된 것이다(김의수 외, 2014). 이러한 변화는 생활의 편리함을 가져왔을 수는 있으나 건강과 영양은 충분히 고려되지 못하고 있다는 문제점을 갖는다.

실제 가공식품에 쉽게 노출되어 있는 환경 속에서 많은 유아들이 스낵류나 패스트푸드 등을 익숙하게 접하게 되면서 밥과 채소류 등 우리나라 고유의 음식 문화에서는 점점 멀어져 가고 있다. 이러한 이유로 밥을 잘 먹지 않는 아이, 채소 섭취를 거부하는 아이, 비만 아이 등 유아기 건강과 영양의 불균형 문제가 불어지고 있다. 그러나 식생활은 말 그대로 생활 속에서 형성되는 습관이기 때문에 일회성 교육을 통해서만 개선이 어려우며 지속적인 교육과 환경 변화를 필요로 하고 있다(김혜영 외, 2016).

2) 누리과정의 교육 목표와 순환학습모델의 적용

Karplus(1977)의 순환학습모델은 구성주의 의론에 근거하여 학습자의 구체적인 경험을 통해 과학적 개념을 획득하는 것을 말한다(김승희, 2015). 첫

단계는 탐색 단계로 식생활 교육 중에서는 재료 본연의 특성을 구체적으로 경험 하는데 활동 중점을 둔다. 개념 도입 단계에서는 나트륨과 식생활의 관계를 알아보며, 개념 적용 단계에서는 실제 나트륨을 줄인 식단을 만들어본다. 영유아기의 식습관이 일상생활의 경험과 많은 연관성을 갖는다는 점을 고려 할 때(양정혜, 2004) 순환학습 모델은 식생활과 관련한 교육과정에 적합하다고 할 수 있다. 특히 영양교육에서의 순환학습 모델은 그 효과성이 검증된 것으로 보고되고 있다(장숙현, 2017).

누리과정의 신체운동 · 건강 영역에서도 건강하게 생활하기와 바른 식생활하기를 하위 목표로 유아기 식습관 형성을 중요한 교육 목표 다루고 있다(육아정책연구소, 2017). 나트륨 줄이기 식생활 교육 역시 유아기 식습관과 연계한 건강 영양교육으로써 그 맥락을 같이 한다고 할 수 있다. 특히 나트륨과 영양성분이라는 개념은 자연탐구 영역 중 수학적 탐구하기와 기초적인 측정하기 목표와 관련하여 통합적으로 적용 할 수 있다. 따라서 나트륨을 줄인 건강한 식습관 형성은 유아기 교육 목표에 근거 한다는 점에서 간과 할 수 없는 교육 방안임을 확인 할 수 있다.

II. 본론

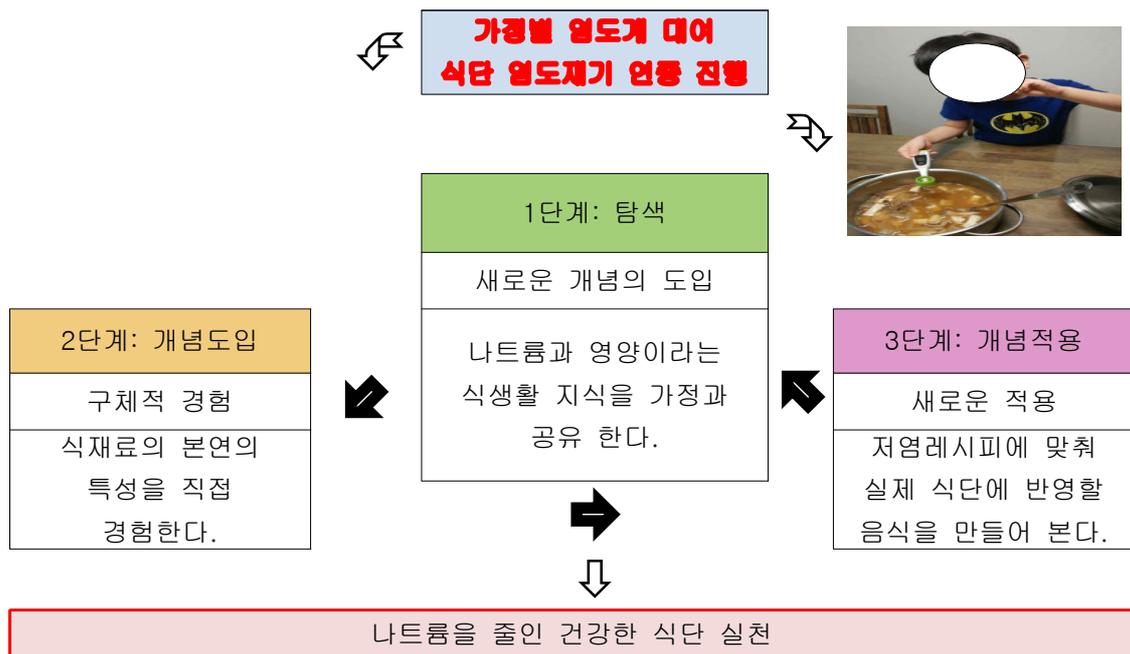
1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간: 2019년 3월부터 2020년 2월까지
- 2) 활동대상: 만3세 ~ 만5세 유아 53명, 학부모 46명
- 3) 우리 집 밥상 나트륨 줄이기 릴레이: Karplus(1977)의 순환학습 모델 중 중심

구분	활동명	확장활동	시행	
탐색	지역사회	우리동네 표고버섯 농원 체험하기	버섯으로 요리하기	4/10
	가정연계	나트륨을 줄인 건강한 샐러드 드레싱 만들기	시판 드레싱과 저염 드레싱 염도 비교	6/18
	부모참여	우리 집 식단 염도재기	식단 염도 작성하기	연중
	부모참여	가정연계 급간식 품평회 ‘짜지 않은 치즈를 찾아라’	인식도 조사	6/28
	교사연수	영유아기 건강 영양교육	퀴즈풀기	연중
개념도	지역사회	우리동네 마트에서 ‘나트륨을 줄인 식품을 찾아라!’	영양성분표 비교하기	7/2
	교사연수	저염 요리 레시피 연구	레시피 공유하기	연중

입	가정연계	나트륨 함량을 낮춘 '저염 피클' 담그기	시판 피클과 저염 피클 염도 비교하기	7/10
	지역사회	첨가물이 없는 쿠키 첨가물과 나트륨	시판 과자류의 영양성분표 알아보기	7/16
	가정연계	나트륨 배출에 효과적인 오색 채소 꼬치전	나트륨 함량을 낮춘 가공식품 알아보기	9/9
개념적용	부모참여	아빠와 함께하는 요리활동 '나트륨 배출에 효과적인 새싹 오이 말이'	가족과 함께 맛보기	9/27
	부모참여	나트륨 이해하기 부모교육	나트륨 퀴즈 풀기	10월
	부모참여	아빠랑 함께하는 요리활동 '과일 우유푸딩과 저염 치즈카나페'	가족과 함께 맛보기	10/2
	부모참여	아빠랑 함께하는 요리 활동 '저염 꼬마 김밥'	가족과 함께 맛보기	10/4
지역사회	어린이급식관리지원센터와 부모가 함께하는 저염 급식 모니터링	염도재기 및 점검표 작성하기	10/10	

4) 순환학습 모델에 따른 활동방법



① 1단계 탐색: 유아들이 식재료를 직접 경험하고 가정과 그 내용을 공유하는 단계



식재료 농원 체험



식재료에 관심 갖기



염도와 짠맛 탐색

② 2단계 개념도입: 나트륨과 식생활 지식을 습득하고 가정과의 연계활동 진행



가공식품 구입해보기



영양성분표 알기



나트륨 함량을 낮춘 재료

③ 3단계 개념적용: 탐색과 개념을 통해 알아본 과정을 가족과 함께 직접 참여



가족과 함께하는 요리



저염식 운영 공유



저염 요리 작품 전시

5) 가족과 지역사회 및 교사연구를 연계한 활동방법



저염 레시피 연구하기



식생활 지식 공유



어린이급식관리지원센터

2. 프로그램 세부 활동 내용

활동명	우리 집 식단 염도재기 릴레이	구분	탐색 1										
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 짜지 않게 먹기 위한 염도의 기준을 알고 건강한 식습관에 대해 관심을 갖는다. · 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 염도계의 사용방법을 알고 측정해볼 수 있다. · 자연탐구 > 수학적 탐구하기 > 기초적인 측정하기 												
활동대상	만3세 ~ 만5세 및 학부모												
활동준비물	반찬, 국, 염도계												
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 염도의 기준을 안다. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>구분</th> <th>1등급</th> <th>2등급</th> <th>3등급</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>국, 주찬, 부찬</td> <td>0~0.4%</td> <td>0.4~0.5%</td> <td>0.5~0.6%</td> </tr> <tr> <td>김치</td> <td>0~1.0%</td> <td>1.0~1.1%</td> <td>1.1~1.2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>1등급 : 싱겁다 / 2등급 : 약간 싱겁다 / 3등급 : 보통이다</p>	구분	1등급	2등급	3등급	국, 주찬, 부찬	0~0.4%	0.4~0.5%	0.5~0.6%	김치	0~1.0%	1.0~1.1%	1.1~1.2%
구분	1등급	2등급	3등급										
국, 주찬, 부찬	0~0.4%	0.4~0.5%	0.5~0.6%										
김치	0~1.0%	1.0~1.1%	1.1~1.2%										
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 반별로 우리 집 식단 염도재기 릴레이 순서를 정한다. 2. 염도재기 릴레이 일정표를 공지한다. 3. 유아들은 사전에 염도계에 대해서 알아보고, 어린이집에서 식사 시 제공되는 음식을 측정하는 사전 경험을 갖는다. 4. 가정과 연계하는 염도재기 릴레이를 위해 염도계 사용방법 및 활동방법을 안내한다. 5. 반별 순서대로 각 가정에서 식사 시, 염도계를 활용하여 저염 식단을 실천해볼 수 있도록 한다. 												
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 가정에서 염도재기 활동 후 활동안에 반찬, 국 등의 염도를 작성해보고 저염식 기준과 비교 해볼 수 있도록 한다. 												
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 국물이 있는 반찬이어야 염도 측정이 가능하다는 점을 사전에 공지한다. · 염도계 사용 후에는 위생을 위해 살균 소독을 할 수 있도록 관리한다. 												

활동평가

1. 저염식 관련 요소의 적합성: 염도계를 사용하여 음식의 염도의 기준을 알아볼 수 있었다.

2. 저염에 대한 가정과 영유아들의 이해도 및 흥미도: 유아들은 더 짠 음식이나 싱거운 음식을 맛보며 짠맛에 대해 이해하는데 도움이 되었다. 또한 염도계를 사용하여 염도를 확인 해봄으로써 식단의 나트륨 함량에 대한 관심이 높아졌다.

활동사진

가정용 염도계 사용방법

1. 1회 사용 전 용기를 깨끗이 씻고 물로 헹구어 건조시켜주세요.

2. 용기에 측정할 음식 또는 음식물 찌꺼기를 넣어주세요. (최대 용량 100g)

3. 전원 - 버튼을 눌러서 용기를 흔들 후 30초를 기다리세요. (신호등 깜빡임)

4. 용기에 측정할 음식물 100g에 해당하여 측정합니다.

염도 기준	1등급	2등급	3등급
국, 찌꺼기	0-0.6%	0.6-0.9%	0.9-1.2%
국물	0-1.0%	1.0-1.1%	1.1-1.2%

'우리집 식단 염도계기'에 참여해주셔서 감사합니다.
염도계 사용법 및 주의사항을 꼼꼼하게 읽어보시고 아이와 함께 측정해주세요.

〈염도계 사용법〉

1. 염도계 본체를 깨끗하게 씻고 두드려서 깨끗하게 닦아주세요.
2. 염도계 앞부분 센서에 음식물에 염도 측정 용기를 측정합니다.
3. LCD 화면을 확인해주세요. (측정용 - 한도) 가 될 때까지 측정합니다.
4. 화면에 표시된 수치를 활동지에 적어주세요.

	1등급	2등급	3등급
국, 찌꺼기	0-0.6%	0.6-0.9%	0.9-1.2%
국물	0-1.0%	1.0-1.1%	1.1-1.2%

1등급 : 0.6% 이하 / 2등급 : 0.6% ~ 0.9% / 3등급 : 0.9% ~ 1.2%

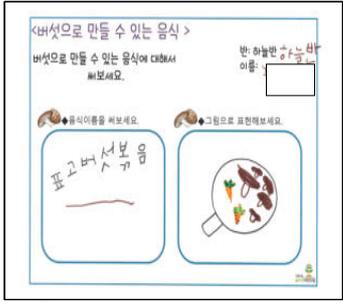
〈사용시 주의사항〉

1. 염도계 센서 부분은 물로 가볍게 세척해주세요. 수세미 사용 시 센서가 고장날 수 있습니다.
2. 염도계는 먹이먹이 공중음용으로 일하여 용도 모든 가정에서 함께 사용합니다.
3. 소중하게 다루어주시고 분실 시 보상을 요청드릴 수 있습니다.
3. 분실 시 해당지역 장의 책임하에 보충주시기 바라며 반납일자를 지켜주세요.

< 가정에 염도계 배부 전 사용방법 알아보기 >

< 우리 집 식단의 염도를 재어 짠맛 정도 알아보기 >

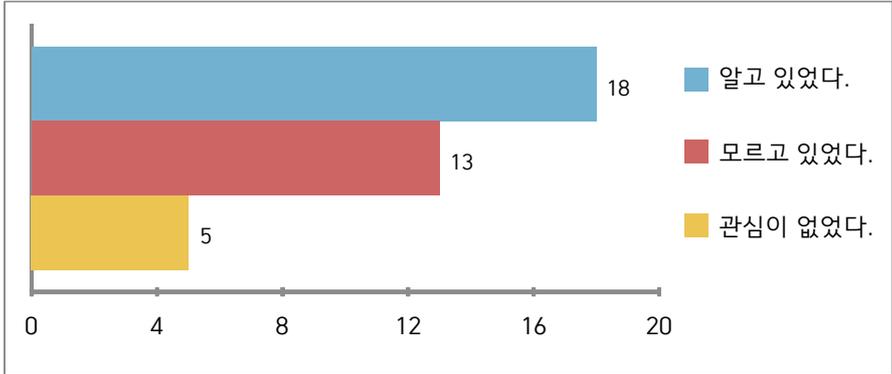
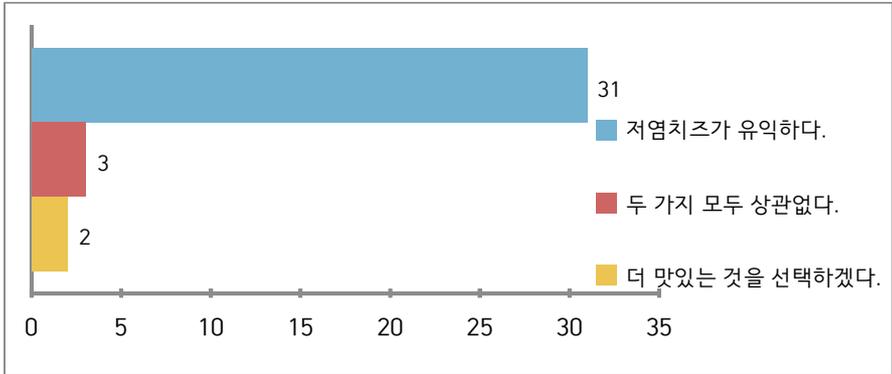
활동명	우리 동네 표고버섯 농원 체험하기	구분	탐색 2
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 표고버섯의 효능과 함께 칼륨성분이 나트륨을 배출하는 것을 안다. · 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 직접 버섯을 따보는 경험을 통해 건강한 식재료에 관심을 갖는다. · 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기 		
활동대상	만3세 ~ 만5세		
활동준비물	버섯을 담아갈 용기		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 표고버섯의 칼륨 성분이 나트륨 배출을 돕는다. · 채소의 섭취는 체내에 쌓이는 나트륨을 배출 하는데 도움이 됨을 안다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표고버섯을 먹어본 경험이나 특징에 대해 알아보는 시간을 갖는다. 이때 유아들의 흥미를 돕기 위한 인터넷 자료를 함께 검색 해볼 수 있도록 한다. 2. 표고버섯의 성분 중 칼륨 성분에 대해 알아보고 칼륨 성분의 주요 역할 중 체내 나트륨 배출의 기능을 설명한다. 3. 표고버섯이 자라는 농원의 환경을 직접 눈으로 보고, 나무기둥에서 자라는 특성을 설명 한다. 4. 채취 과정에서 딸 수 있는 버섯의 크기와 특징을 설명하고 따는 방법을 직접 보여 준다. 5. 유아들이 직접 딴 버섯은 가져온 용기에 직접 담아 가정으로 가져 갈 수 있도록 한다. 6. 버섯농장 체험과 관련하여 식사 시 채소섭취의 중요성에 관한 안내문을 가정에 안내한다. <div style="text-align: center;">  <p>< 식사 시 채소류 섭취에 관한 가정 안내문 ></p> </div>		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 버섯으로 만들 수 있는 음식은 무엇인지 알아보고, 가정으로 돌아가 버섯을 활용한 음식을 만들어 본다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 버섯의 향이나 식감에 대한 거부감이 있는 유아들은 맛을 보거나 재료를 탐색하는 과정을 통해 친숙함을 느낄 수 있도록 한다. · 버섯을 따는 과정에서 어린 버섯을 따지 않도록 한다. 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 표고버섯의 칼륨성분이 나트륨 배출을 돕는다는 것을 알아보는 시간이 되었다. 영양소의 명칭이 어렵더라도 유아기부터 식생활 지식에 관심을 가질 수 있다는 점에서 그 중요성이 크다고 평가 된다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 유아들이 직접 버섯을 따보는 경험을 통해 건강한 식재료에 대해 알아보았다는 점에 의의가 있었다. 또한 버섯을 좋아하지 않는 유아들이 원재료에 관심을 갖고 맛볼 수 있는 계기가 되었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 표고버섯 농장에서 버섯 따보기 ></p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 버섯으로 만들 수 있는 음식 알아보기 ></p>

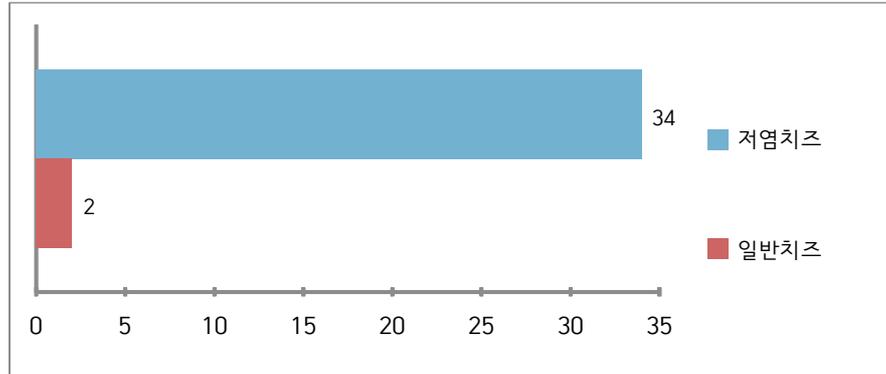
<p>활동명</p>	<p>나트륨을 줄인 건강한 샐러드 드레싱 만들기</p>	<p>구분</p>	<p>탐색 3</p>
<p>목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 채소류 중심의 식생활을 실천한다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 나트륨 함량이 다른 샐러드 드레싱을 맛보고 비교해본다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 		
<p>활동대상</p>	<p>만3세 ~ 만5세</p>		
<p>활동준비물</p>	<p>두부, 방울토마토, 양상추, 저염 드레싱, 볼, 빵칼, 접시</p>		
<p>저염식 관련요소</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 채소류는 체내의 나트륨 배출에 효과적인 식재료임을 안다. · 나트륨 함량이 낮은 식생활을 실천할 수 있다. 		
<p>활동방법</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 샐러드에 필요한 재료 중 채소류를 제시하고 각각의 채소류에는 어떤 영양성분이 있는지를 이야기 나눈다. 2. 시중에 판매되는 샐러드 드레싱을 먹어본 경험을 이야기 나누고 맛본다. 3. 샐러드에 들어가는 재료를 적당한 크기로 잘라 섞어준다. 4. 레시피에 따라 저염 샐러드 드레싱을 만들어 본다. * 저염 드레싱 레시피: 참깨, 마요네즈, 레몬즙, 저염간장, 올리고당 5. 사전에 맛본 시판되는 샐러드 드레싱과 만들어본 드레싱으로 각각의 재료를 버무린다. 두 가지 샐러드의 맛을 비교하고 이야기 나눈다. 6. 시판되는 샐러드 드레싱과 관련하여 가공식품의 나트륨 함량을 확인하는 방법을 가정에 안내 한다. <div data-bbox="954 1261 1334 1787" data-label="Image"> </div> <p>< 가공식품 영양표기에서 나트륨 함량 확인방법 안내문 ></p>		

<p>확장활동</p>	<p>· 직접 만들어 본 저염 샐러드 드레싱과 시판되는 드레싱의 염도를 재보고 비교해본다.</p>
<p>유의점</p>	<p>· 유아들과 함께 영양성분표를 비교 해볼 시에는 나트륨 외에 다른 영양성분에 대해서도 설명 해줄 수 있도록 한다.</p>
<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 샐러드 드레싱을 직접 만들어 붓으로써 음식의 염도를 조절하여 조리 할 수 있다는 것을 경험하는 계기가 되었다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 판매되는 드레싱과 나트륨 함량을 낮춘 드레싱을 비교하여 맛보는 활동에 대한 관심이 높았다. 대부분의 유아들은 판매되는 드레싱이 더 달고 짜다고 표현하였으며, 염도를 직접 재봄으로써 그 차이를 확인 할 수 있었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 두부 샐러드 레시피 작성 및 소스 염도 측정하기 : 시판 드레싱 염도 2.0, 만든 드레싱 염도 0.4 ></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 완성 된 샐러드 드레싱을 두부와 채소에 버무리기 ></p>

활동명	급간식 품평회 '짜지 않은 치즈를 찾아라'	구분	탐색 4
목표	<ul style="list-style-type: none"> · '짜지 않아도 맛있다.' 는 것을 알 수 있다. <li style="padding-left: 20px;">신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 소금 함량에 따른 음식의 맛을 비교해 볼 수 있다. <li style="padding-left: 20px;">자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 		
활동대상	만3세 ~ 만5세 및 학부모		
활동준비물	일반치즈를 넣은 샌드위치, 저염 치즈를 넣은 샌드위치, 투표용 스티커 및 게시판		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 치즈 영양성분표의 나트륨 함량을 알아본다. <li style="padding-left: 20px;">(일반치즈9% 저염치즈4%) 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 일반치즈를 넣은 샌드위치와 저염치즈를 넣은 샌드위치를 준비한다. 2. 유아들은 간식 시간, 학부모는 하원 시간을 활용하여 두 가지 종류의 샌드위치를 먹어본다. 3. 가정에서는 두 가지 샌드위치를 먹어 본 후 설문 스티커 판에 짜지 않은 샌드위치를 선택하여 붙인다. 4. 유아들은 두 가지 샌드위치를 먹어 본 후 활동지에 짜지 않은 샌드위치를 동그라미 표시 해본다. 5. 결과를 유아들과 가정에 공지하고 나트륨 함량이 낮더라도 맛에는 크게 변화가 없음을 알린다. 6. 설문지를 통해 '저염 치즈'에 대한 인식개선의 결과를 알아본다. 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 저염 치즈와 일반 치즈에 대한 가정의 인식을 알아보는 설문조사를 진행하고 결과를 가정에 공지한다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 짠맛에 대한 인식 차이를 알아보기 위해 설문의 목적을 사전에 알리지 않고 진행한다. · 짜지 않은 샌드위치를 찾는 것은 정답이 있는 것이 아니라 개인의 맛 인식에 따라 다를 수 있으며, 나트륨 함량이 낮더라도 맛에는 변화가 없다는 점에 중점을 두고 결과를 공지한다. 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 나트륨 함량이 적은 치즈를 이용하여 음식을 만들어도 맛있다는 것을 느낄 수 있었다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 나트륨 함량은 다르지만 맛을 쉽게 구분할 수 없다는 점에 대한 관심이 높았다. 활동 후 진행한 인식 조사에서도 ‘맛에 차이가 없다면 짜지 않은 치즈를 구입하겠다’는 인식이 높다는 점에서 맛과 나트륨 함량을 비교 해보는 과정이 매우 중요하다고 평가된다.</p> <p>3. 활동 후 설문 조사 결과</p> <p>① 저염치즈와 일반치즈의 나트륨 함량에 대해 알고 있었다.</p>  <table border="1" data-bbox="443 972 1335 1346"> <thead> <tr> <th>응답</th> <th>인원</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>알고 있었다.</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>모르고 있었다.</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>관심이 없었다.</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>② 두 가지 샌드위치를 먹어 본 후 나트륨이 적은 치즈를 선택하는 것이 더 유익하다고 생각한다.</p>  <table border="1" data-bbox="443 1570 1335 1944"> <thead> <tr> <th>응답</th> <th>인원</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>저염치즈가 유익하다.</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>두 가지 모두 상관없다.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>더 맛있는 것을 선택하겠다.</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	응답	인원	알고 있었다.	18	모르고 있었다.	13	관심이 없었다.	5	응답	인원	저염치즈가 유익하다.	31	두 가지 모두 상관없다.	3	더 맛있는 것을 선택하겠다.	2
응답	인원																
알고 있었다.	18																
모르고 있었다.	13																
관심이 없었다.	5																
응답	인원																
저염치즈가 유익하다.	31																
두 가지 모두 상관없다.	3																
더 맛있는 것을 선택하겠다.	2																

③ 가격의 차이가 비슷하다면 두 가지 치즈 중 어떤 치즈를 선택 하시겠습니까?



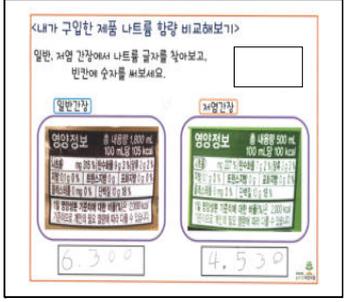
< 나트륨을 줄인 치즈와 일반 치즈를 넣은 샌드위치 준비 >

활동사진



< 짜지 않은 샌드위치를 선택하기 위한 가정용, 유아용 활동안 >

<p>활동명</p>	<p>우리 동네 마트에서 ‘나트륨을 줄인 식품을 찾아라!’</p>	<p>구분</p>	<p>개념도입 1</p>
<p>목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 식품 영양성분을 알고 나트륨 함량을 확인 한다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 일반 식품과 나트륨을 줄인 식품의 영양성분을 비교하고 먹어본다. 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구하는 과정 즐기기 		
<p>활동대상</p>	<p>만3세 ~ 만5세</p>		
<p>활동준비물</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 식품 영양성분 교육자료, 나트륨 함량을 비교할 수 있는 동일군 식품류 		
<p>저염식 관련요소</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 동일한 식품군이라도 나트륨의 함량에 차이가 있다는 것을 알고, 나트륨 함량이 낮은 식품을 선택 할 수 있다. 		
<p>활동방법</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 식품 영양성분 표기가 무엇인지를 이야기 나눈다. 이때, 식품의약품 안전청 자료를 활용하여 유아들의 이해도를 돕는다. 2. 동일한 식품(예시. 치즈, 간장, 마요네즈 등)이라도 나트륨 함량이 다르다는 것을 설명한다. 설명 시에는 영양성분표시를 예시로 보여주며 수치를 비교해본다. 3. 실제 어린이집 부근의 마트를 방문하여 우유, 치즈, 과자, 간장 등등 다양한 식품을 살펴보고, 동일 식품의 나트륨 함량을 비교 해본다. </div> <div style="width: 48%;"> <ol style="list-style-type: none"> 6. 마트에 판매되는 간식류를 고를 시 고려해야하는 나트륨 함량에 관한 내용을 가정과 공유한다. </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>< 가공식품 속 나트륨에 관한 가정안내문 ></p> </div>		
<p>확장활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 마트에서 동일 식품군 중 나트륨을 줄인 식품과 일반 식품을 구입하여 맛을 보고 나트륨 함량을 비교 해본다. 		

<p>유의점</p>	<p>· 식품군의 성분을 비교 할 때 나트륨 섭취를 제한하는 것이 아니라 적정량을 섭취하는 것이 중요하다는 것을 설명한다.</p>
<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 식품 성분표시에 나트륨 함량을 비교 해봄으로써 영양성분에 관심을 가질 수 있는 계기가 되었다. 2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 동일한 식품이라 하더라도 나트륨의 함량이 다르고 짠맛의 정도가 다르다는 것을 직접 경험 할 수 있었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 우리동네 마트에서 나트륨을 줄인 가공식품을 찾아보기 ></p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 일반 간장과 나트륨을 줄인 간장 함량 비교하기 ></p>

활동명	우리집 저염 피클 만들기	구분	개념도입 2
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 오이의 효능을 알고 건강한 식습관을 갖는다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 오이의 생김새, 특징 등을 다양한 방법으로 탐색한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 		
활동대상	만3세 ~ 만5세		
활동준비물	오이, 적양배추, 양배추, 저염 단춧물, 투명용기, 빵칼		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 오이의 칼륨성분이 나트륨 배출에 도움을 준다. · 시판되는 일반 피클과 저염 피클의 염도 차이를 알고 건강하게 먹는 습관을 기른다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 저염피클을 만들기에 앞서 시판 피클을 먹어본 경험에 대해 이야기 나누며 염도를 측정한다. 2. 저염 오이 피클 만들기 활동을 소개하여 오이의 칼륨 성분이 나트륨을 배출하는 효능에 대해 안내한다. 3. 저염 오이 피클 만들기 활동에 참여한다. 요리 활동 시 오이, 양배추를 맛보며 음식의 염도의 차이를 느껴볼 수 있도록 안내한다. 4. 단춧물의 염도를 측정하여 보고 유리용기에 썰어 담은 야채 위에 부어 완성한다. 5. 하루 지난 후, 시판 피클과 우리가 담근 저염 피클의 염도를 측정하여 본다. 이 때, 채소에 붓기 전 단춧물의 염도와 채소물이 우려나와 달라진 염도도 비교한다. 6. 유아들이 시판되는 피클의 영양성분을 알아본 것을 바탕으로 가정에서 가공식품 간식류의 영양성분을 비교해 볼 수 있도록 안내문을 발송한다. 		



< 영양성분표시 비교에 관한 가정 안내문 >

<p>확장활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 완성 된 피클은 가정으로 배부 하여 가정 식단에 반영하여 먹어 볼 수 있도록 한다. · 시판되는 일반 피클의 성분표를 확인하고 만들어 본 저염 피클의 염도와 다른 점을 알아본다.
<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 시판되는 피클과 저염 피클의 염도 비교 시에는 만들어 놓은 피클을 하루 정도 숙성 시켜 단춧 물이 충분히 오이에 스민 후 염도를 잴 수 있도록 한다.
<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 시판 오이피클과 저염 오이 피클의 염도 비교로 건강한 음식 섭취에 대한 염도 수치를 인식할 수 있는 기회가 되었다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 직접 참여하는 요리활동에 흥미를 가지고 참여하였으며 이 때, 시판되는 피클과 만들어본 저염 피클을 직접 맛 봄에 따라 짠맛의 차이를 이해하는데 도움이 되었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="475 1066 821 1368"> <p>< 피클 재료 준비하기 ></p> </div> <div data-bbox="949 1066 1295 1368"> <p>< 저염 피클 염도: 0.7 ></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="475 1491 821 1794"> <p>< 시판 피클의 염도: 1.2 ></p> </div> <div data-bbox="949 1491 1295 1794"> <p>< 시판 피클과 저염 피클의 염도를 비교하기 ></p> </div> </div>

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 첨가물이 무엇인지 알아보고 첨가물이 들어있지 않은 음식을 먹어야 한다는 것을 알게 되었다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 쿠키 반죽에 첨가물이 들어있지 않다는 것을 알고 직접 만들어 먹어볼 수 있다는 것에 흥미를 가지고 활동에 참여하였다.</p>
-------------	--

<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 쿠키 만들기 재료에 대한 설명을 듣고 반죽 만들기 ></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 체험활동 후 만든 쿠키와 시판되는 쿠키의 맛과 성분 비교하기 ></p>
-------------	---

활동명	나트륨 배출에 효과적인 오색 채소 꼬치전	구분	개념도입 4
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 각 재료의 영양소를 알고 나트륨배출에 필요한 재료를 알아본다. <li style="padding-left: 20px;">신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 영양성분표를 보고 어떤 재료에 나트륨 함량이 더 많은지 찾을 수 있다. <li style="padding-left: 20px;">자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구하는 과정 즐기기 		
활동대상	만3세 ~ 만5세 및 학부모		
활동준비물	새송이버섯, 마늘쭉, 단무지, 햄, 맛살, 꼬치, 접시, 꼬치 전 담을 용기		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 채소류의 칼륨 성분은 나트륨을 배출해 주는 데에 도움을 준다. · 영양 성분표에 나트륨 함량이 낮은 제품을 선택할 수 있다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나트륨을 배출시켜주는 칼륨에 대해서 설명을 해주며 칼륨이 많이 들어있는 재료들을 소개시켜준다. 설명에 대한 이해도를 돕기 위해 영상자료를 준비한다. 2. 각 재료들을 소개시켜주며 마늘쭉, 새송이버섯과 같은 채소류에는 칼륨 성분이 많이 함유되어 있음을 설명한다. 3. 나트륨 함량이 다른 동일한 식재료를 준비하여 나트륨 함량을 비교하고 맛본다. 4. 재료를 적당한 크기로 잘라 꼬치에 꽂는다. 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 완성한 꼬치전을 가정으로 가지고 간 후에 집에서 부모님과 함께 조리하여 저녁 식사로 먹어본다. · 식사 사진 인증 사진을 어린이집으로 전송한다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 영양소와 나트륨 배출에 대한 이해를 돕기 위해 식품의약품안전처 영상자료를 보며 설명 해준다. * 자료출처: https://youtu.be/y4XFWvWTnuU 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 동일한 단무지, 햄이라 하더라도 가공식품에 함유되어 있는 영양성분이 다르다는 것을 알고 실생활에서 적용 해볼 수 있다는 점에 의의가 있었다.</p> <p>2. 저염에 대한 영유아들의 이해도 및 흥미도: 채소류에 편식이 있는 유아들에게 버섯이 주는 이로움에 대해 알고 관심을 가질 수 있는 계기가 되었다. 영양성분에 대한 설명 시에는 동영상 자료를 활용함으로써 유아들이 이해하는데 도움이 되었다.</p>
-------------	--

<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="491 689 831 987"> </div> <div data-bbox="954 689 1297 987"> </div> </div> <p style="text-align: center;">< 나트륨 함량이 낮은 식재료를 알아보고 꼬지전 만들기 ></p>
-------------	---

<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="478 1120 817 1417"> </div> <div data-bbox="954 1120 1297 1417"> </div> </div> <p style="text-align: center;">< 가정에서 꼬지전 조리 후 식사 인증 사진 전송하기 ></p>
-------------	--

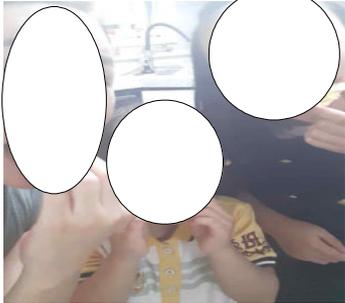
활동명	아빠랑 함께하는 요리활동 '나트륨 배출에 효과적인 새싹 오이 말이'	구분	개념적용 1
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 유아기 식생활에 도움을 주는 채소류를 활용한 요리 방법을 알고 실천 해본다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기		
활동대상	만3세 ~ 만5세 및 부모님		
활동준비물	가정 준비물-얇치마, 감자칼, 도마, 접시(지름20cm) 요리재료(오이, 파프리카, 무순, 맛살, 베이컨)		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 시판되는 과자류의 간식 대신 나트륨의 함량을 낮춘 채소류의 간식의 중요성을 안다. · 야채 속에 함유 된 칼륨이 나트륨 배출에 효과적인 요인임을 안다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들이 일반적으로 많이 먹게 되는 간식류의 나트륨 함량을 설명한다. 이때, 가공식품의 영양성분 표시를 참조 한다. 2. 육류, 가공식품을 섭취를 완전히 제한하는 것은 어려우나 채소류를 함께 섭취 할 경우 나트륨 배출을 도울 수 있다는 점을 안내한다. 3. 채소류 중 오이의 성분이 나트륨 배출에 어떻게 효과적인지를 이야기 나눈다. 4. 조리방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 깨끗하게 씻은 오이를 반으로 갈라 감자필러로 얇게 썰어 준비한다. ② 맛살, 파프리카를 적당한 크기로 썬다. ④ 길게 썰어둔 오이를 펼치고 베이컨을 올린다. 그 위에 세로로 맛살, 파프리카, 무순을 순서대로 놓고 돌돌 말아준다. ⑤ 그릇에 예쁘게 담아 완성한다. 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 완성 된 요리는 가정으로 가져가 나눠 먹은 후 인증사진을 어린이 집으로 전송한다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨은 나트륨 함량을 낮추기 위해 끓는 물에 데쳐서 준비한다. 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 맛별이 가정이 많은 가운데 모든 간식류를 가정 내에서 요리하여 먹는 것은 어려우나 채소의 섭취를 늘리는 것만으로도 나트륨 배출에 효과가 있다는 것을 아는데 의의가 있었다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 아빠와 함께하는 요리 활동을 통해 활동의 흥미도를 높일 수 있었다. 요리활동을 하며 자연스럽게 채소를 먹어보는 경험을 통해 건강한 식습관을 형성하는데 도움이 되었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 아빠와 함께 오이 새싹말이 만들기 ></p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 가족 시식 인증사진 전송하기 ></p>

활동명	나트륨 이해하기 부모교육	구분	개념적용 2
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 저염식의 기준 염도 기준을 알고 식생활에 반영 할 수 있다. · 체내 나트륨 배출에 도움을 줄 수 있는 식재료를 알고 건강한 식생활을 할 수 있다. 		
활동대상	신청 학부모		
활동준비물	<p>교육자료</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kbs 아침뉴스타임 , 2015.09.30. 방송분 https://www.youtube.com/watch?v=1tPPbsLFTFk 2. 식품의약품안전처 식생활 교육자료 안내문 		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 저염식의 적정 염도 기준을 안다 · 채소류의 칼륨 성분이 나트륨 배출에 도움이 된다는 것을 안다. · 일일 나트륨 섭취 권장량을 확인 한다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부모참여 요리활동과 연계한 부모교육의 신청 가정을 모집한다. 2. 기존에 유아들과 가정연계활동을 통해 진행한 나트륨 줄이기 프로그램의 목적에 대해 설명하고 가정에서 실천해본 경험을 이야기 나눈다. 3. 나트륨 섭취에 대한 안내 자료를 배부하고 교육 전 점검 해볼 수 있는 시간을 갖는다. 4. 나트륨에 대한 이해와 건강한 식생활의 중요성을 다룬 자료를 시청한다. 5. 일일 나트륨 섭취량, 적정 염도, 채소류의 성분 중 나트륨 배출을 돕는 영양성분이 무엇인지에 대한 퀴즈를 함께 풀어본다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 가정 내에서 구체적인 염도 측정이 어려울 수 있기 때문에 일상생활에서 실천할 수 있는 방법을 알아본다. 예) 일일 적정 나트륨 섭취 기준은 성인 숟가락 기준 1/3 · 유아기의 채소류의 섭취의 중요성을 안내하여 가정에서의 식생활에 반영 할 수 있도록 한다. 예) 유아들의 채소류 섭취를 늘릴 수 있는 조리 방법 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 저염식의 중요성을 이해하고 있지만 실제 가정에서 이를 실천하는데 어려움이 있다는 점을 고려하여 일일 소금 사용량을 스푼 기준으로 제시 하였으며, 시판되는 제품 중 나트륨 함량을 낮춘 제품에 대해 알아보았다는 점에 의의가 있다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 사전설문결과 대부분의 부모님들이 저염 기준 적정염도, 나트륨 배출을 돕는 요소, 성인기준 1일 나트륨 섭취 권장량에 대해 잘 알고 있지 못하였다. 교육 자료를 통해 관련된 요소를 이해할 수 있었으며 영상 자료와 예시 등을 통해 쉽게 이해할 수 있었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 저염 식생활의 중요성에 관한 부모교육 ></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 나트륨 관련 퀴즈 풀어보기 ></p>

활동명	아빠랑 함께하는 요리활동 '과일 우유 푸딩과 저염 치즈카나페'	구분	개념적용 3
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 영양성분표에 나트륨 함량을 줄인 식품을 찾을 수 있다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 · 나트륨 배출에 효과적인 음식에 대해 알고 건강한 식습관을 기른다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 		
활동대상	만3세 ~ 만5세 및 학부모		
활동준비물	앞치마, 도마, 칼, 푸딩을 담을 투명한 컵, 접시 젤라틴, 물, 우유, 사과, 청포도, 파인애플, 과자, 저염 치즈, 저염 간장		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 나트륨 함량을 줄인 식품을 구입하여 식생활에 반영 한다. · 우유의 칼륨 성분이 체내 나트륨 배출을 돕는다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 우유의 성분이 체내 나트륨 배출을 도울 수 있다는 점을 이야기 나누고, 우유를 싫어하는 유아들이 맛있게 먹을 수 있는 방법을 알아본다. 2. 유아들이 먹는 간식류 중 시중에 판매 되는 가공식품의 영양성분표를 알아보고, 나트륨 함량의 차이를 확인한다. 3. 요리 레시피 <ul style="list-style-type: none"> * 과일 우유 푸딩 레시피 ① 우유에 설탕이 잘 섞이도록 저어주고 중불에 불을 켜 준다. ② 우유가 끓어 오르면 불려둔 젤라틴과 잘 섞은 후 불을 끄고 식혀준다. ③ 과일을 잘게 썰어 준비된 컵에 담는다. ④ 용기에 젤라틴을 섞은 우유를 담아 냉장고에서 1~2시간 굳힌다. * 저염 치즈 카나페 레시피 ① 크래커 위에 저염치즈를 4등분하여 1개를 올린다. ② 저염 치즈 위에 과일을 잘게 잘라 올린다. 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 요리 활동에 사용한 당을 줄인 과자, 짜지 않은 치즈, 상품으로 제공된 저염 간장의 성분표를 동일한 식품의 일반 제품과 비교해 본다. 		

<p>유의점</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 우유푸딩을 만들 시 설탕을 사용하지 않고 과일에 단맛을 활용한다. · 나트륨 섭취를 하지 않는 것에 중점을 두는 것이 아니라 일일 섭취량 기준 적정량을 섭취하는 것이 중요하다는 것을 언급한다.
<p>활동평가</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 저염식 관련 요소의 적합성: 가정에서 식재료 구입 시 나트륨 함량이 낮은 재료를 구입하는 것에 관심을 갖을 수 있는 계기가 되었다. 자연식의 활용이 어려운 경우 나트륨을 줄인 다양한 식재료의 활용을 높이는데 도움이 되었다. 2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 나트륨을 줄인 식재료를 직접 사용 해보고 음식을 만들어 먹어 봄으로써 짠맛이 덜하더라도 맛있게 먹을 수 있다는 것을 직접 경험 할 수 있었다.
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 아빠와 함께 우유 푸딩과 저염 치즈 카나페 만들기 ></p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> < 나트륨을 줄인 식품 예시 > < 가족 인증사진 전송하기 > </p>

활동명	아빠랑 함께하는 요리 활동 '저염 꼬마 김밥'	구분	개념적용 4
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 나트륨을 낮춘 건강한 식습관을 기른다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 식품의 영양성분표를 보고 나트륨 함량을 비교 할 수 있다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 		
활동대상	만3세 ~ 만5세 및 학부모		
활동준비물	<p>앞치마, 담아갈 통, 도마, 칼, 접시, 김밥 김밥김, 당근, 고사리, 깻잎, 시금치, 계란지단, 저염간장, 참기름, 다시마, 올리고당, 다진마늘</p>		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 가공식품의 영양성분표를 보고 나트륨이 낮은 식재료를 선택할 수 있다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오늘 만들 음식에 대해 안내하고 유아와 함께 요리에 필요한 준비물과 요리방법에 대해 알아본다. 2. 요리활동에 참여한다. 이 때, 요리 재료의 맛, 모양, 색 등을 탐색할 수 있도록 한다. 3. 조리방법 <ol style="list-style-type: none"> ① 쌀을 깨끗이 씻어 다시마 한 장을 넣어 밥을 한다. ② 밥에 저염 간장과 참기름을 넣어 간을 한다. ③ 당근은 길게 채를 썰어 데친다. ④ 깻잎은 반을 자르고, 계란 지단을 만든다. ⑤ 고사리와 시금치는 3등분으로 자른 후 데치고 참기름과 저염 간장, 다진 마늘을 넣고 볶는다. ⑥ 김밥 김은 4분의1로 잘라 밥과, 준비 된 재료를 넣은 후 돌돌 말아 완성한다. 		
확장활동	<ul style="list-style-type: none"> · 완성한 요리는 가정으로 가져가 가족과 함께 먹어 볼 수 있도록 한다. 시식 후 맛에 대한 평가 등을 알림장으로 작성하여 어린이 집에 전송한다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 저염 관련 목표를 상기할 수 있도록 요리 재료들을 살펴볼 때, 채소들이 공통적으로 가지고 있는 영양소인 칼륨의 효능에 대해 안내한다(당근, 우엉, 시금치). 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성: 저염 간장을 이용하여 소스를 만들어 붐으로써 시판되는 제품 선택 시 나트륨 줄이기를 실천 할 수 있도록 하였다.</p> <p>2. 저염에 대한 이해도 및 흥미도: 요리 활동을 하기 전 퀴즈를 풀며 영유아들이 저염에 대해 쉽게 이해를 할 수 있었고, 아빠와 함께 요리활동을 직접 경험하고 맛을 보는 과정에 흥미도가 높았다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 레시피 설명 및 소스 염도 확인 후 밥 버무리기 ></p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 아빠와 함께 저염 김밥 만들기 ></p>

활동명	어린이급식관리지원센터와 부모가 함께 하는 저염 급식 모니터링	구분	개념적용 5
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 어린이집 저염 급식의 염도 기준을 알고 점검 할 수 있다. · 어린이집 급식단에 제철과일 및 채소류가 주3회 이상 포함 되었는지를 알고 확인 할 수 있다. 		
활동대상	운영위원회 학부모 위원		
활동준비물	염도계, 어린이집 급간식 점검표		
저염식 관련요소	<ul style="list-style-type: none"> · 어린이집 식단의 적정 염도를 알고 확인 할 수 있다. · 나트륨 배출을 돕는 식재료가 무엇인지를 알고 식단에 적절히 포함 되었는지를 확인 할 수 있다. · 일일 나트륨 섭취 권장량을 안다. 		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어린이급식관리지원센터 정기 점검일을 확인하고 학부모 참여 점검일을 협의 한다. 2. 어린이집 저염 급식 점검을 희망하는 운영위원회 학부모 대표의 신청을 받는다. 3. 신청한 부모 위원에게 저염 급식단의 기준을 안내하고 급식관리지원센터의 점검 취지와 점검 내용을 안내한다. 4. 점검 당일 어린이급식관리지원센터에서는 점검표를 참여 부모님께 제공하고 점검하는 과정을 상세히 설명한다. 5. 급식단의 염도를 직접 재보고 염도 기준에 대해 안내한다. 6. 점검과정이 끝난 후에는 급식단을 한게 맛볼 수 있도록 한다. 		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> · 위생모 등을 착용하지 않을 경우에는 위생을 위해 조리실 입구에서 참관할 수 있도록 안내한다. · 저염식단을 기준으로 점검하되 기본적인 급식 운영 점검 방법에 대한 이해를 도울 수 있도록 추가 설명한다, 		

<p>활동평가</p>	<p>1. 저염식 관련 요소의 적합성 : 나트륨 섭취를 줄이는 방안으로 소금을 적게 사용하는 것 뿐만아니라 채소류 위주의 식생활이 중요하다는 점을 이야기 나눌 수 있는 계기가 되었다.</p> <p>2. 저염에 대한 학부모님들의 이해도 : 어린이집 급간식단의 기준에는 적절한 영양소만 적용되는 것이 아니라 국 없는 날이나 제철 과일 등의 식생활을 늘림으로써 나트륨 섭취를 줄이고 있다는 것을 알 수 있었다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 급식 점검표를 확인하고 조리과정 확인하기 ></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">< 식재료 점검하고 급식단 염도 확인하기 ></p>

III. 활동평가

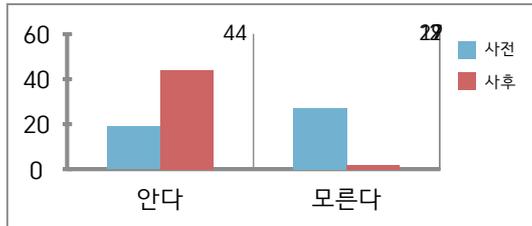
유아와 부모에 대한 프로그램은 평가는 김혜경(2013)의 연구를 참고하여 사용하였다. 부모에 관한 평가는 나트륨 관련 식생활 지식 중 본 프로그램과 관련된 문항을 발췌하여 사용하였으며, 프로그램 사전과 사후에 부모의 직접 보고 형식을 통해 작성되었다. 유아에 관한 평가는 역시 나트륨 관련 식생활 문항을 선별하여 사용하였다. 유아 평가의 경우 질문지에 직접 답변이 어려운 특성을 고려하여 프로그램

사전과 사후에 담임교사들이 유아에 대한 행동을 평가하는 방법으로 진행하였다. 평가 결과는 다음과 같다.

1. 부모의 평가

부모평가 세부문항 1. 걱정염도는 0부터 1까지 중 어느 정도입니까?

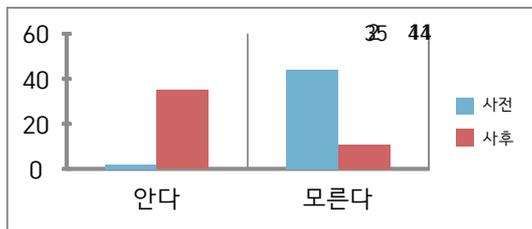
(N: 46)



적정염도에 대한 질문에 프로그램 시행 전에는 46명 중 27명(58%)의 부모님들이 대부분 모르는 것으로 응답하였으나 프로그램 시행 이후에는 44명(96%)이 안다고 답하였다. 이러한 결과는 염도에 대한 식생활 지식이 습득 된 것을 의미한다.

부모평가 세부문항 2. 나트륨을 배출하는데 필요한 영양소는 무엇입니까?

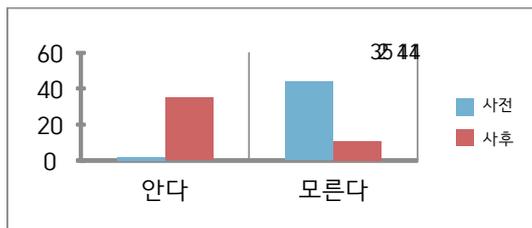
(N: 46)



나트륨 배출에 필요한 영양소에 대한 응답으로 44명(96%)의 부모님들이 모른다고 응답하였으나 사후에는 35명(76%)이 안다고 응답하여 영양소에 대한 관심이 높아졌음을 확인 할 수 있다.

부모평가 세부문항 3. 일일 적정 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요?

(N: 46)

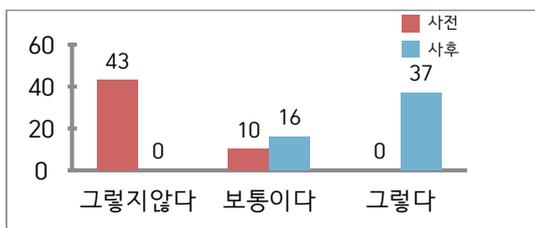


일일 나트륨 섭취량에 대한 응답에는 프로그램 초기 44명(96%)의 부모님들이 모른다고 응답한 반면 사후에는 35명(76%)이 안다고 응답하여 적정 나트륨 섭취량에 대한 구체적인 인식이 제고되었음을 확인 할 수 있다.

2. 유아 평가

유아평가 세부문항 1. 식품에 포함된 소금된 소금의 양이 다르다는 것을 안다.

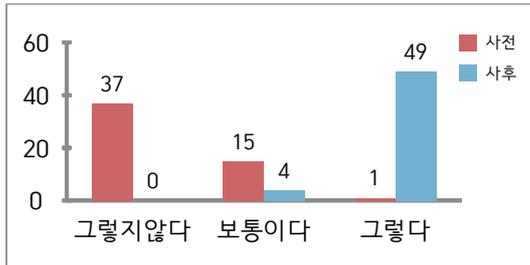
(N: 53)



식품과 소금의 양과의 관계에 대한 유아 행동 척도에서 프로그램 전 43명(81%)의 대부분의 유아들은 양이 다름을 인식하지 못하였으나 프로그램 이후에는 37명(69%)의 유아들이 다르다는 것에 대해서는 인식하는 것으로 나타났다.

유아평가 세부문항 2. 식품 구입 시 영양성분 표시가 있다는 것을 안다.

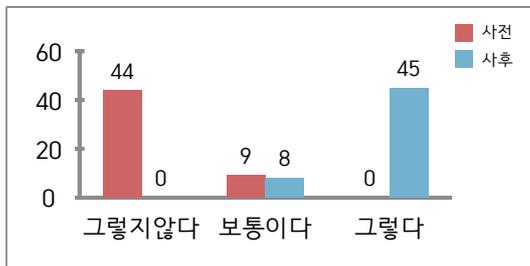
(N: 53)



영양성분표시를 알고 있는지에 대한 문항에 대해서는 37명(69%)의 유아들이 모르고 있었으나 프로그램 진행 후 49명(92%)의 유아들이 알고 있는 것으로 나타났다.

유아평가 세부문항 3. 소금의 함량이 높은 음식은 몸에 부정적인 영향을 준다는 것을 안다.

(N: 53)



소금의 함량이 신체에 대한 영향에 대한 문항에는 44명(83%)의 유아들이 모르는 것으로 나타났으나 프로그램 참여 이후 45명(84%)의 유아가 알고 있다는 것으로 조사 되었다.

IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

본 어린이집에서는 나트륨을 줄이기 위한 영양 교육을 흥미 있고 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있기를 기대하면서 본 프로그램을 운영 하였다. 실행 결과 긍정적인 측면과 보완해야 할 측면을 논의하고 있는 가운데 다음과 같은 제안을 하는 바이다.

첫째, 식생활에서 나트륨 함량을 낮출 수 있는 가장 쉬운 방법에 대해 지속적으로 연구 할 필요성이 있다. 프로그램 사전 요구도 조사에서도 확인한 것처럼 나트륨을 줄인 식생활의 중요성은 알고 있으나 대부분 시행이 어렵다는 문제점을 가지고 있다. 다자녀인 경우 양육에 대한 시간적 여유가 없을 수 있으며, 맞벌이의 경우 경제활동의 이유로 외식이나 배달 음식을 먹는 경우가 잦을 수 있기 때문이다.

따라서 외식 시 혹은 가공식품을 구매 할 시에도 좀 더 건강한 식생활을 즐길 수 있는 방법은 무엇인지에 대해 알아보고, 적용할 수 있는 방법에 대한 논의해 보아야 한다. 특히 제철과일이나 채소 등의 자연식품을 함께 섭취 하거나 섭취량을 늘리는 것만으로도 영유아기 발달에 긍정적이라는 점을 상기시킬 필요성이 있다. 즉, 복잡한 가정식을 강요하기 보다는 자연식과 건강한 식재료의 섭취를 좀 더 쉬운 방법으로 늘리는 방법이 더 효과적이라는 것이다.

둘째, 가정과 영유아들이 즐기면서 할 수 있는 프로그램으로 발전 되어야 한다. 본

프로그램의 실행의 마지막 단계인 개념 적용 단계에서는 탐색과 개념 도입 단계에서 부분 경험한 것들을 실제 요리를 통해 적용 해보았다. 이 과정에서 아빠라는 가족 구성원과 함께 맛을 보고, 만들어보고, 완성하는 과정에서의 경험은 아이들에게도 즐거운 시간으로 남았다.

유아를 대상으로 한 식생활 교육은 반드시 먹어야 하는 식사 문화를 가르치는 것이 아니라 식재료가 가진 본연의 맛을 즐겁게 경험하는 것이 중요하다고 할 수 있다. 가공식품이나 패스트푸드를 익숙하게 경험하는 유아들에게 익숙하지 않은 채소류를 먹어야 한다고 강요만 하는 것은 아닌지 고민해 보아야 할 것이다.

V. 참고문헌

- 김승희(2015). 교수-학습 모형과 방법을 활용한 유아과학교육. 서울: 학지사
- 김혜경(2013). 사회인지론과 행동변화단계 모델을 적용한 소비자 대상 나트륨 섭취 줄이기 영양교육프로그램 개발 및 교육효과 평가. 가톨릭대학교 식품영양학과 박사학위논문.
- 김혜영 외(2016). 어린이급식관리지원센터의 체계화 된 영양프로그램을 연계한 어린이급식소의 저당화 인식 확산 및 실천 방안. 동아시아식생활학회 학술발표대회 논문집, 2016(5), 243-243.
- 백재연(2016). 저염 섭취 영양교육을 통한 서울시 일부 지역 주부의 나트륨 섭취 관련 인식 및 식행동 변화 조사. 단국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 식품의약품안전청(2011). 나트륨 줄이기 바람직한 소비자 되기. 서울: 식품의약품안전청 영양정책과.
- 양정혜(2004). 실과와 가정교과의 식생활 교육내용의 연계성 분석. 한국가정과교육학회지, 16(3), 27-41.
- 육아정책연구소(2017). 3-5세 연령별 누리과정 개정(안) 개발 연구. 서울: 육아정책연구소.
- 장숙현(2017). 순환학습모델에 기반한 유아 식생활 프로그램 개발 및 효과. 명지대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Karplus, R., & Butts, D. P. (1997). Science teaching and the development of reasoning. *Journal of Research in Science Teaching*, 14(2), 169-175.

나트륨줄이기 우수보육프로그램 참여 후기 (교사)

참여자 : 풀잎반 교사 ○○○

“나트륨줄이기 활동을 아이들이 이해할 수 있을까?”

나트륨 줄이기 활동을 시작하면서 제일 먼저 들었던 생각입니다. 활동을 계획하는 초기 단계에서도 나트륨이라는 개념과 저염식에 대한 이해는 아이들이 접하기에 낯선용어와 개념이 많아 이해하기 어려울 것이고 교사주도형 활동을 계획하여 지식전달 위주의 활동이 진행될 것이라라는 선입견이 있었습니다. 우리가 매일 경험하는 식생활에서 아이들의 눈높이로 저염과 나트륨 줄이기를 이해하려고 하자 다양하고 흥미로운 활동들을 계획할 수 있었습니다.

‘짜고, 덜 짜고’에 대한 내용을 시작으로 접근했던 저염관련 활동들이 점차 아이들에게 익숙해져 우유, 빵 등 간식을 먹을 때 자연스럽게 영양성분표를 확인하는 유아반 아이들의 호기심 가득한 모습을 볼 수 있었으며 급식을 먹을 때 염도계를 찾아 측정해보려고 하는 탐구적인 모습도 확인할 수 있었습니다.

나트륨을 적게 먹는 것도 좋지만 어쩔 수 없이 섭취하게 된 나트륨을 배출하는 방법에는 무엇이 있을지 알아보게 되며 함께 요리활동을 계획하고 교사연구활동, 가정연계 활동으로 확장하게 되며 아이들과 가정 그리고 선생님이 함께 만드는 저염 프로그램이 잘 이루어지고 있음을 느끼게 되었으며 프로그램을 진행하며 가장 흥미롭고 뿌듯했던 순간이라 생각합니다.

배달음식 시스템이 전문화되어가고 다양한 식재료를 경험하고 있으며 음식이나 재료를 구매하는 경로가 다양해진 만큼 똑똑하고 현명한 선택 또한 매우 중요하다고 생각합니다. 앞으로 더 다양해질 식문화를 경험하게 될 우리 아이들이 건강을 고려하는 현명한 선택을 하기 위해서는 저염, 저당, 올바른 식문화에 대한 지속적인 활동과 교육이 필요하다고 생각합니다. 그러기 위해서는 우리 보육교사, 그리고 가정의 노력이 매우 중요할 것입니다.

앞으로도 지속적인 저염 프로그램을 운영하며 다양한 활동을 함께 공유하고 경험하기를 바라며 본 프로그램을 위해 노력해주신 원장님, 교사, 조리사님 그리고 우리 학부모님과 늘푸른 친구들에게 감사의 인사를 전합니다.

나트륨줄이기 우수보육프로그램 참여 후기 (교사)

참여자 : 하늘반 교사 ○○○

현장에서는 영유아들의 건강한 식습관을 위해 여러 가지 활동목표를 계획하고 실천하고 있습니다. 그러나 대부분 요리활동을 통하여 음식이 주는 영양소를 알아보거나 편식습관을 지도하는 것으로 목표가 제한적이기도 합니다. 이번 '나트륨 줄이기' 프로그램은 좀 더 새로운 방향으로 영유아의 식습관 지도를 계획해볼 수 있는데 좋은 기회가 되었습니다. 또한, 영유아 뿐만 아니라 각 가정에서 음식의 염도를 측정하고 염도의 기준을 알아보는 저염 릴레이 프로그램, 나트륨 배출에 효과적인 아빠요리참여 프로그램 등 가정과의 연계를 통해서 부모님까지도 '나트륨'에 대한 관심을 높일 수 있었습니다.

'나트륨'에 대한 유아들의 인지를 어떻게 이끌어 낼 수 있을까라는 고민을 통해 진행한 저염치즈와 일반 치즈로 만들어진 '저염 샌드위치를 찾아라' 프로그램은 가장 기본적인 맛의 차이를 비교해보는 활동이었는데 유아들은 나트륨은 짠 맛이 아니라 맛있는 맛이라고 표현하여 당혹스러움도 있었지만 이러한 평가로 싱거운 맛에 대한 요리활동들이 계획 및 진행이 되었고 항상 염도계로 염도를 측정하여 싱거운 맛에 익숙해질 수 있도록 하였습니다. 영유아들도 많은 거부감보다는 본연의 재료들의 맛을 느껴보고 생각보다 잘 먹는 모습을 보여 뿌듯하기도 하였습니다. 저 또한, 프로그램을 진행하면서 저염에 대한 관심을 가지고 건강한 식생활습관을 가지는데 노력하게 되었습니다.

이제는 아이들에게 '나트륨'이라는 단어가 자연스럽게 이야기 되고 자신의 이름처럼 식품들에 표기되어 있는 나트륨 글자를 인식하고 함량을 찾는 등 생활 속에서 나트륨에 대한 교육적 효과를 볼 수 있었습니다. 앞으로도 꾸준히 저염 프로그램의 교육활동을 진행하며 우리 아이들이 건강한 생활을 영위할 수 있도록 지도하겠습니다. 감사합니다.

나트륨줄이기 우수보육프로그램 참여 후기 (부모)

성명: ○○○ (아버님)

1) 나트륨 줄이기 프로그램을 참여하며 가장 기억에 남는 활동과 소감
(염도재기 릴레이, 건강-영양교육 활동, 아빠참여 요리활동 등)

퇴근 후 집에 도착하였을 때 ○○와 ○○가 엄마랑 같이 염도측정을 하는 모습을 보며 그저 어린이집에서 내주는 숙제라고만 단순하게 생각하였다.
아빠와 함께하는 요리 활동도 의례적으로 진행되는 프로그램으로 생각하고 어린이집으로 향했다. 선생님의 저염식에 대한 설명과 교육을 들으며 빨리 끝내고 집에 가서 쉬고 싶었던 마음이 나트륨 줄이기에 대한 호기심으로 바뀌기 시작하였다. 짠맛이 없는 맛있는 간식? 그게 과연 맛이 있을까? 라는 생각으로 만들었던 요리. 오이 베이컨 말이 그리고 우유 푸딩과 저염 카나페. 정말 생각보다 너무 맛있고 짠맛이 없더라도 그런 맛을 낼 수 있다는 것이 놀라웠다. 그동안 너무나 무모하게 아이들이 잘 먹는 음식이라면 가리지 않고 줬던 모습에 반성을 하게 되었다. ○○, ○○와 함께 요리를 한다는 것만으로도 행복했고, 또한 아이들의 건강에 유익한 간식을 만들고 생각해 볼 수 있어 정말 좋은 시간이었다.

2) 저염식과 나트륨에 대해 새롭게 알게 된 점

나트륨을 배출시키기 위해 칼륨이라는 영양소가 필요하고 칼륨이 많이 들어있는 식재료가 오이라는 것을 배웠다.
또한 아이스플랜트라는 식물은 자연적인 짠맛이 나서 김밥에 넣어서 먹으면 간을 해주어 건강하게 김밥을 맛있게 해준다는 것도 알게 되었다. 이제 단무지는 노노~

3) 저염식과 관련하여 가정에서 실천하고 싶은 내용

우리 아이들에게 조금 더 건강한 음식, 건강한 간식을 주고 싶다는 생각이 가장 크다. 그동안 무분별하게 먹었던 초코렛, 사탕, 과자 그리고 짠맛이 나는 반찬들에 대해서 반성하고 건강한 식재료로 더 맛있게, 건강하게 먹이고 오래도록 아이들과 함께 사랑하며 살아가고 싶다.
소금 대신 사용할 수 있는 식재료에 대해서 더 공부해보고 싶다. 이런 좋은 기회를 주신 고양시립늘푸른어린이집 선생님들께 깊은 감사를 드린다.

나트륨줄이기 우수보육프로그램 참여 후기 (부모)

성명: ○○○ (아버님)

1) 나트륨 줄이기 프로그램을 참여하며 가장 기억에 남는 활동과 소감
(염도재기 릴레이, 건강-영양교육 활동, 아빠참여 요리활동 등)

아빠 참여 요리활동이 가장 기억에 남았습니다. 먼저 처음으로 ○○, ○○와 함께 음식을 만들어 즐거웠고 생각보다 집중하여 열심히 만드는 ○○의 모습을 보니 너무 예뻐보였습니다.

2) 저염식과 나트륨에 대해 새롭게 알게 된 점

생각보다 우리가 먹고 있는 음식에 나트륨 함량이 높아 놀라웠고 평소에 나트륨에 대해서 생각해본 적이 없었는데 이번 기회에 나트륨과 저염식에 대해 다시 생각해보게 되는 계기가 되었습니다.

3) 저염식과 관련하여 가정에서 실천하고 싶은 내용

평소에 제가 음식을 굉장히 짜게 먹는 편인데 아이들을 위해서라도 나트륨 함량을 한번 살펴보게 되고 조금이라도 저염식으로 된 음식을 먹어야겠다는 생각이 들었습니다.

건강한 내 몸 만들기

남양주시
시립 도촌어린이집

I. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

현대사회는 핵가족화 되어가고 형제와 또래의 감소, 불균형한 식습관 등으로 인하여 영·유아기 비만, 고혈압, 당뇨 등과 같은 성인병이 나타나고 있다.

이외에도 영·유아의 건강을 위협하는 요소는 다양하다.

우리의 식생활도 경제성장과 식품산업의 발전으로 가공식품이 차지하는 비중도 커지고 있어 상대적으로 당류의 과잉 섭취에 대한 우려가 높아지고 있다.

3~5세 유아의 경우, 가공식품을 통한 당류 섭취는 총열량의 10.2%로 WHO 섭취 권고에 따른 건강 문제에 대한 우려도 커지고 있어 당류 섭취를 줄이기 위해서는 어릴 때부터 올바른 식품 기호도 및 식습관이 형성되어야 한다.

유아기는 성장 속도가 일생에 있어 가장 빠르며 성인에 비해 몸집은 작으나 왕성한 성장발육을 나타내므로 많은 양의 영양 공급이 필요하므로 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 기쁜 음식이나 짠맛, 단맛에 길들여지지 않도록 유의해야 하며, 또한 유아의 미각 발달에 적합한 식품을 선택하여 조리하도록 해야 한다(이연숙 등, 2005).

음식을 달고 짜게 먹으며 건강에 해롭다는 것을 알지만 식습관은 고치기 힘들기 때문에 어렸을 때부터 나트륨의 균형 잡힌 섭취를 위해 유아기 아동들을 대상으로 효과적인 영양교육이 필요할 뿐만 아니라 여성의 사회진출이 증가하는 현 시점에서 양육은 부모뿐만 아니라 사회적 책임이 되었고, 건강 관리에 있어서도 어린이집의 역할이 커지고 있다.

즉, 영·유아들이 어린이집에 다니는 동안 건강하고 행복하게 생활할 수 있도록 다양한 지원이 필요하다.

이 같은 이유로 저염, 저당 식생활 교육을 통해 올바른 음식 섭취방법을 알며 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 배려한 감사를 실천한다.

2.

프로그램의 실시 배경(이론적 배경)

1) 시기 적절성(사회 현상)

현대사회로 넘어오면서 빵이나 과자, 햄, 소세지, 각종 통조림 등의 가공식품이 증가하였고 이는 가공식품에 함유된 당과 나트륨뿐만 아니라 보존제, 발색제 등의 사용이 더해져 당과 나트륨의 섭취는 더 늘어났다.

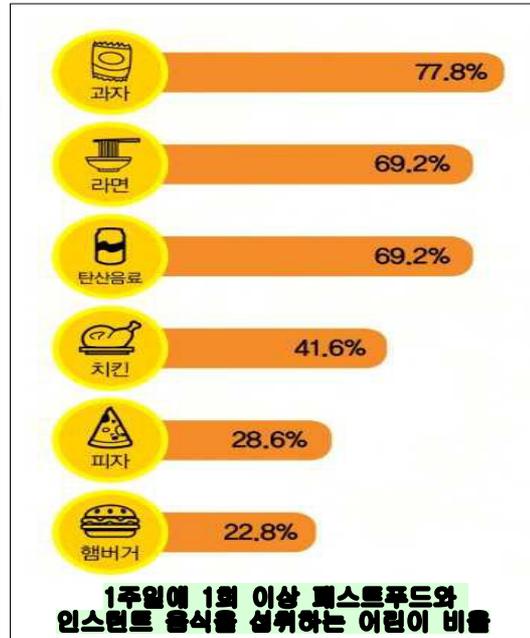
가공식품의 발달로 인하여 패스트푸드의 이용의 증가에 따라 불균형적인 식습관이 고착되어 가고 있으며 이로 인한 나트륨과 당의 섭취량 증가도 큰 사회적 문제로 대두 되고 있다.

영,유아기에는 발육과 운동량에 사용되는 영양소 필요량이 증가되는 시기이며 영양적으로 균형 잡힌 식사를 충분히 제공해야 하는 시기이다. 신체의 성장, 발육과 성인 건강의 기초가 됨으로 올바른 식습관 형성을 위한 교육이 꼭 필요하다.

세계보건기구(WHO)는 ‘21세기 인류가 풀어야할 단 하나의 공중보건 문제가 있다면 그것은 아동비만이다.’ 라며 아동 비만 문제의 심각성을 강조하였다.

이러한 어린이 비만은 스낵류, 인스턴트식품 및 탄산음료 섭취로 인한 지방과 당분, 나트륨의 과잉섭취에 인한 것으로 어린이들에게는 주의력결핍 및 충동적인 행동을 가져오는 원인으로 이어지고 있다.

이에 ‘건강한 내 몸 만들기’ 활동을 통해 영유아가 일상생활에서 다양한 저염, 저당의 중요성과 실천방법을 알아보면서 건강한 생활습관을 길러주는 것이 필요하다.



2) 영,유아 부모 요구도

최근 우리나라는 핵가족제도의 변화, 여성의 취업 증가로 인한 맞벌이 가족의 증대로 영유아 보육시설의 역할이 커지고 있다.

영유아가 보육시설에 머무는 시간도 8시간 이상 길어지고 있으며 가정이 아닌 시설에서 하루 두 번의 간식과 습식을 제공 받아 보육시설에서의 급식 관리도 매우 중요시 대두되고 있다.

따라서, 유아의 성장과 발달을 위해서는 부모와 영유아 보육시설의 올바른 영양 공급과 식생활지도에 대한 이해가 필요하다.

가정에서도 연계할 수 있도록 영유아에게 적합한 맛있는 저염, 저당 요리 레시피를 소개해달라고 한 의견과 건강한 식습관을 형성 할 수 있는 좋은 기회라며 대부분 가정에서도 나트륨과 당의 저감화 교육에 대해 긍정적인 반응을 보였다. 건강이 인간의 기본권이라는 관점에서 건강의 중요성은 지속적으로 강조되고 있다.

인간의 성장과 발달에서 건강한 삶을 유지하는 것이 매우 중요하다는 점에서 체계적인 영,유아 건강관리의 필요성을 찾을 수 있다.

3) 이른 및 경험적 기반

영유아기는 성장과 발육이 매우 활발하게 일어나는 시기로 이 시기의 영양은 신체적 발달뿐 아니라 총체적 발달에 영향을 주며, 일생동안 질병 없는 건강한 삶을 유지하기 위해서 매우 중요하다.

또한 이 시기 영양 관리는 매우 신중히 접근할 필요성이 있으며 장시간 어린이집에 있어야 하는 영유아의 식생활 지도가 강조된다.

일부 선진국들은 건강에 해로운 식품으로 판단이 내려지면 해당 식품에 대해 적

극적인 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, 학급 급식식단의 메뉴로 제공하는 것을 전면 금지하거나 제공횟수를 줄이는 등의 정책을 시행하고 있다.

유아기는 급속한 신체적, 인지적 성장으로 음식에 대한 감각이 발달할 뿐 아니라 식품에 대한 경험은 성인기의 식품기호 및 섭취에 큰 영향을 미친다.

따라서, 아직 식습관이 고착되기 전인 유아에 대한 영양관리와 바른 식습관 형성은 매우 중요하며 이에 우리 어린이집에서는 유아들의 바람직한 식생활과 저염, 저당의 중요성, 그리고 저염, 저당 식습관을 형성할 수 있도록 하는데 그 목적을 두고 있다.

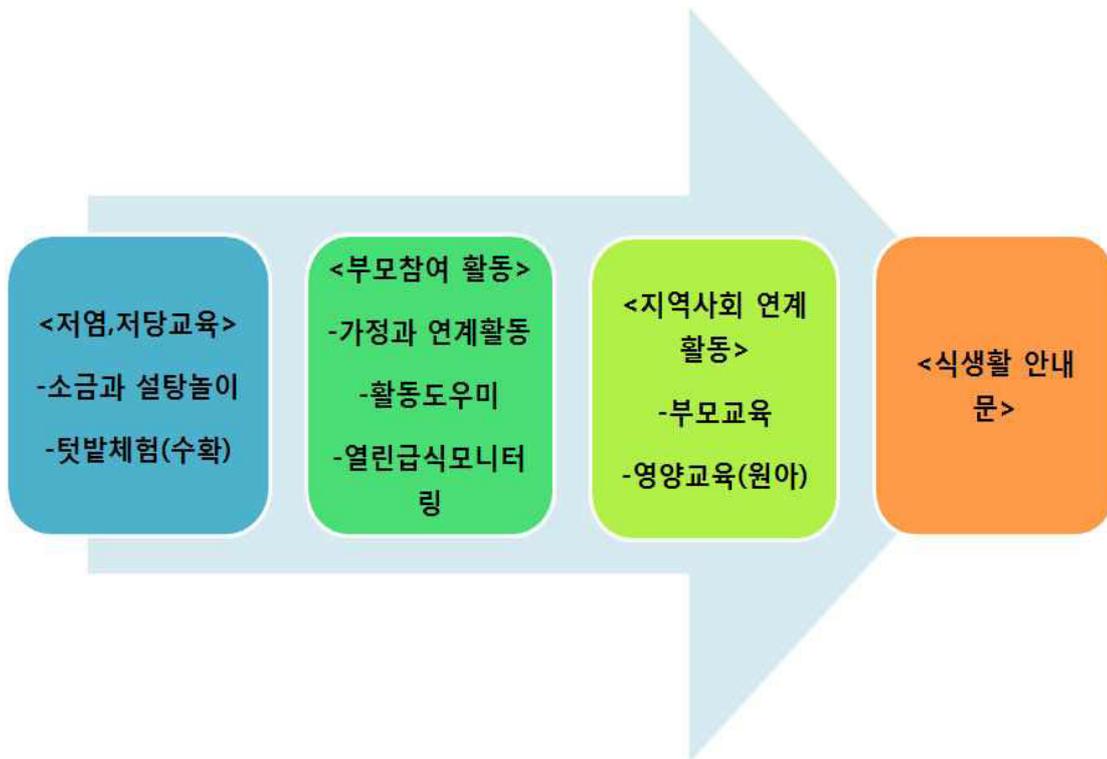
3. 프로그램 내용 요약

영·유아는 성장 발육기에 있고 식습관과 같은 평생 건강을 좌우하는 기본생활습관이 형성되는 시기이다.

저염·저당 프로젝트 「건강한 내 몸 만들기」 프로그램은 영·유아가 자기 몸의 소중함을 어려서부터 인식하도록 하고, 저염과 저당에 대해 바르게 알고 실천함으로써 바람직한 성장을 할 수 있도록 하고자 계획하고 실행하였다.

본 프로그램은 0~5세 영유아뿐만 아니라 보육교직원과 각 가정이 연계되어 영유아의 건강을 위해 함께 노력하고자 했으며, 활동을 설탕과 소금에 대해 실험이나 측정을 통해 흥미를 가질 수 있도록 접근하였고 우리가 자주 먹는 음식들에서 찾아볼 수 있도록 진행하였다.

또한, 가정과의 연계를 통해 어린이집에 알아본 내용들을 부모님들과 연계, 확장하여 직접 경험 해 볼 수 있는 기회를 상시 제공하여 가정과 연계한 프로그램을 다각적으로 개발, 운영하고 있다.



II. 본 론

1. 프로그램 내용

1) 활동 기간 : 2019년 4월 3일 ~ 2020년 2월

2) 활동 대상

만1세	만2세	만3세	만4세이상	총명
4명	7명	6명	9명	26명

3) 프로그램 연간

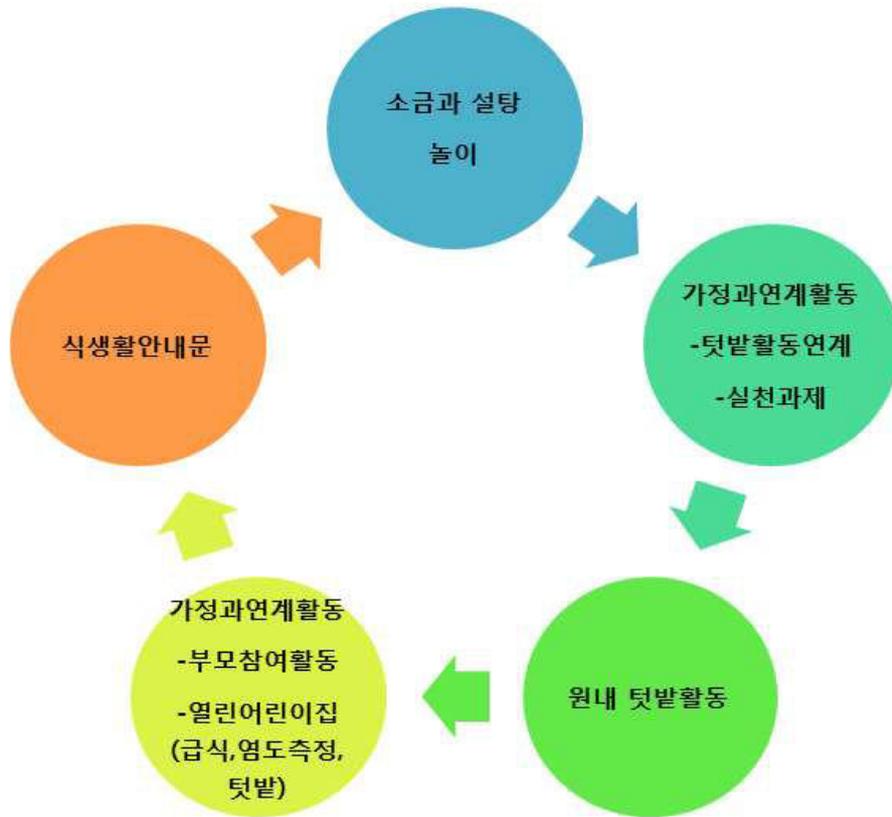
월	구분	주제	활동 내용	가정과의 연계	부모 참여 활동	부모교육 및 교사교육	식생활 안내문
4월	저당	당에 대해 알아보아요.	설탕은 무엇일까?	건강한 간식 먹기	-	(원장, 교사) 나트륨에 대해 자세히 알아보아요.	달지 않게 먹기 (저당)
5월	저염	나트륨에 대해 알아보아요.	국물 염도 측정하기	저염 일기장 쓰기	염도 측정 및 급식 모니터링		싱겁게 먹기 (저염)
6월	저당	건강 주스 만들어 보아요.	건강 주스 만들기	과일, 채소 먹고 칭찬 스티커 받기	감자 수확하기	(부모교육) 저염, 저당에 대해 자세히 알아보아요.	과일, 채소 제대로 세척하여 먹기
	영양교육	(지역사회연계활동) 브릿지 음식과 올바른 식습관 지도	퍼포먼스, 강낭콩가방 만들기				
7월	저당 저염	소금과 설탕을 비교해요.	소금과 설탕을 비교해요.	초복놀이 삼계탕	-	-	식품알레르기 바로 알기
8월	저염	소금은 어떻게 생길까?	염전 만들기	소금물 양치		-	아이들을 위한 저염 레시피

월	구분	주제	활동 내용	가정과의 연계	부모 참여 활동	부모교육 및 교사교육	식생활 안내문
9월	저염 저염	가족 참여수업	-청굴청만들기 -저염, 저당 페스티벌 -몸에 좋은 음식, 나쁜 음식	청굴청 시식하기	가족 참여 수업		도마, 칼, 행주 바로 사용하기
10월	건강	곡물에 대해 알아보아요	곡물로 미숫가루 만들기 및 풀그림	곡물 요리	-	당함수를 줄이는 건강 식생활	남은 반찬과 국 보관하기
11월	건강	물 먹는 습관을 가져요.	내 물 다마시고 하원하기	하루 물 3잔 이상 마시기	저염 김치 만들기	-	올바른 손씻기
12월	저염	나트륨영양 표시를 찾아보아요	과자 영양성분 체크 하기	저염 일기장 쓰기	-	(부모) 우리 몸에 이로운음식 해로운음식	채소 올바르게 조리하기
1월	저염	가족과 함께 하는 저염 음식 콘테스트	가족과 함께 하는 저염 음식 콘테스트	가족과 함께 하는 저염 음식 콘테스트	가족과 함께하는 저염음식 콘테스트	-	푸드 브릿지
2월	건강	편식에 대해 알아보아요	우리 몸에 좋은 음식, 나쁜 음식	내가 먹은 음식 체크해보기		-	편식 예방 솔루션

4) 활동 방법

활동 내용	실행 방법
건강한 내 몸 만들기 교육	<ul style="list-style-type: none"> • 소금과 설탕 놀이(오감활동) • 텃밭체험 • 견학 및 체험
가정 연계활동	<ul style="list-style-type: none"> • 텃밭활동 연계 • 실천과제
가정연계활동 (부모참여활동)	<ul style="list-style-type: none"> • 가족참여 수업 • 활동 도우미 • 열린어린이집(급식모니터링, 염도측정, 감자수확)
안내문 발송	<ul style="list-style-type: none"> • 가정연계활동 공유. • 식생활 안내문 발송 • 텃밭 부모도우미
평가	<ul style="list-style-type: none"> • 자체평가 • 학부모 설문지 평가

실행 단계	
1단계 건강한 내 몸안들기 프로그램 계획 및 회의	<ul style="list-style-type: none"> • 교직원과 함께 프로그램의 도입, 취지와 목적 공유 • 관련 정보 수집- 활동에 적합한 활동 선정 • 텃밭 섭외 및 작물 선정 • 진행 중인 활동 점검
2단계 부모안내 및 원내 활동 실행	<ul style="list-style-type: none"> • 연간, 가정연계 및 지역사회연계활동 활동 계획 • 오감자극을 위한 영역별 활동 계획 및 실행 • 텃밭놀이 활동 실행
3단계 가정 연계 활동 및 확장활동과 부모 참여 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 가정 연계 참여활동 • 가정과 영유아의 참여 강화 • 부모 도우미 및 열린 급식 참여 • 지역 사회 활동 참여
4단계 안내문 발송 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 식생활 안내문 발송 • 부모 만족도 조사 • 자체평가



2. 프로그램 세부 활동 내용

1) 원아 활동

월별 주제 활동

-저염과 저당 활동
(오감놀이,
요리활동 등)



텃밭 놀이터

-텃밭활동
(씨뿌리기, 물주기,
모종심기,
수확하기 등)



건강UP



월 주제(저염,저당)에 맞추어 다양한 활동을 경험해 봄으로써 단짠과 단맛에 관심을 가지고 섭취해 볼 수 있다.
또한 가정과 연계활동은 월 주제(채소와 과일,소금,설탕등)에 맞추어 월 1회 실시한다.

<월별 주제 활동> 진행단계는 다음과 같다.

단계	내용	관련자료
1단계 월 선정된 주제 및 실천사업 설문조사	<ul style="list-style-type: none"> •교직원 연수 •계획된 활동에 대한 세부활동 교사회의 •자료 수집을 위한 설문 조사 실행 	
2단계 부모안내 및 원내 활동실행	<ul style="list-style-type: none"> •원내 프로그램에 대한 부모소식지 배부 •원내에서 세부 활동에 맞추어 각반에서 진행 	
3단계 가정연계활동 안내문 배부	<ul style="list-style-type: none"> •가정연계 안내문 및 활동자료 배부 •가정연계에 대한 참여유도 	
4단계 가정연계활동 실천과제	<ul style="list-style-type: none"> •가정 연계 활동 사진 키즈노트로 수집 	
5단계 평가 및 수행보상식	<ul style="list-style-type: none"> •가정에서 실천한 과제 사진을 보고 이야기나누기 •실천과제를 수행한 영,유아에게 칭찬 도장 찍어주기 	

주제**4월-당에 대해 알아보아요**

주제(활동명)	당에 대해 알아보아요	
대상	전체원아	
활동 목표	1. 당에 대해 무엇인지 알아본다. 2. 우리가 좋아하는 음식들 속에는 얼마큼의 당이 들어있는지 알아본다.	
내용범주	-자연탐구 > 과학적탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 -신체운동>바른 식생활 하기>음식 골고루 먹기 -사회관계>다른 사람과 더불어 생활하기>친구와 함께 놀이하기 -의사소통>듣기>이야기 듣고 이해하기>함께 경험한 이야기듣고 이해하기 -예술경험>예술적 표현하기>통합적으로 표현하기	
준비물	설탕, 물, 음식그림카드, 각설탕	
활동 방법	사전준비	원활하게 실험을 할 수 있도록 설탕에 물이 빨리 녹을 수 있도록 조금 녹여 놓는다.
	도입	건강한 내 몸 만들기 주제를 부르며 주의를 집중시킨다.
	전개	-오늘의 주제를 설명하고 이야기 나눈다. -주제를 파악하고 당이 무엇인지 알아본다. -당을 많이 섭취했을 때 안 좋은점과 당이 왜 우리에게 필요한가에 대해서 알아본다. -(영아)우리가 생활속 좋아하고 자주먹는 음식들에는 얼마큼의 당이 들어있는지 실험을 통해 알아본다 -(유아)우리가 생활 속 좋아하고 자주먹는 음식들에는 얼마큼의 당이 들어있는지 그림카드를 통해 알아본다 -활동을 다 한 영유아들과 어떤 음식에 제일 많은 당이 포함되어있는지 알아본다.
	마무리	-활동을 한 후 영유아들과 설탕에 대해 다시한번 살펴본후 가정에서 실천과제 활동지를 소개한다.
확장 활동	그림카드를 가지고 당이 많은 순서대로 배열해보기	
유의점	설탕의 맛을 볼 때 양 조절을 하여 맛볼 필요가있다	
활동 평가	설탕이 당이라는 것을 알아보고, 당을 많이 섭취하면 안 좋은점을 알아보고 영유아들이 평소에 좋아하고 자주 먹는 간식에 당이 얼마나 들어있는지 알아보았다	
활동사진		

2)

학부모 참여, 부모교육 지역사의 연계 활동

열린어린이집 활동으로 부모도우미 활동으로 가정과 어린이집이소통함으로써 서로 어린이집을 신뢰하고 지지적인 관계로 발전하여 영,유아의 건강한 성장과 발달을 도울 수 있도록 한다. 학부모님들이 연간계획에 맞추어 월별 원내 활동이 진행되어지고, 이와 연계하여 가정연계활동을 실시한다. 가정연계활동은 온라인 소통 매체인 키즈노트에 업로드한다.



<부모 도우미> 진행단계는 다음과 같다.



<부모 도우미> 실행

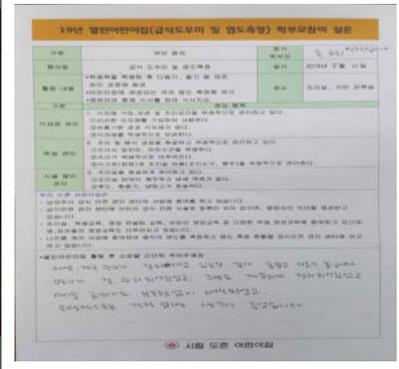


<부모 도우미> 평가서

5월 영도숙경 및 급식 모니터링	6월 감자 수확하기	9월 가족과 함께하는 건강한 내 몸 만들기
<ul style="list-style-type: none"> √ 저염, 저당 관리가 잘 되고 마음이 높이고 소독기, 주방청결, 정리, 급식양 만족, 위생적인 관리가 잘됨 √ 식재료관리,청결로 안심이 됨 	<ul style="list-style-type: none"> √ 건강한 식재료준비에 흠을 만질 수 있는 경험이 좋았음 	<ul style="list-style-type: none"> √ 교사의 사랑과 수고가 느껴짐 √ 수업이 알차고 재미있었음. √ 어린이집생활이해 √ 가족들이 함께해서 행복하고 작품도 만족함

주제

5월-영도 측정 및 급식 모니터링 (부모 도우미)

주제(활동명)	배식도우미&조리실탐방		
대상	000,000,000 어머님	장소	조리실, 각반 보육실
활동 목표	1. 급,간식이 이루어지는 과정과 저염과 저당 중 염도측정을 체험해 본다. 2. 보육실에서 영유아들에게 배식을 하며, 영양, 건강을 위한 섭취지도에 도움을 준다,		
준비물	청결한 복장, 깨끗하게 손씻기, 앞치마, 머릿수건		
활동 방법	-조리실에 들어가기전 손을 깨끗히 씻고 머리를 단정하게 한다. -조리실에 식자재들을 어떻게 보관되어있고 유통기간 표시를 어떻게 하는지 알아본다. -만들어진 급식의 국물을 항상 염도측정을 하며, 측정하여 어플에 기입 하고 기준치에 맞는 염도인지 확인되는 과정도 관찰해 본다. -오늘 만든 급간식은 알레르기반응,식중독위험을 위해 항상 보존식을 준비하여 일주일동안 보관하는 방법도 알아본다. -다 완성된 급식을 각반에 전달하여 아이들에게 배식한다. -오늘 나온 점심메뉴와 먹으면 우리 몸에 어디에 좋은지도 이야기한다.		
유의점	영아반 부모님은 영아가 부모를 보고 울거나 어리광 부릴 수 있기 때문에 되도록 유아반에 들어가서 활동하였다.		
활동 평가	부모님이 나누어주신 급식이라서 남기지 않고 다 먹을 것 이라면서 노력하였고, 더욱 즐겁게 점심을 먹었다		
활동사진			
			

주제

6월-감자 수확하기(부모 도우미)

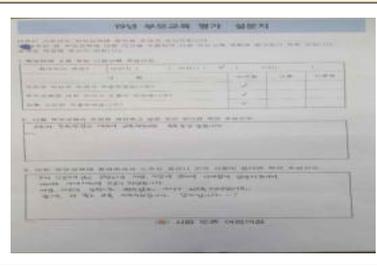
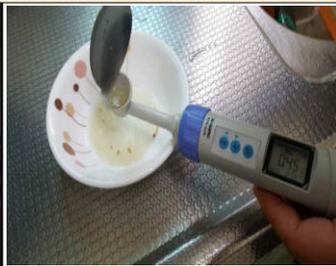
주제(활동명)	감자 수확하기		
대상 및 참가학부모	전체 원아 000,000,000 000,000 어머니	장소	텃밭
활동 목표	1. 텃밭에 심어져 있는 감자를 수확한다. 2. 수확한 감자를 가정으로 배부한 후 요리하여 섭취하도록 한다.		
준비물	마실 물, 편한 옷, 운동화, 텃밭용품		
활동 방법	1. 사전준비 ① 가정통신문 및 계획안 준비 - 행사를 가정에 알린 후 신청자를 받는다. - 오실 분들은 편안한 복장으로 당일날 아침까지 오시기를 알린다. 2. 활동 내용 ① 아이들, 어머니들과 함께 감자를 수확한다. 3. 마무리 ① 함께 도와주신 어머니께 감사인사를 드린다. ② 오늘 활동에 대해 이야기 나누며 평가한다.		
활동 평가	날씨가 너무 더웠지만 어머니가 도와주신 덕분에 빨리 끝날 수 있었다. 아이들과 이야기 나누며 함께 캐보시고 옮기셨고 아이들 눈높이에 잘 맞추어 주셔서 아이들도 낫설어하지 않고 어머니와 함께하는 모습이 보였다. 다른 아이들이 다음에는 우리엄마가 왔으면 좋겠다고 이야기 하기도 하였다.		
			

주제

6월-저염,저당에 대해 자세히 알아봐요(부모 교육)

주제(활동명)	*부모교육-저염,저당에 대해 자세히 알아봐요		
강사	남양주시청 위생과 영양사	참석부모님	000,000,000,000
활동 목표	1. 저염과 저당에 대하여 알아본 후 가정에서 실천할 수 있도록 한다. 2. 영유아 1일 소금 나트륨 섭취량에 대하여 알 수 있다.		
준비물	영유아 저염식을 위한 1일 나트륨 섭취량 팜플렛, 짠맛이야기, 단맛 이야기		
활동 방법	사건준비	-부모교육 날짜와 시간을 학부모님들께 공지한다. -소금과 설탕의 종류를 전시한다.	
	도입	-본 어린이집에서 건강한 내 몸 만들기 활동을 매월 실시하는데 짠맛과 단맛에 대해 알아보고 우리의 몸을 건강하게 하기 위한 방법에 대하여 지도하는 것을 알린다. -급,간식 제공시 염도계를 이용하여 국의 염도 측정을 실시하며, 보통 04~0.6의 수치가 나올 수 있도록 요리하여 염도 측정된 것을 시청 위생과로 보고하고 있음을 알린다. -가정에서 음식을 요리할때 짠맛의 농도와 단맛의 농도를 어느 기준으로 하시는가? -단맛과 짠맛의 농도를 높지 않게 하려면 어떻게 해야 할까?	
	전개	-영유아 1일 나트륨 충분 섭취량 팜플렛을 제공하여 살펴보도록 한다. *생후~ 5개월:120mg이하 *6~11개월:370mg이하 *1~2세:900mg이하 *3~5세:1000mg이하 -영,유아가 음식을 짜게 먹으면 어떻게 될까?고혈압, 당뇨, 소아비만등 -나트륨 섭취량을 줄이기 위해 피해야 할 음식은? 김치, 된장, 간장, 젓갈, 자반 고등어, 굴비, 패스트푸드 -나트륨, 당류를 왜 줄여야 할까?, 나트륨을 줄이려면? 소금 대신 천연 향신료, 국물 적게, 신선한 채소와 우유 충분히 섭취, 소스는 따로 -당류 섭취를 줄이려면? 물 많이 마시기, 후식은 달지않게, 신선식품 이용, 설탕대신 양파	
	마무리	-금일 제공되는 머위 들깨국 염도 측정해보기 (측정 결과 0.5%) -염도 측정 후 원아들 푸드브릿지 영양교사의 영양활동 중 완두콩 가방 만들기 도우미 활동하기	
확장 활동	-2학기 짬 염도계신청자의 가정에 염도계를 대여하는 활동으로 각 가정의 국물요리에염도를 측정할 수 있도록 한다.		
활동 평가	가정에서 부모님들이 무심코 요리하던 음식들을 적정 염도기준에 맞추어 요리할 수 있는 교육이었고 너무 단음식의 각 설탕의 갯수를 살펴보면서 설탕을 절제할 수 있는 시간이었다.		

활동사진



주제 | **6월-지역사회 연계활동(브릿지 음식과 올바른 식습관 지도)**

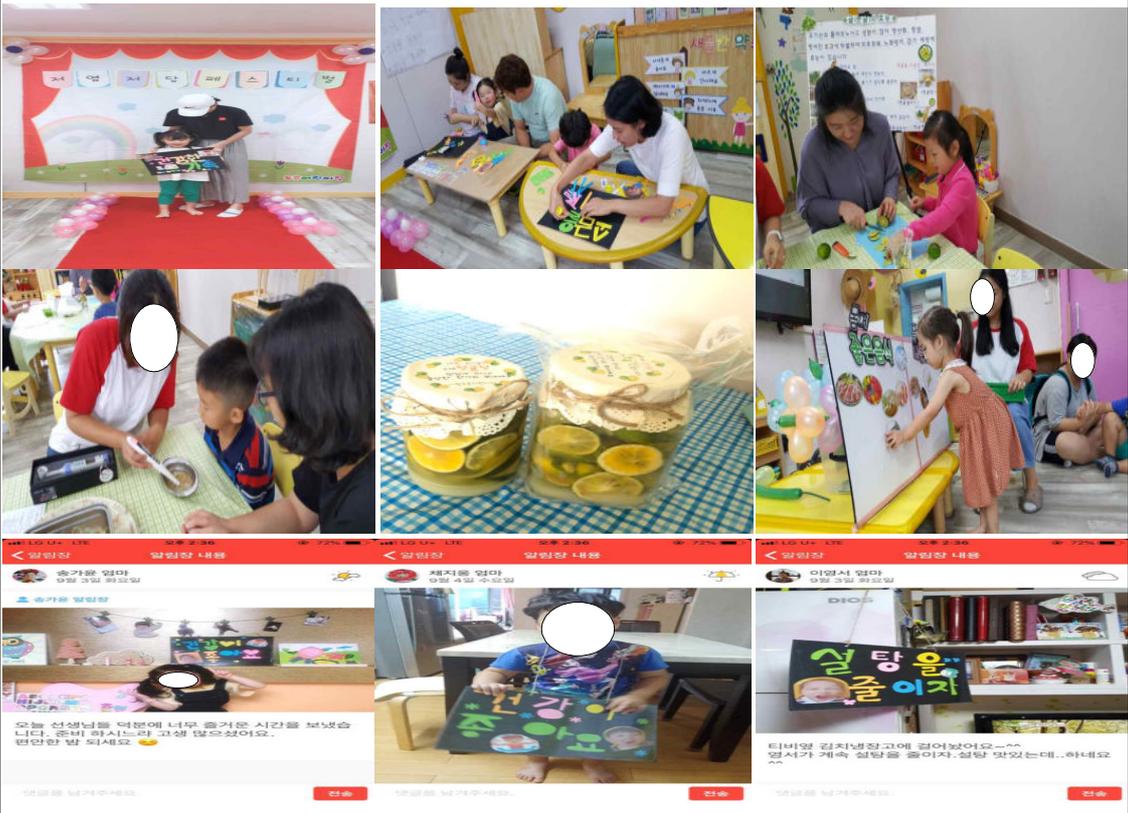
주제(활동명)	지역사회 연계활동 -푸드브릿지 영양교육(부모님과 함께)		
대상	건재원아	참석부모님	000,000,000,000
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> - 튼튼한 몸을 위해서 콩에 대해서 살펴보고 콩의 종류와 영양소등 자세하게 알아본다. - 콩을 이용한 신체퍼포먼스와 미술활동을 해본다 		
준비물	여러 가지색 뽕뽕이 .파라슈트 .계란판 , 끈 ,논스티커 ,강낭콩키우기		
사전준비	<ul style="list-style-type: none"> -계란판을 3개씩 나누어 잘라서 준비해준다. -유아들이 어떤 교육을 듣는지 사전에 조금 설명해준다. 		
활동방법	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 콩의 종류를 그림을 통해 알아본다 - 콩이 들어간 음식은 어떤 것들이 있는지 우리가 흔히 먹는 음식들로 준비하여 영유아들이 이해하기 쉽게 그림도 준비해 알아본다. - 콩의색이랑 똑같은 뽕뽕이를 준비해 유아들에게 보여준후 파라슈트에 동글게잡고 서서 그위에 콩뽕뽕이를 뿌려주고 퍼포먼스 활동을 한다. - 위로도 튕겨보고 떨어진 콩을 주어서 담아보고 다양한 방법으로 활동을 한다, - 퍼포먼스가 마치고, 미술활동 완두콩가방 만들기 방법을 설명한다 - 미리 준비한 재료를 영유아들에게 나누어주고 선생님의 도움을 받아 완두콩을 만들어 완성한다. - 완성된 완두콩 가방을 복 이야기나눈다 - 마지막으로 콩을 키워볼 수 있는 강낭콩 키우기 세트를 나누어주며 직접 키우고 나온 콩을 밥에 넣어 먹어보도록 하며 마무리 짓는다. 		
확장 활동	직접키운 강낭콩으로 요리활동		
유의점	영아들과 유아들이 함께 퍼포먼스를 할 때 다치지않도록 유의한다.		
활동 평가	콩이라는 푸드교육을 그림카드와 퍼포먼스,미술활동을 통해 즐겁게 흥미있게 놀이교육을 하여 영유아 모두 집중해서 활동을 하였다		



3. 몸에 좋은 음식, 나쁜 음식 (장소-꽃물반)

활동방법	확장활동	준비물
1) 음식 도안을 살펴보면 몸에 좋은 음식과 나쁜음 식에 대해 살펴본다. 2) 유아가 좋아하는 음식과 나쁜음식을 선택하여 보드판에 붙여본다. 3) 부모님은 보드판에 붙인카드가 맞는지 확인후 보상해준다. 4) 부모님과 함께 좋은 음식과 나쁜 음식카드를 풍선에 붙여보도록 한다. 5) 활동이 끝난 후 평가한다.	좋은 음식을 먹으면 건강해지고 나쁜음식을 먹으면 똥똥해지거나 저체중아로 성장에 나쁘다는 것을 알려주고 가정에서도 건강한 생활을 위하여 좋은 음식을 섭취할수있도록 약속판을 제시한다.	좋은 음식 나쁜음식카드 그림 풍선, 게시판

마무리	모든 활동이 끝나고 실천과제를 공지해주고, 활동에 대해 이야기나누어 본다.
유의점	사정상 못오신 부모님이 있는 유아들은 선생님 또는 친한 친구의 부모님과 함께 활동한다..
활동평가	저염,저당에 관련된 학습을 놀이와 실험을 통해 유아들이 직접 경험해볼 수 있어 즐겁게 참여하였으며, 부모님과 함께하는 활동이었기에 수월하게 진행하고 부모님들도 몰랐던 사실에 대해 많이 알게 되었다.



8)

가정과 연계 활동(식생활 안내 및 실천 과제)

저염과 저당에 건강한 생활에 대하여 원에서 활동 후
 가정연계활동으로 가정에서 부모님과 활동한 후
 온라인 소통 매체인 키즈노트에 업로드한다.



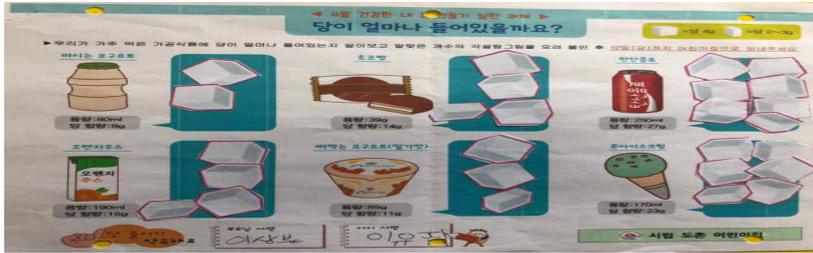
<월별 주제 활동> 진행단계는 다음과 같다.

단계	내용	관련자료
1단계 월 선정된 주제 및 실천사업 설문조사	<ul style="list-style-type: none"> •교직원 연수 •계획된 활동에 대한 세부활동 교사회의 •자료 수집을 위한 설문 조사 실행 	
2단계 부모안내 및 원내 활동실행	<ul style="list-style-type: none"> •원내 프로그램에 대한 부모소식지 배부 •원내에서 세부 활동에 맞추어 각반에서 진행 	
3단계 가정연계활동 안내문 배부	<ul style="list-style-type: none"> •가정연계 안내문 및 활동재료 배부 •가정연계에 대한 참여유도 	
4단계 가정연계활동 실천과제	<ul style="list-style-type: none"> •가정 연계 활동 사진 키즈노트로 수집 	
5단계 평가 및 수행보상식	<ul style="list-style-type: none"> •가정에서 실천한 과제 사진을 보고 이야기나누기 •실천과제를 수행한 영,유아에게 칭찬 도장 찍어주기 •자체 평가 	

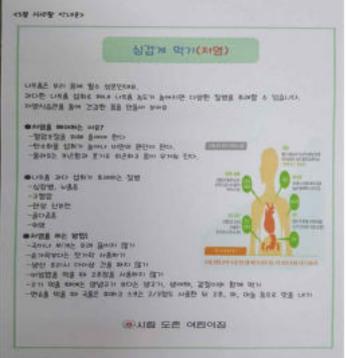
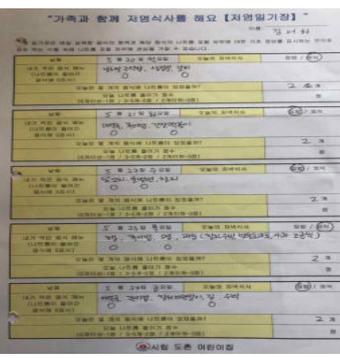
4월 가정과 연계 활동(실천 과제)-당에 대해 알아보아요

식생활 안내문	가정연계활동 안내문	실천 과제 활동 방법
		<p>우리가 자주 먹는 음식물에 들어있는 당의 양을 알아보고 각설탕을 오려서 알맞게 붙여본다.</p>

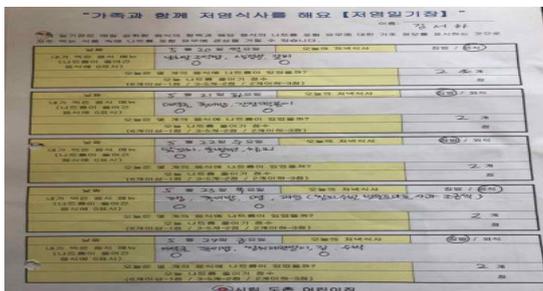
가정 연계 활동 실행 및 평가(온라인 소통 포함)



5월 가정과 연계 활동(실천 과제)-저염 일기장

식생활 안내문	가정연계활동 안내문	실천 과제 활동 방법
		<p>1주일 동안 매일 저녁 무엇을 먹었는지 기록하고 나트륨이 포함된 음식을 통그라미 쳐서 몇 개가 나왔는지 적은 후 1주일 동안 저염 식사를 하였는지 알아보는 저염 일기장을 씁니다.</p>

가정 연계 활동 실행 및 평가(온라인 소통 포함)



6월

가정과 연계 활동(실천 과제) - 채소와 과일을 먹어요

식생활 안내문	가정연계 활동 안내문	실천 과제 활동 방법
<p><6월 식생활 안내문></p> <p>과일, 채소 올바른 방법으로 깨끗하고 건강하게 섭취해 먹어요</p> <ul style="list-style-type: none"> 오이는 흐르는 물에서 스펀지 등을 사용하여 문질러서 씻어주세요. 고추는 다른 채소들보다 농약성분이 많거나 글루텐에 민감하다고 합니다. 물에 담궈다가 흐르는 물에 세척해주세요. 상추와 깻잎은 간헐이나 주름이 많아 사이사이 깨끗하게 세척해줍니다. 물에 5분정도 담궈다가 흐르는 물에 깨끗하게 세척해주세요. 포도는 1분 동안 물에 담궈다가 흐르는 물에 잘 씻어주세요. 오렌지를 만졌을 때 반박거리는 것이 묻어나올 때는 확스이기 때문에 소주를 싹팍 묻힌 후 깨끗한 물로 세척해주세요. 사과는 깨끗한 물에 담궈다가 세척해줍니다. 사과에 기름기가 묻어있는 경우에는 물에 베이킹 소다를 풀어서 세척해주세요. <p>그 외 과일과 채소도 깨끗한 물에 잘 세척해 먹어요~</p> <p>2019. 6. 7. 시립 도촌 어린이집</p>	<p><19년 6월></p> <p>건강한 내 몸 만들기</p> <p>•원아명: [빈칸]</p> <p>"채물 먹거리는 잘 지은 보약 한 솥에 비유 한다" 라는 말이 있습니다. 그만큼 채물에 난 음식들이 우리 몸에 좋다는 뜻인데요. 채물과 과일 채소로 다양한 음식 먹으면서 우리 몸도 튼튼하게 만들어 보아요. -채물 먹거리: 감자, 배춧, 오이, 콩나물, 토마토, 수박...-</p> <p>6월의 실천과제: 채소와 과일을 먹어요!</p> <p>하루에 1개의 별에 약속을 잘 지키어 채물, 과일만큼은 섭취한 야채 또는 과일만큼 기록하여 17일(월)에 어린이집으로 보내주세요</p> <p>시립 도촌 어린이집</p>	<p>채물 먹거리가 무엇이 있고, 우리 몸 어디에 좋은지 알아본 후 1주일 동안 섭취한 채물 과일과 채소를 섭취한 날에는 스티커(영아) 또는 그림(유아)으로 그려보기</p>

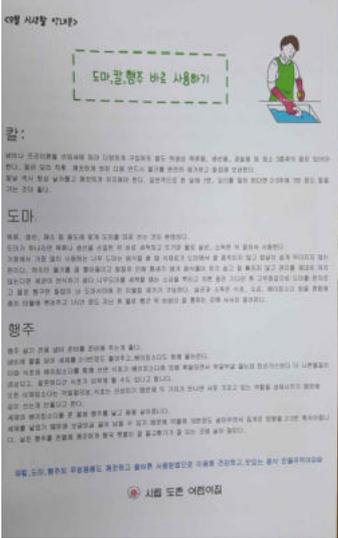
가정 연계 활동 실행 및 평가(온라인 소통 포함)



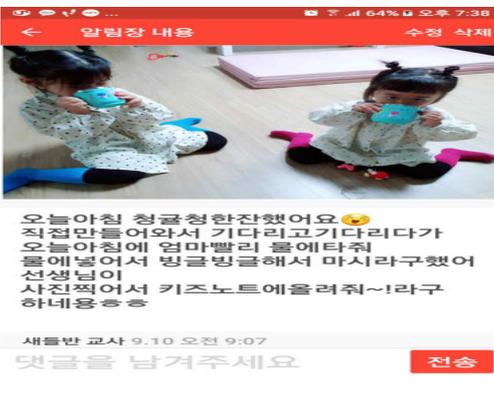
(영아)



(유아)

식생활 안내문	가정연계활동 안내문	실천 과제 활동 방법
<p>식생활 안내문</p> 	<p>가정연계활동 안내문</p> <p>3. 건강관 내 몸 만들기 실천과제</p> <p>영양(화)색(수)은 건강관 내 몸을 만들기로 제주시유아보육원 청글형 민들레 활동에 하였습니다. 우리 교우의 명령을 맞이하여 청글형 만든 것을 가정으로 보내드리오니 이번 월에 가정과 연계과제는 "청글형 시식하기" 입니다. 청글형 숙성기간은 5~6일 이오니 영(영)이후에 시식하시면 좋겠 듯 합니다. 추석에 은 가족들이 도마 행에 저 또는 배에도 시식한 후 영(영)에게 키즈노트에 올려주세요.</p> <p>① 청글형 효능 청글은 배드민이 풍부해서 감기예방에도 좋고, 피로회복, 기체의 주기에음의 피부미용에도 좋습니다. 또한, 쓴맛이 건강에 도움을 주고, 객담 성형에 노회 방제에도 도움을 주며, 혈관질환 예방에 하는데 도움을 줍니다.</p> <p>② 청글형 먹는 법 청글차 - 검은차처럼 따듯하게 드셔도 좋고 시원하게 드셔도 좋습니다. 청글 에이드 - 청글 익시스의 원생음료에 설탕 양을 넣어서 에이드로 드시면 청글과 시원함이 좋습니다. 청글 잼(드소스) - 청글, 물기보유, 소금물 익시기에 곁에서 드세션을 만들어 드셔도 좋습니다.</p> <p>③ 보관 방법 - 냉장 보관하세요.</p>	<p>실천 과제 활동 방법</p> <p>어린이집에서 만든 청글형을 추석에 은가족과 함께 시식하면서 저당에 대해 이야기 나누기</p> 

가정 연계 활동 실행 및 평가(은라인 소통 포함)



Ⅲ. 활동 평가

1. 프로그램 결과 및 만족도

1) 부모평가(설문지 조사 결과)

전체 영유아들의 85%로 해당하는 부모님들이 프로그램에 대해 만족도를 표현해 주시며 본 활동의 궁극적 목표인 영유아들의 식생활 습관에 있어서 긍정적인 변화가 나타났다고 응답해 주셨다.

부모님들께서는 프로그램에 있어 큰 변화보다는 저염과 저당, 다양한 채소와 과일에 조금씩 관심을 가지고 시도해 보려는 모습에 긍정적인 평가를 보내주셨다. 또한, 부모님들께서 평소 아이들의 먹거리에 많은 관심이 있으셔서 어린이집 급식뿐만 아니라 저염, 저당으로 ‘건강한 내 몸 만들기’ 가정연계활동에 긍정적으로 참여하시는 모습을 보였다. 매달 식생활 안내문과 ‘건강한 내 몸 만들기’ 가정연계 활동을 하며 아이들과 함께 조금씩 실천하게 되어 일회성이 아닌 가족의 건강을 위해 식습관의 변화가 조금씩 이루어지고 있다고 한다.

2)교직원 평가

처음 시작하였을 때 학부모님들이 저조한 참여로 학부모님의 참여도를 높이기 위해 키즈노트나 참여 독려문으로 함께 참여 유도 하였다.

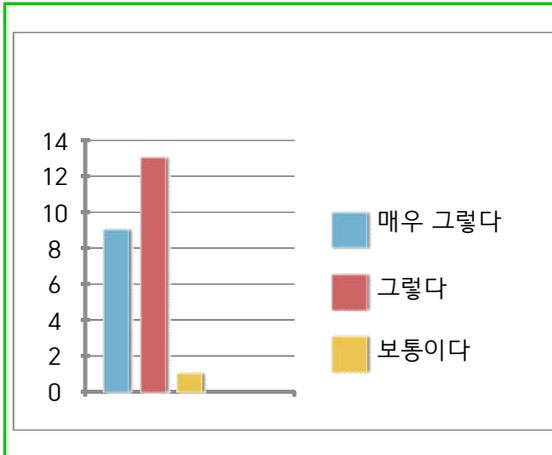
유아들을 중심으로 식습관을 개선하기 위해 다양한 활동을 하며 소금과 설탕의 좋은 점과 나쁜 점을 알아보는 등 이야기 나누기를 한 후 다양한 활동으로 채소와 제철음식을 맛보기, 싱겁게 먹기, 인스턴트 줄이기 등 실질적으로 지켜나가는 모습을 보이기도 하였다. 또한, 활동을 통하여 어린이집에서 편식이 심했던 유아들도 몸에 좋은 음식에 관심을 보이고 맛을 보는 등 유아들의 먹거리가 변화고 유아들이 가정으로 돌아가 엄마에게 저염, 저당에 대해 이야기를 하여 가정에서도 함께 ‘건강한 내 몸 만들기’에 참여도가 높아졌다.

3)유아평가

어린이집에서 무조건 싫어했던 음식을 이제는 맛을 보게 되었고, 맛을 보고 나니 맛있어서 음식을 더 먹는 영유아가 생겼다. 또한, 멀티미디어를 통한 교육과 친구들과 함께하는 다양한 활동으로 저염, 저당에 대한 궁금증도 풀어가고 저염, 저당 레시피를 보고 음식을 만들어 맛을 보니 직접 만든 음식이어서인지 맛있게 먹을 수 있었다고 이야기하였다. 활동을 하며 소금과 설탕 사용량을 줄여야 한다는 것을 알고 약속을 정한 뒤 지키기로 하는 변화된 모습을 볼 수 있었다.

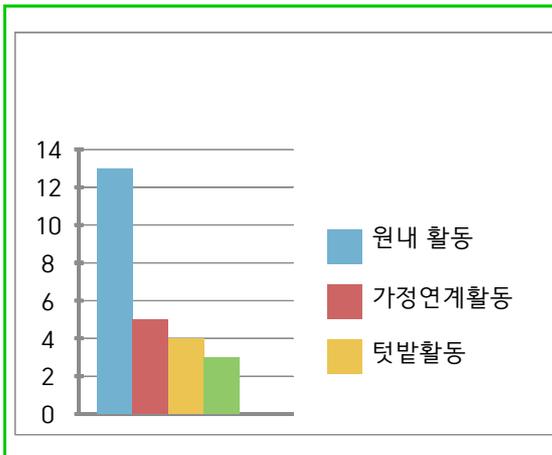
【건강 UP↑】 만족도 조사

‘건강한 내 몸 만들기’ 프로그램 진행 후 부모만족도 결과 한 학기동안 활동하며 학부모님들의 의견과 평가를 물어보고자 1차 학부모 설문조사를 실시하였다. 설문지를 통해 부모님들의 의견을 수렴하여 다음 활동에 반영할 수 있도록 하였다. 프로그램에 대한 1차 설문조사(19년 9월 3일 조사)에 대한 결과는 다음과 같다.



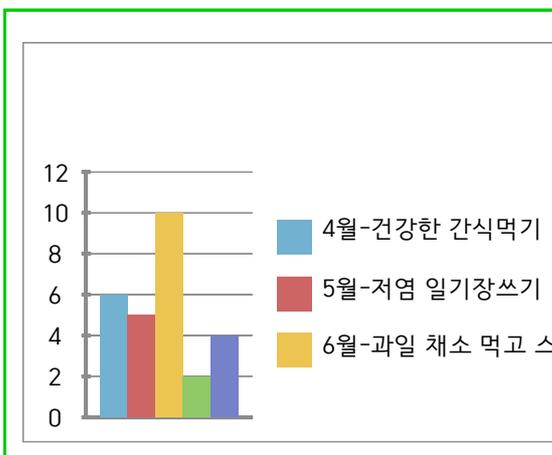
〈질문1〉
건강한 내 몸 만들기’ 활동을 통한 프로그램이 우리 아이에게 저염과 저당 및 식생활 습관에 도움이 된다고 생각하십니까?

본 프로그램을 활동하기 전 보다 영유아들의 식생활에 도움이 된다고 긍정적인 영향을 끼쳤다고 응답한 부모님이 전체 응답비율의 85%이상을 차지하였다. 단 음식을 좋아했던 아이들이 조금씩 먹으려 하는 것이 보였고 섭취시 바로 양치질하는 습관이 생겼다고 하였다.



〈질문2〉
한 학기동안 실행한 ‘건강한 내 몸 만들기’ 프로그램 중 우리 아이의 저염과 저당 및 식생활 습관에 가장 영향을 준 활동은 무엇이라고 생각하십니까?

건강한 내 몸만들기에 있어 가장 영향을 준 요인으로는 원내활동 그 다음으로는 가정연계활동이라고 응답해주셨다. 가정연계활동으로 일상 생활에서 저염과 저당에 많은 관심을 보여주시며 활동평가에도 만족감을 나타내 주셨다.



〈질문3〉
‘건강한 내 몸 만들기’ 가정연계 활동 중 아이들이 가장 관심을 보이고 반응이 좋았던 활동은 무엇인가요?

가정과 연계활동에서는 6월-과일, 채소 먹고 스티커 붙이기, 4월-건강한 과일먹기, 5월-저염 일기장, 8월-소금물 양치하기 순으로 아이들이 관심과 반응이 좋은 순서이며 이러한 활동을 통하여 건강한 생활과 원에 대한 신뢰감이 더 형성되었다고 의견을 보내주셨다.

【**안심 UP↑**】**만족도 조사**

〈질문3-주관식 설문〉

저염, 저당 및 식생활 습관에 영향을 주었다면 그 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- 가정에서도 어른들이 저염식으로 같이 먹을 수 있기 때문에 건강상 아이들과 어른 모두 식생활 적응이 앞으로 좋다고 생각합니다.
- 설탕, 소금같은 것보다 야채, 과일은 말 그대로 그냥 먹거나 적응양의 양념으로도 맛있다는 것 가족 모두에게 알려줄 수 있었고 조리법도 바뀌었어요
- 행동을 하거나 요리를 할 때 “짜게 먹음 안된다” 는 말을 자주하고 “그렇게 하면 안된다” 는 말을 하네요
- 아토피가있는 아이는 건강한 식습관을 만들어 줄 수 있어서 도움이 많이 됩니다.
- 정해진 식사와 간식외에 다른 사람들이 아이스크림이나 과자를 주면 거절도 할 줄 알더라구요~
- 아이가 어린이집에서 배워온 내용을 집에서도 같이 이야기 나누면서 더 식습관에 관심을 갖게 되었어요
- 아이가 저염식에 어려서부터 적응이 되면 몸에도 좋다고 생각합니다. 선생님 지도아래 조금씩 바뀌고 있는 것 같아요 조금씩 변화되는 모습에 만족!!
- 각 설탕이 많이 있다고 스스로 자제를 합니다.
- 가공식품, 외식등으로 아이들의 나트륨 및 당류 섭취가 증가하고 있는데 평생의 입맛과 건강을 좌우하는 영유아들의 올바른 식습관 형성에 큰 도움이 되고 있습니다.

〈질문4-주관식 설문〉

저염,저당 및 식생활 습관에 영향을 주지 않았다면 그이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- 약간은 맛이 없다고 합니다.

〈질문5-주관식 설문〉

저염, 저당의 ‘건강한 내 몸 만들기’ 프로그램에 대해서 칭찬하고 싶은 점이 있다면?

- 아이들의 식습관 개선에 도움이 되었습니다. 지금도 충분히 만족합니다.
- 어려서부터 저염식을 실천한다면 커가면서 몸 안에도 적응이 잘 되리라 생각됨
- 짬뽕식, 너무 단음식에 대한 생각이 조금씩 바뀌면서 조심하려고 하는게 좋은 것 같아요
- 생각하지 못했던 놀이를 통해 접할 수 있어서 좋습니다.
- 편식이 심한 우리아이지만 점차 건강해지기 위해 음식을 먹는 모습을 보여요
- 아이들이 식생활에 관심을 갖고 생활할 수 있도록 해주어서 아주 만족합니다.
- 소금물 양치를 잘 합니다. - 반찬을 싱겁게 먹을 려고 합니다.
- 과일을 안좋아하는 우리아이가 요즘 많은 관심을 보이고 있습니다.

〈질문6〉

저염, 저당의 ‘건강한 내 몸 만들기’ 프로그램에 대해서 개선을 바라는 점이 있다면?

- 어린이집과 가정에서도 적극적인 관심과 실천으로 건강한 신체를 만들 수 있으면 좋겠습니다.
- 편식하는 음식에 대해 좀더 친숙해질 수 있도록 프로그램도 좋은 것 같아요

〈교직원 자체 평가〉

담당	교사명	자체평가
원장	조00	저염과 저당에 대한 다양한 활동을 통해 건강한 생활 및 가정과 연계하여 활동함으로 바른 식생활습관이 고루 형성되어지는 것 같고, 부모참여의 활성화로 인해 부모님의 신뢰도가 높아지는 것 같다.
주임교사 (만4세이상)	신00	단순히 “소금,설탕은 나쁘다”가 아닌 우리 몸에 어떻게 좋지 않고, 건강하게 먹는 방법에 대해 알아보는 시간들이 좋았다. 또 가정과 연계활동을 통해 저염,저당에 대한 관심도 높아졌으며 활동을 통하여 식생활 변화, 인식의 변화가 바뀐 것을 볼 수 있다.
만1세	박00	다양한 방법으로 영유아들이 건강뿐만 아니라 가정의 건강을 지키는 프로그램에서 영유아들에게 좀 더 쉽게 놀이를 통해 저염, 저당의 습관을 가지도록 꾸준한 노력과 연구가 필요하다.
만2세	송00	신학기 초에는 영아들에게 주제에 다소 어려움은 있었으나 새로운 것에 받아들이고 촉감놀이를 함께 해볼 수 있어서 좋았던 것 같다. 아이들 뿐 만 아니라 가정과도 함께 연계하면서 한번 더 생각해볼 수 있는 좋은 기회가 되었다.
만3세	김00	염도측정을 직접해보고 맛보는 활동을 하면서 놀이 활동을 통하여 저염과 저당에 관심을 갖고 적극적으로 참여하는 모습을 보았다.
영아보조	이00	건강한 내 몸 만들기 활동을 하면서 가정과 원과의 연계활동부분이 좋았고 영아들도 함께 적극적으로 참여할 수 있음에 좋은 것 같다.
조리사	원00	급,간식을 준비하면서 매일 저염 제공을 위한 적당한 염도수치의 염도측정을 하면서 영유아들이 건강한 식생활에 도움이 되었고 학부모님들의 급식 모니터링을 통한 조리실 개방에서도 학부모님들의 신뢰성에 자부심을 느꼈다.

2. 프로그램의 기대효과

저염, 저당으로 건강한 내 몸 만들기 활동을 통해 우리 몸에 필요한 것들의 양도 알게 되었고 내 몸을 건강하게 하기 위한 방법들도 알고 또한 그렇게 실천하기로 약속도 하고 평소보다 소금 양과 설탕 양을 줄여 건강한 내 몸을 지키게 되는 효과를 거두었다.

IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

1. 건강한 내 몸 만들기 활동을 하기 위해서는 가정과의 연계가 중요하다.

어린이집에서 아이들과 활동한 것을 바탕으로 가정과 연계하여 일회성으로 끝나는 행사가 아니라 지속적으로 이루어져 어린이집과 가정이 함께 저염, 저당 실천으로 식습관이 바뀔 수 있도록 적극적인 참여가 요구된다.

2. 보육 교직원들이 프로그램을 효과적으로 할 수 있도록 꾸준한 노력이 필요하다.

건강한 내 몸 만들기 활동을 위해 교직원들의 회의와 교육을 통해 다양한 생각을 모으고 각자 맡은 역할을 잘 감당할 수 있도록 하여야 한다. 영아와 유아의 다양한 활동이 필요하며 지역과 연계하기도 하고 열린 어린이집 행사로 부모참여도 할 수 있도록 프로그램 지원이 필요하다.

3. 먹거리를 강요하는 것이 아니라 자연스럽게 프로그램을 활동할 수 있는 활동 방법이 필요하다.

다양한 프로그램으로 활동을 제시할 때 가정에서도 어린이집에서도 자연스럽게 할 수 있도록 요리, 실험, 게임 등 지역 특성에 맞는 다양한 활동이 요구되며 부모님들의 적극적인 참여를 위해 키즈노트, 가정통신문, 식생활 안내문등을 이용하여 활동의 효과를 높여야 한다.

4. 부모님과 함께 만들어 가는 텃밭환경이 조성되어야 할 것이다.

부모님과 함께 만들어가는 텃밭활동 조성으로 다양한 채소, 식재료 등을 체험할 수 있는 환경이 제공되어야 할 것이다.

부모와 함께 협력하여 만든 텃밭은 부모님에게 내 아이의 교육 프로그램에 참여할 수 있는 참여의 기회를 제공하고, 부모로 하여금 원내 프로그램의 이해도를 높일 수 있는 기회가 될 것이다. 어린이집에 인근한 다양한 텃밭활동 체험으로 영유아들은 텃밭공간에 대해 관심을 가지며 식재료에 대한 친근감을 느낄수있는 기회가 지속적으로 제공될 것이다.

<2020년 연간 프로그램 계획>

월	주제	연내 활동	가정과 연계
3월	• 프로그램 준비	• 교사교육 • 교사프로그램 개발	• 저염, 저당 급식 실천 사업 설문 조사
4월	• 소금아 물러가라	• 미각테스트 • 영전 체험 놀이 • <부모교육>나트륨줄이기	• 저염, 저당 선서 • 가정에 저염 소금 배부
5월	• 당하면 안돼요	• 설탕없는 간식요리활동 • <가족참여수업>저염, 저당	• 건강한 간식 먹기
6월	• 건강한 식생활	• 텃밭활동-감자심기 • 염도측정	• 우리집 채소 가꾸기 (미니텃밭화분 제공)
7월	• 푸드브릿지 (채소)	• 텃밭활동-감자수확 • 콩나물 키우기	• 콩나물국 염도측정 (염도계 대여)
8월	• 건강한 물	• 하루 물 3잔 물마시기 • 무, 배추심기	• 음료수NO, 물 OK • 다산수 물 제공
9월	• 푸드브릿지 (수분 보충하기)	• 좋은 음식, 해로운 음식 • <지역사회>슬로라이프참여	• 부모님께 히카마 차 대접하기
10월	• 몸도 튼튼! 마음도 튼튼!	• 싱겁게 먹기 포스터 • 영양 성분 표시에서 나트륨 찾기	• 저염 간식만들기
11월	• 궁금한 소금	• 가장 짠 소금물 찾기 • 국 없는 날 • 저염 김치 만들기 • <텃밭활동>무우, 배추수확	• 저염 일기장
12월	• 당 줄이기	• 당 줄이기 케이크 만들기	• 건강한 저당 간식
1월	• 밥상머리 교육	• <지역사회연계>영양교육 • 할머니, 할아버지께 우리 차 대접하기	• 엄마, 아빠 먼저드세요
2월	• 가족과 함께하는 건강 콘테스트	• 저염, 저당 음식 콘테스트	• 저염, 저당 음식 콘테스트

V. 참고 문헌

- ♥ 어린이 급식 지침서(2017)
- ♥ 재미있는 음식과 영양이야기(2014)
- ♥ 덜 달게 더 맛있게 [맛있고 건강한 학교급식] (식품의약품 안전처)
- ♥ 유아의 당 저감화를 위한 프로그램 개발과 효과 평가(2016, 논문)
- ♥ 2017 공모 나트륨줄이기 우수보육프로그램(2017, 경기북부육아종합지원센터)
- ♥ 어린이집 영아 급간식에 대한 영아 어머니들의 이해와 요구(2018, 논문)
- ♥ 나트륨 섭취량 분석을 근거로 한 나트륨 섭취 저감화 영양교육 프로그램 개발 및 효과 평가(2008, 논문)

건강한 내 몸 만들기 소감문

♥작성자 : ○○○ 교사 (주임교사/유아반 교사)

요즘 가정 식탁에서 패스트푸드와 인스턴트 음식은 흔히 볼 수 있는 음식 중에 하나이다. 아이들이 건강한 맛을 모르는 채 커가는 아쉬움에 건강한 맛을 찾을 수 있고, 건강한 먹거리에 대한 올바른 인식을 할 수 있도록 이 프로그램을 계획하게 되었다. 그렇지만 처음 ‘건강한 내 몸 만들기’ 라는 프로그램을 들었을 때는 아이들이 과연 잘 따라와 줄지 의문이 들었다. 평소에도 먹기 싫은 반찬이나 입맛에 맞지 않은 반찬들이 나오면 먹지 않고 남기는 일이 종종 있었기 때문이다. 그래서 가정 연계 프로그램을 통하여 가정으로 안내하고 독려하며, 온라인 소통망을 적극 활용하여 어머님들도 동참해주셔야 효과가 있다고 계속 안내를 해드렸다.

설탕과 소금의 단점을(이를테면 살이 찐다, 충치가 생긴다, 몸이 붓는다. 등등) 이야기 나누기를 통하여 얘기하면서 반대로 설탕과 소금이 절대 먹으면 음식은 아니라는 것을 알려주기 위하여 설탕과 소금의 필요성과 장점에 대해서도 이야기 나누었다. 단순히 이야기 나누기와 소통으로 끝나는 것이 아니라, 직접 식생활 연계를 하여 인스턴트 줄이기, 원과 가정에서 저염,저당식으로 평소보다 적게 설탕과 소금을 이용하여 요리를 하기 등의 실질적 변화를 조금씩 시도하였다. 또한 우리원의 장점인 근처 텃밭을 이용하여 다양한 제철 채소를 먹으며 설탕과 소금을 많이 사용하지 않아도 맛있는 음식이 만들어 질 수 있다는 것도 배웠다.

4월부터 활동을 하면서 영유아들이 저염과 저당에 관심을 갖고 변화가 보이기 시작하였다. 처음에 먹기 싫어서 남기는 아이들도 있었지만 차츰차츰 작지만 큰 변화가 일어났다. 먹기 힘든 음식 탓에 식사 속도가 느리고 여전히 남기는 친구들도 있었지만 그래도 아이들의 절반 이상은 변화된 저염, 저당의 식단에 적응해갔다. 심지어 편식을 심하게 하던 한 아이는 이 ‘건강한 내 몸 만들기’ 프로그램을 통해서 편식을 조금씩 고쳐나갔다.

성인이 되고 난 후에는 식습관이 쉽게 변하지 않는 게 사실이다. 한창 모든 것을 잘 받아들이고 몸에 습관이 베는 유아시기에 이런 프로그램은 정말 좋은 프로그램이다. 물론 가정에서의 연계가 안 된다면 사실상 아이들에게 좋은 식습관을 주기에 어려운 일이다. 하지만 꾸준한 소통으로 참여를 유도하여 학부모님들의 관심도가 올라갔고, 아이들과 함께하는 저염,저당 프로그램을 통하여 아이들이 가정으로 돌아가 당일에 원에서 활동하였던 것들을 가정에서 이야기 하며 학부모님들의 참여도가 높아질 수 있었다. 2020년에 이 프로그램을 진행하게 된다면 가정연계활동을 쉬운 주제이면서도 재미있게 참여할 수 있는 활동을 연구하여 참여율을 높이고, 올해 실행했던 활동을 토대로 프로그램을 계획한다면 앞으로 효과적인 결과가 나타나지 않을까 생각한다. 지속적으로 이러한 활동을 한다면 각 가정에 건강한 식사시간이 형성되고 아이들의 건강이 보장 될 것이다.

♥작성자 : 000 교사 (영어반 교사)

소금과 설탕이 우리 몸에 꼭 필요한 것이긴 하지만 영유아들에게 시간이 지날수록 그 섭취량이 많아지면서 문제점이 발생하고 그에 따른 교육의 중요성도 강조되는 시점인 것 같다. 그래서 저염과 저당을 주제로 영유아들과 함께 쉽고 재미있게 접근할 수 있도록 프로그램을 계획하여 진행을 하였는데 영어반은 단어부터 어려운 저염과 저당을 어떻게 진행해야 하는지 처음에는 걱정이 되기도 하였다. 그래서 같은 주제라도 영아들은 오감을 통한 탐색을 많이 해 볼 수 있도록 목표를 정하고 진행해 볼 수 있도록 하였는데 그래서인지 더 관심을 갖고 참여하는 모습을 볼 수 있었다.

프로그램을 계획할때에는 소금과 설탕에 대해 알아보는 것과 다양한 야채나 과일, 곡물 등을 탐색하고 소금과 설탕을 적게 넣어도 맛있게 먹을 수 있는 방법을 알아보는 것들로 구성되어 있는데 그 중에서도 영아들은 ‘소금, 설탕 비교하기’ 비교하기 활동과 ‘청귤청 만들기’ 활동에 제일 재미있게 참여해 볼 수 있었던 것 같다.

‘소금, 설탕 비교하기’는 손으로 만져보기도 하고, 직접 맛을 보며 두 개가 어떻게 다른가 알아 볼 수 있었고, 특히 감자 수확하기를 한 뒤로 영아들이 감자에 대해 관심을 갖고 있었는데 삶은 감자를 두 가지를 번갈아 가며 찍어 먹어 볼 수 있어서 소금과 설탕 중 어떤 걸 찍어 먹었을 때 더 맛있었는지 이야기도 해 보며 재미있게 다가갔던 것 같다. 그래서인지 평소 감자를 먹지 않았던 영아들도 맛있게 감자를 먹어 볼 수 있던 활동이었다.

‘청귤청 만들기’는 교사가 기본적인 재료들을 미리 준비해두고 영아들이 직접 청귤을 자르고 청귤을 충분히 탐색할 수 있는 시간을 가질 수 있도록 하였더니 빵칼로 잘라보며 촉감도 느끼고, 시큼달달한 냄새도 맡아보고, 조금씩 떼어내 맛도 보며 맛있다고 이야기를 해 볼 수 있었다. 귤이 익기 전 청귤이라 레몬처럼 신맛이 영아들 모두 맛있다고 이야기를 하며 즐겁게 탐색해 볼 수 있었다. 다 만든 청귤청을 가정으로 가져가 청귤청의 효능에 대해 소개도 하고, 차로 타서 마셔 볼 수 있도록 하였는데 부모님들도 가정에서 아이들에게 설탕이 많이 들어가 있는 음료를 대신해 직접 만든 청귤청으로 따뜻한 차나 시원한 에이드를 만들어 제공할 수 있어서 더 좋아하시고 많이 참여해 주셨다..

저염, 저당에 대해 알아보면서 영아들과 많은 재료들을 수확하고, 탐색하고, 알아보는 시간을 많이 가졌지만 직접 저염, 저당을 지키는 음식을 만들어서 섭취해 보는 시간은 가정으로 많이 연계가 된 것 같아 아쉬움이 남았다.

2020년에는 영유아들과 어린이집에서 음식의 조리법들을 살펴보고 직접 경험한 뒤 가정과 연계활동으로 계획한다면 영유아들의 호기심으로 더 많은 참여율이 증진될 것으로 생각한다.

♥작성자 : 000, 000학부모(영아반,유아반 학부모)

건강한 내 몸 만들기 활동은 점점 커 가는 원 아이들에게 손끝으로 느낄 수 있는 오감놀이활동, 신체활동, 여러 음식에 대해 생각하고 맛볼 수 있는 좋은 활동이라고 생각합니다. 원에서 더욱 다양한 놀이로, 아이들과 활동을 해주시며 연계활동으로 집에서 부모와 아이의 교감이 되기 좋은 활동입니다. 직접 흙을 밟으며 체험한것을 가져온 좋은 재료이기에 엄마 입장에서도 안심하고 요리를 해 줄 수 있고 아이들은 평소에 “한입만 더 먹자” 하며 먹여주던 음식도 스스로 흙을 파서 가져온 것이라며 잘먹기도 합니다.

지난 5월에는 영도 측정 급식모니터링에 참여하였을 때 저염급식을 영유아들에게 제공하는 것으로 남양주시 위생과로 영도측정 결과를 보고하는 시스템, 급간식 식재료 정리, 식기 정리등을 참관하여 보았을 때 정말 원에서 아이들 건강을 위해 여러 가지 부분으로 신경을 써주시는 구나를 많이 느꼈습니다.

9월에 저염.저당 관련하여 가족참여수업활동을 하고 난 후에는 가정에서 아이들에게 몸에 좋은 음식과 안좋은 음식을 설명해 주기 더 쉬운 부분도 있고, 아이 스스로 군것질보단 과일이나 야채로 조금 더 간식을 먹으려 노력하는 부분도 보입니다.

또한 아이들은 기억력이 좋아 활동했던 재료들을 마트에서 보면 “엄마어린이집에서 이걸로 활동 했던거 잦아!, 과자는 몸에 좋지 않아” 등등 활동을 떠올리며 또하고 싶다고 말하곤 해요. 이럴땐 정말 ‘건강한 내 몸 만들기’ 활동은 아이들에게 많은 도움을 주는 구나 라는 생각을 주기도 합니다.

가정에 계신 부모님들도 있으시겠지만 맛벌이하는 부모님들은 아이들이 하원하고 퇴근 후 집에 가게되면 집청소하고, 저녁준비하고, 아이들 씻기고 할 때 아이들이 “엄마 실천과제 해야돼요” 라고 이야기를 하기도 하여 “응 알겠어 이것만 하고 하자~”라고 말하면서도 또 뒤돌아서면 잊어 버리게 되는 경우가 있었습니다.

저희 같은 경우 주말에는 우리. 예나와 시간보내느라 바깥놀이를 많이 하는 편이라 또 실천과제를 잊는 경우가 종종 있습니다. 그럴 때 마다 우리 아이들이 “엄마 실천과제 해서 키즈노트에 올려야 우리 스티커 받을 수 있어”라고 이야기를 해주면 주말 늦게라도 하게 되는 경우가 있습니다. 아이들이 스티커를 모으고 그 성과를 이뤄 선생님께 선물을 받을 수 있다는 기대감도 생기고 더 호기심을 갖고 활동에 열심히 하게 되었습니다.

건강한 내 몸 만들기 활동은 저염과 저당을 토대로 하는 활동으로 점점 성장하는 아이들이 건강하게 클 수 있는 좋은 활동프로그램이라고 생각합니다. 아이들 믿고 맡겨보내는 시립)도촌어린이집이 공모전에서 좋은 결과가 나와서 선생님들께 좋은 프로그램을 개발하셔서 아이들에게 교육시켜주셔서 너무 감사드리고, 기분이 좋았습니다.

♥작성자 : ○○○ 학부모(유아반 학부모)

아이들이 있는 집이라면 한번쯤은 다들 고민하고 걱정을 많이 했을거예요
우리 아이에게 이 반찬과 국이 자극적이면 어찌나~ 혹, 건강에 안좋을까 하는 그런
생각이요~

일단 ‘건강한 내 몸 만들기’ 체험을 접하기 전엔 어른들이 먹는 것 보다 소금도
덜 넣고, 했더라도 너무 싱겁나? 하며 조금 더 넣고 했던 거 같아요

그러나, 어린이집에서 아이와 함께 염도 측정등 다양하게 체험을 하고, 좋은
기회에 염도 측정기를 대여도 해 주신다 하여 가정으로 받아 집에서도 국의 염도
측정을 할 수 있었어요.

아니나 다를까 측정을 해보니 염도양이 표준치보다 살짝 높게 나오더라고요
그래서 식사 준비를 할 때 염도를 줄이는데 많은 도움이 되었어요

가운이도 처음에는 반응이 없다가 “엄마 이거 해봐요~ 저거 해봐요” 하며
적극적으로 참여 하더라고요

소금을 보면 “엄마 이걸 많이 넣으면 짜서 몸에 안 좋아요” 라고 이야기도
하네요~

집에서 쉽게 접할 수 없었던 놀이와 과일 성분에 대해 알아보기도 하고 청귤청도
함께 담귀 먹어보기도 하고 가운이에게 생소한 치약대신 소금으로 양치를 할 수
있다는 걸 보여주어 더욱 아이와 함께 즐거운 시간을 보냈던거 같아요

다양한 놀이 체험을 준비 해주신 원장님과 선생님들께 감사드려요^^

저염 저당 건강한 식생활

남양주시
아가천사어린이집

1. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

21세기에 들어오면서 우리 사회는 사회구조의 변화로 인해 핵가족화와 맞벌이 부부의 증가로 영 영아 시기부터 어린이집 생활을 하는 영유아가 늘고 있다.

이는 영유아의 건강과 영양에 대한 교육이 가정뿐만 아니라 유아교육기관이 함께 담당해야 한다는 것을 의미한다.

인간의 기본적인 생활 중에서 식생활은 생명 유지를 위해 가장 필요한 기본 행위이며(Foley & Hertzler, 1979) 특히 영유아들은 생명 유지뿐만 아니라 성장발달을 목적으로 하여 여러 가지 영양소가 골고루 필요한 시기이다.

특히 영아기는 일생 중 성장이 가장 왕성한 시기로 태어나서 일 년이 되면 신체적으로 체중이 3배 정도 증가하기 때문에 이 시기의 영양 부족은 심각한 영양장애를 일으킬 수 있으며 영양의 과잉은 비만을 불러일으킬 수도 있다. (오영희, 2005).

또한 1997년에 발표한 연구논문에는 생후 첫 6개월 동안 저염식을 한 아이가 16세가 됐을 때 그렇지 않은 아이보다 혈압이 평균 3.6mmHg 정도 낮았다”며 영아의 저염식이 아이의 평생 건강을 좌우한다고 말했다.

영유아기는 맛에 대한 기호도가 형성되는 시기이므로 첫 경험을 하는 영유아가 기름진 음식이나 짠 맛, 단 맛에 길들여지지 않도록 유의해야한다.

식습관 형성이 이루어지는 영유아기에 나트륨을 과다섭취하면 골격발달에 좋지 않은 영향을 주고, 짠맛에 길들여지면 성인이 된 이후에도 나트륨이 많은 음식을 선호하게 되어 각종 성인병을 유발할 수 있어 큰 문제점 가운데 하나로 지적되고 있다.

이와 같이 어린 시기에 형성된 식습관과 영양 상태는 이후 평생의 건강에 영향을 미칠 수 있기 때문에 식습관에 대한 인식을 바로 세우고 저염·저당식으로 먹는 것이 필요하며 특히 영유아기에 바르게 먹는 식습관이 중요함을 알게 하는 것에 그 목적이 있다.

오늘날 급속한 경제성장과 생활환경의 변화, 그리고 식생활의 서구화로 우리나라 사람들의 질병양상이 크게 변화되고 있는데 그 중에서도 만성질환의 기초적 원인으로 제기되는 비만 인구가 점차 증가되는 것으로 조사되었다(전찬영, 2014).

비만으로 체내에 과잉축적된 지방은 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 동맥경화, 뇌졸중, 심혈관계 질환 등의 만성질환의 유병률을 증가시키는 주요 요인이며(남정혜, 2006) 또한 많은 당의 섭취는 비만과 충치, 고혈압, 당뇨의 원인이 되기 때문에 올바른 식습관의 중요성이 강조되고 있다.

영유아기는 올바른 식습관을 교육하기에 가장 좋은 시기이므로 초기 식생활 교육을 실시하는 것은 매우 중요하며 바른 식생활 교육에 대한 관심도 높아지고 있다.

따라서 영유아기에 바른 식생활에 대한 교육은 가정에서 뿐만 아니라 기관에서도 체계적으로 이루어질 필요성이 있다.

2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

영유아기는 급속한 신체적, 인지적 성장으로 음식에 대한 감각이 발달할 뿐 아니라 영·유아의 식품에 대한 경험은 성인기의 식품 기호 및 섭취에 큰 영향을 미친다.

특히 짠맛에 대한 선호도는 6세 이전에 완성된다는 보고가 있다. 입맛이 형성되는 영유아 시기의 저염식은 평생 건강의 초석이 되기 때문에 영유아식을 만들 때는 나트륨 함량이 높아지지 않도록 유의해야 한다.

또한 아이들은 어른에 비해 신장 기능이 낮기 때문에 최대한 자극적이지 않고 싱거운 음식을 먹게 하는 것이 좋다.

전문가들은 아이가 짠맛을 경험하는 시기를 되도록 늦추라고 조언한다. 이유기에 소금을 많이 섭취한 아이는 그렇지 않은 아이에 비해 혈압이 더 높으며, 성인이 되어서도 혈압이 높을 가능성이 크다고 말한다. 또한 영유아기에 경험한 맛은 소아기와 청소년기까지 영향을 미치고, 짠맛에 길들여진 아이는 커서도 짠맛을 좋아할 가능성이 높고 이런 경우 건강한 식습관을 유지하기 어려우므로 어려서부터 싱겁게 먹는 습관을 들여야 한다. 돌 전 아기는 하루에 소금 1g, 만 1~2세는 하루 2g을 초과하지 않도록 하여야 한다.

어린이집에서 생활하는 영유아의 건강한 식생활을 위해서는 어린이집과 지역사회, 가정이 연계하여 바람직한 영양교육을 실시하여야 한다.

본 어린이집은 만 0세부터 만1세까지의 영아를 보육하고 있는 영아전담 어린이집으로 이 시기의 영아는 수유에서 바로 이유식을 시작하는 시기이기 때문에 영아의 건강한 식습관을 형성하는 가장 중요한 시기라는 것을 인식하여 나트륨 줄이기 프로그램을 실시하게 되었다.

II. 본론

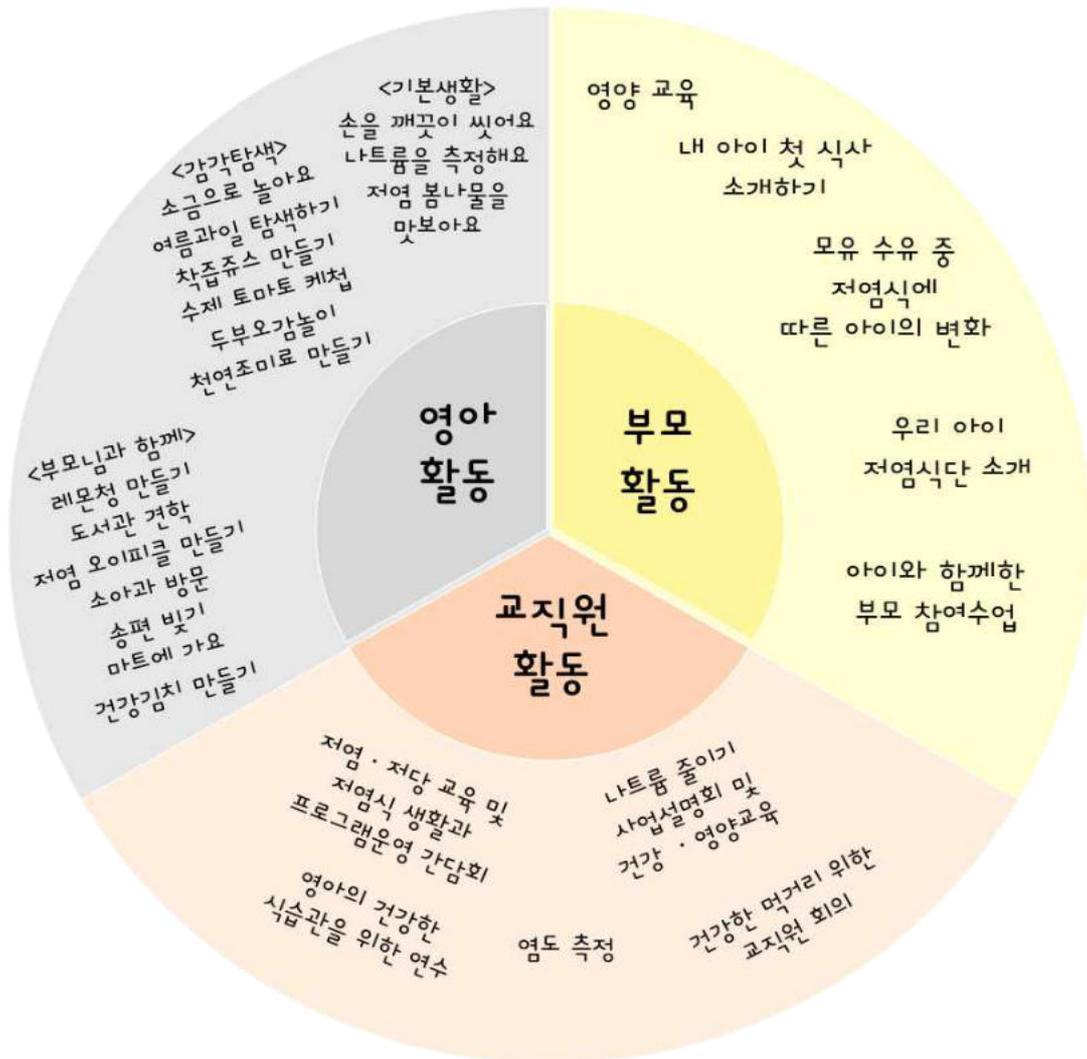
1. 프로그램 내용

1) 활동기간: 2019년 3월 ~ 10월

2) 활동대상: 만 0세(12개월 이후) ~ 만 1세 영아, 부모님, 교직원

3) 프로그램 연간

< 저임 저당 건강한 식생활 연간 계획안 >



4) 활동방법

구분	활동방법	비고
영아 활동	기본생활 감각탐색영역활동 언어영역활동 원내 행사 현장체험학습	영아의 발달수준에 적합한 활동으로 구성하여 진행.
부모 활동	영양교육 가정에서의 저염저당 식단 소개 부모참여수업 급식도우미	3월 부모참여 영양교육 후 자발적인 부모님의 참여로 '우리 아이가 건강해지는 반찬 및 모유수유 중 저염식'을 소개함
교직원 활동	교사 건강 영양교육 조리사 위생 영양교육 원장 건강 영양교육 참여	경기 북부 육아종합지원센터

2. 프로그램 세부 활동 내용

1) 영아활동

주제	1. 건강한 식습관
활동명	선생님과 손을 씻어요
목표	-음식을 만지거나 먹기 전 손을 씻어야 한다는 것에 관심을 갖는다. -바른 손 씻기로 유해 성분의 체내 흡수를 예방한다.

활동대상	만0, 1세
활동자료	영아용 거품비누, 개인수건
활동내용	<p>1. 간식과 식사 전 손을 씻어야 하는 이유는 뭘까? -손에는 눈에 보이지 않는 아주 작은 세균이 있어서 손을 씻지 않으면 밥을 먹을 때 입속으로 나쁜 세균이 들어갈 수 있어요. - 그러면 배탈이 날 수도 있어서 병원에 가야해요.</p> <p>2. 깨끗하게 손을 씻는 방법을 알아보아요. -손바닥과 손바닥을 마주 대고 문지른다. -손가락을 마주 잡고 문지른다. -손등과 손바닥을 마주 대고 문지른다. -엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문지른다. -손바닥을 마주대고 깍지를 끼고 문지른다. -손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 한다.</p> <p>3. 교사와 급 간식 전 함께 손 씻는 방법에 맞춰 깨끗하게 손을 씻는다. -소매를 걷어 올린다. -수돗물을 틀고, 물을 적신 뒤 비누를 문힌다. -손가락 사이, 손바닥, 손톱 사이를 비누 거품을 내어 깨끗이 문지른다. -흐르는 물에 손이 뽀드득 소리가 날 때까지 행구어 낸다. -마른 수건에 물기를 닦는다.</p>
유의점	영아가 거품비누를 적당량 사용할 수 있도록 돕는다.
활동평가	보육실 바닥에 붙여둔 손을 씻는 그림을 자유롭게 탐색하는 영아들에게 음식을 먹기 전에는 손을 깨끗이 씻어야함을 이야기해주고 손씻기 순서에 따라 영아가 손을 씻는 경험을 해보았다.
활동사진	
	울 아가들 기본생활 손 씻기부터 뽀드득 뽀드득!!

주제	2. 소금이 뭘까?		
활동명	염전체험(부모참여)- 장소: 가위바위보 아트센터		
목표	-소금이 바다에서 만들어진다는 것을 안다. -소금의 모양과 맛에 대해 안다.		
활동대상	만1세		
활동자료	여벌옷, 장화, 삼, 갈고리, 수건 등		
활동내용	<p>1. 어부마을 낚시놀이 -낚싯대를 탐색한다. -낚싯대의 사용방법을 안다. -낚싯대를 이용하여 물고기모형을 잡아본다.</p> <p>2. 신비한 바닷 속(대형 에어바운스)체험 -긴 바지로 갈아입는다. -바닷 속 에어바운스가 어두워 보호자의 손을 잡는다. -에어바운스를 탐색하고 안전하게 놀이한다.</p> <p>3. 염전체험 -장화를 신는다. -염전에서 지켜야 할 약속에 대해 안다. -보호자와 함께 안전하게 놀이한다.</p>		
유의점	어두운 에어바운스에서는 아이가 놀라지 않도록 보호자와 동행한다. 소금을 던지거나 먹지 않도록 유의하고 살핀다.		
활동평가	염전에 대한 사진자료를 통하여 소금에 대해 이해를 하고 소금의 생김새와 색깔, 냄새에 대해 설명을 들었다. 또한 소금이 어떻게 만들어지며 어떻게 사용되는지 이야기를 통해 알게 되었다. 활동을 할 때는 아이들이 소금을 던지거나 먹지 않도록 주의를 주고 안전하게 놀이할 수 있도록 살폈다.		
활동사진			
	소금밭에서 양동이에 소금을 담아보고 자유롭게 탐색하는 아이들~	소금을 뿌려 생선을 저장할 수 있음을 알게 되었어요~	낚싯대를 탐색하고 신나게 물고기를 잡아 보았어요~

주제	3. 맛을 보아요	
활동명	저염 봄나물을 맛보아요	
목표	우리 몸을 건강하게 해주는 제철 나물을 먹을 수 있다.	
활동대상	만0, 1세	
활동자료	그림자료, 점심밥상	
활동내용	<p>1. 봄나물이 있어요 -영아와 함께 봄나물 그림자료를 살펴보고 봄나물에 대해 관심을 갖는다. -영아가 집에서 먹어본 봄나물에 대해 이야기를 나눈다.</p> <p>2. 감사히 잘 먹겠습니다 -식판을 받아서 책상에 놓고 바르게 앉는다. -조리사 선생님께 감사히 잘 먹겠습니다. 인사를 해본다.</p> <p>3. 봄나물을 맛보아요 -봄나물 반찬을 먹어보는 체험을 한다.</p>	
유의점	영아의 먹는 양을 조절하여 거부감이 생기지 않도록 한다.	
활동평가	평소에 나물종류를 잘 먹는 영아가 있는 반면 그렇지 않은 영아가 있어 반찬을 소개하고 아주 적은 양의 봄나물을 밥과 함께 숟가락에 올려주었다. 잠깐 동안 나물을 탐색하더니 입으로 넣는다. 오물오물 하다가 뱉는다. 거부하지 않고 잠깐이지만 맛을 느껴본 영아에게 칭찬을 아끼지 않았다.	
활동사진		<p>이유식과 겸하여 첫 식사를 해보게 된 영아. 어떤 맛일까 궁금해 하는 표정으로 반찬을 하나하나 살펴본다. 봄나물로 나온 돌나물을 맛보고 인상을 쓰기도 하고 뱉기도 하며 맛을 보는데 성공~^^</p>

주제	4. 설탕이 뭐까?	
활동명	레몬청을 만들어요(부모참여)	
목표	설탕은 단맛을 내고 요리에 사용 할 수 있어요	
활동대상	만0, 1세	
활동자료	레몬, 설탕, 도마, 플라스틱 칼, 소독된 유리병 등	
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> 1.레몬청을 만드는 순서를 설명한다. 2.베이킹소다와 굵은 소금으로 세척한 레몬을 얇게 자른다. 3.소독한 병에 레몬과 설탕을 1:1비율로 켜켜이 넣는다. 4.뚜껑을 덮어 보관한다. 5.숙성된 레몬청을 따뜻한 물에 타서 먹어본다. 6.가정으로 가져가서 가족과 함께 맛본다. 	
유의점	레몬을 자를 때 부모님의 손을 잡거나 부모님의 도움으로 자를 수 있도록 한다.	
활동평가	레몬청을 만드는 방법에 대해 알아보면서 설탕으로 저장을 할 수 있다는 것을 알게 되었고, 요리에 사용하거나 물에 희석하여 먹을 수도 있다는 것을 알게 되었다. 또한 설탕을 요리에 사용할 때는 과하게 사용하지 않고 저당으로 요리할 수 있도록 부모님들께 부탁을 드렸다.	
활동사진		
	<p>엄마 아빠와 함께 만들어 본 저당 레몬청. 새콤 달콤 울 가족 건강하게!!</p>	<p>과연 어떤 맛일까~~?</p>

주제	5. 올바른 식습관	
활동명	도서관 견학(부모참여 / 지역사회연계)	
목표	구연동화를 듣고 올바른 식습관에 대해 안다.	
활동대상	만 1세	
활동자료	그림책	
활동내용	<p>1.도서관은 무엇을 하는 곳일까? -도서관에는 그림책이 아주 많이 있는 곳이에요.</p> <p>2.도서관에서는 지켜야 할 예절이 있어요. -도서관에서는 큰소리로 말하거나 뛰어다니면 다른 사람에게 방해가 되요. -조용히 이야기하고 선생님과 함께 재미있는 책을 보도록 해요</p> <p>3.구연동화를 들어요. -구연동화 선생님을 보며 동화를 들어요.</p>	
유의점	도서관에서 큰소리로 말하거나 다른 사람에게 방해가 되지 않도록 부모님과 함께 책을 볼 수 있도록 하였다.	
활동평가	음식을 먹는 바른 습관에 대한 구연동화(아이 맛있어, 몸에 좋은 우리 음식 등)를 듣고 영아들이 어린이집과 가정에서 몸에 좋은 우리음식을 골고루 잘 먹어서 건강하게 자랄 수 있기를 부모님과 영아들에게 당부하였다.	
활동사진		
	야채도 잘 먹고 건강하게 쑥쑥 자랄게요~~^^	토끼가 좋아하는 주황색깔의 야채는 무엇일까?

주제	6. 건강한 음식	
활동명	오이피클을 만들어요(부모참여)	
목표	소금을 이용하여 요리를 할 수 있어요	
활동대상	만0, 1세	
활동자료	오이, 소금, 식초, 물, 소금, 소독 된 병, 집게 등	
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> 1.오이피클 만드는 순서를 설명한다. 2.베이킹소다와 식초로 세척한 오이를 얇게 자른다. 3.소독한 병에 오이를 차곡차곡 담는다. 4.미리 준비해 둔 절임물(물:설탕:식초 = 2:1:1 비율로 끓인 물, 소금)을 붓는다. 5.뚜껑을 덮어 보관한다. 6.가정으로 가져가서 가족과 함께 맛본다. 	
유의점	오이를 플라스틱 칼로 자를 때 다치지 않도록 부모님께서 영아의 손을 잡아주도록 한다.	
활동평가	오이를 탐색을 하는 영아들이 자르기도 전에 입으로 가져가 한 입 먹기도 하고 툭 자르기도 하며 친숙하고 자유롭게 탐색을 하는 모습이였다. 부모님께서 영아의 옆에서 오이피클을 만드는 순서에 따라 자르고 담고 부으며 영아에게 설명을 해주셨다. 소금을 넣을 때는 우리 아이들이 먹는다는 생각에 무염이나 저염으로 만드시는 모습이셨다. 마지막에 뚜껑을 닫을 때는 영아가 아쉬워하는 모습에 집에 가지고 가서 저녁 때 꼭 먹어보라고 권하니 병을 안고 웃음을 지었다.	
활동사진		
	싹둑싹둑 썰어서 병 안으로 쏘~~옥	엄마 아빠와 함께 만들어 더 맛있을 것 같아요~~^^

주제	7. 건강한 식습관	
활동명	나트륨을 측정해요	
목표	나트륨에 대해 알고 저염음식을 통해 건강한 식습관을 갖는다.	
활동대상	만 1세	
활동자료	배식된 식판, 국물, 염도계	
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오늘 배식된 반찬을 살펴본다. 2. 어떤 반찬인지 영아들과 이야기를 나눈다. 3. 반찬을 만들 때는 소금이 필요하다는 것을 안다. 4. 소금은 우리 몸에 꼭 필요하지만 많이 먹으면 건강을 해친다는 것을 안다. 5. 소금의 양을 재는 도구가 있다는 것을 알고 염도계를 탐색한다. 6. 국물의 염도를 측정해 본다. 7. 염도계의 숫자를 확인하고 저염식이라는 것을 안다. 8. 어린이집에서 먹는 음식이 저염식이라는 것을 안다. 9. 집에서도 저염식으로 먹을 수 있도록 약속한다. 	
유의점	염도측정 하기 전 사용법을 설명하고 교사와 함께 손을 잡고 측정해본다.	
활동평가	아직 숫자를 잘 알지는 못하지만 이런 측정을 직접 해 봄으로써 몸에 좋은 음식이 있음을 조금은 알게 되었고 어린이집에서 먹는 먹거리가 영아들에게 건강한 저염식이라는 것도 알게 된 유익한 활동이었다.	
활동사진		
	<p>선생님 이게 뭐예요? 이건 염도계라는 건데 우리 몸을 건강하게 해주는 음식인지 검사를 하는 도구예요~~</p>	

주제	8. 건강한 생활	
활동명	소아과에 가요(부모참여 / 지역사회연계)	
목표	<ul style="list-style-type: none"> -소아과에서 하는 일을 안다. -질병을 예방하는 방법에 대해 듣는다. 	
활동대상	만 1세	
활동자료	인근 소아과(해맑은 소아과)	
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> 1.소아과 병원에 가 본 경험에 대해 이야기 나눈다. 2.소아과 병원 견학에 대해 알려주고 이야기 나눈다. 3.소아과 병원에 견학을 간다. 4.의사선생님과 간호사의 설명을 들으며 소아과 병원의 시설물을 돌아본다. 5.소아과 병원에 견학을 다녀온 후 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> -골고루 먹고 짜고 단 음식보다는 싱겁게 먹는 것이 우리 몸을 건강하게 해준다는 것을 알고 실천하기로 한다. 	
유의점	공공장소에서의 지켜야 할 약속에 대해 이야기하고, 보호자의 손을 잡고 안전하게 견학할 수 있도록 한다.	
활동평가	소아과에 가본 경험이 있는 영아들이라 크게 거부하는 반응을 보이지 않았다. 의사선생님과 간호사선생님께 인사를 하고 진료실, 주사실 등을 안내받았다. 진료를 받으러 들어가는 아이를 보고 심각한 표정을 짓는 영아도 있었고 엄마의 손을 끌며 밖으로 나가자는 표현을 하는 영아도 있었다. 간호사 선생님께서 우리 아이들에게 “엄마가 해주시는 음식 잘 먹고 아프지 말고 건강하게 자라라”고 말씀해주셨고 아이들과 함께 감사인사를 드렸다.	
활동사진		
	우리 아가들이 자주 오던 병원이지만 아가들의 긴장된 표정은 감출수가 없다.^^	

주제	9. 제철과일	
활동명	착즙주스를 만들어요	
목표	식품첨가물을 넣지 않은 직접 만든 과일주스가 몸에 좋다는 것을 안다.	
활동대상	만 0, 1세	
활동자료	여러 가지 과일, 착즙기, 컵 등	
활동내용	<p>1.여러 가지 과일을 탐색한다. -과일의 향과 색깔을 탐색한다. -만져보고 플라스틱칼로 잘라서 맛을 본다.</p> <p>2.착즙기를 탐색해요. -착즙기의 생김새를 관찰한다. -과일을 갈아서 즙이 되는 과정을 설명한다. -과일을 착즙기 안에 넣는다. -과일의 즙이 나오는 것을 관찰한다.</p> <p>3.맛을 보아요 -친구들과 함께 착즙된 주스를 맛본다. -순수과일만 착즙하여 먹는 것이 몸을 건강하게 해준다는 것을 경험한다.</p>	
유의점	착즙기를 사용할 때 전기 콘센트에 꽂아야함으로 영아들이 전선이 나 콘센트를 만지지 않도록 주의하며 활동을 한다.	
활동평가	포도, 복숭아, 사과를 영아들이 만지고 냄새를 맡고 잘라보고 맛도 보면서 주스가 어떻게 만들어지는지 궁금해 하는 영아들이 빨리 만들고 싶다는 표현을 하였다. 착즙기의 전기를 꽂고 자른 사과와 복숭아, 포도를 영아들이 하나씩 넣었다. 착즙이 되는 소리와 함께 과일즙이 흘러나오는 것을 보고 와~하며 좋아하였다. 세가지 과일이 섞여 어떤 맛이 되었을지 매우 궁금하였다. 컵에 담아주니 영아들이 너무나도 맛있게 잘 먹는 모습이다. 더 달라고 하는 영아도 있었다. 식품첨가물(당, 소금)을 전혀 넣지 않고도 이렇게 맛있는 과일주스를 만들 수 있음을 알고 집에서도 만들어 먹을 수 있도록 이야기해주었다.	
활동사진		
	우리가 만들어서 더 맛있어요~~^^	

주제	10. 제철채소			
활동명	토마토케첩을 만들어요			
목표	토마토요리를 통해 채소에 대한 거부감을 줄인다. 직접 만든 토마토케첩을 음식에 곁들여 먹어본다.			
활동대상	만 1세			
활동자료	토마토 7개, 식초, 전분가루, 소독 된 병 등			
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> 1.야채와 관련된 동화책을 본다. 2.토마토를 탐색한다. 3.끓는 물에 데친 토마토를 식힌 후 교사와 함께 껍질을 벗긴다. 4.통에 담고 작은 절구로 찧는다. 5.냄비에 담고 진한 토마토색으로 변할 때까지 약 20분 이상 졸인다. 6.센불로 졸이다가 끓으면 약하게 조절하고 전분물을 넣어 저어준다. 7.완성된 토마토케첩을 탐색하고 맛을 본다. 8.모닝빵에 토마토케첩을 발라서 먹는다. 			
유의점	레인지 사용 할 때는 교사의 도움으로 하고, 영아들이 안전하게 활동할 수 있도록 주의한다.			
활동평가	평소에 토마토를 잘 먹지 않던 영아들이 관련된 동화책을 보며 관심을 보였고, 직접 토마토를 탐색하면서 더 친근해진 모습이다. 토마토의 껍질을 벗길 때는 경쟁이 붙은 듯 손놀림이 빨라지며 집중을 하는 모습이었고, 으깬 때는 토마토의 모양이 변해지는 모습에 손에 힘을 더하는 모습을 보였다. 무엇보다도 무염, 무당으로 만든 토마토케첩이라 의미가 있었고, 영아들도 토마토를 모양 그대로 먹을 때보다 더 맛있게 잘 먹어 주어 활동 주제로 잘 선정했다는 생각이 들었다.			
활동사진		<p>껍질을 벗겨서</p> <p>팔팔 끓여요</p>	 	<p>익힌 토마토를 콩콩 찧어</p> <p>빵에 발라서 냠냠 !!</p>

주제	11. 건강한 음식
활동명	마트에 가요(부모참여 / 지역사회연계)
목표	-마트에 직접 방문해 보고 어린이집 근처의 가게에 관심을 가진다. -마트 방문을 통해 다양한 물건을 살펴보고 일하시는 분들과 대화를 시도해 본다.
활동대상	만 1세
활동자료	이름표, 비상약, 장바구니, 비상연락망
활동내용	1.마트에 가본 경험에 대해 이야기를 나눈다. 2.마트에서 지켜야할 약속을 정하고, 안전교육을 실시한다. -물건을 함부로 만지지 않기 -선생님과 함께 다니기 -뛰어다니지 않기 -차길로 가까이 가지 않고 인도로가기 3.마트 가는 길의 주변 환경을 탐색한다. -길에서 만나는 주변의 나무, 자동차, 사람 등 인사 나누기 4.마트견학 -마트에서 일하시는 분들과 인사나누기 -영아들과 마트안의 코너와 물건 탐색하기 -몸이 건강해지는 식재료 찾아보기 -물건의 값을 지불하고 물건사기
유의점	출발 전 후 영아들의 인원을 체크하고, 보호자와 함께 다닐 수 있도록 한다. 물건을 함부로 만지거나 뛰어다니지 않는 등 마트에서 지켜야할 약속을 잘 지키고, 안전하게 다녀올 수 있도록 유의한다.
활동평가	사전답사를 통하여 마트에 가는 길이 위험하거나 건물목, 횡단보도가 있는지 확인을 하였다. 영아들이 걸어서 다녀올 수 있는 적당한 거리에 있었고, 규모가 크지 않아 영아들이 견학하기에 아주 적절했던 것 같다. 부모님께서도 동행해주셔서 영아들이 안전하게 이동하였고, 마트에서는 다양한 물건을 탐색하였으며 특히 우리 몸을 좋게 해주는 식재료를 찾아봄으로써 부모님께서도 도움이 되는 기회가 되었다.
활동사진	
	엄마랑 선생님이랑 장바구니 들고 마트로 go~ go~

주제	12. 추석음식
활동명	송편을 빚어요(부모참여 / 지역사회연계)
목표	-추석에 먹는 음식을 알고 직접 만드는 과정을 경험한다. -경로당, 관리실, 경비실을 방문하여 떡을 나누는 기쁨을 느낀다. -부모님과 함께 송편을 만들며 긍정적인 상호작용을 통하여 즐거움을 느낀다.
활동대상	만 0, 1세
활동자료	송편 만들기 순서도, 요리 재료(쌀가루반죽, 속, 참기름), 요리 도구(큰 볼, 망, 쟁반, 도마, 가스레인지, 찜 솥)
활동내용	1. '추석'의 의미와 음식에 대해 알아본다. 2.오늘의 활동을 소개한다. 3.요리 순서도를 보면서 함께 이야기를 나눈다. 4.안전 약속을 정하고 요리 순서도를 보면서 요리를 한다. 5.요리가 완성되면 맛있게 먹는다. 6.경로당, 관리실, 경비실을 방문하여 떡을 나눈다. [요리 순서] 1) 참쌀 반죽을 동그랗게 만든다. 2) 반죽에 엄지손가락을 이용하여 움푹하게 자국을 낸다. 3) 반죽에 콩이나 밤, 건포도와 같은 소를 넣는다. 4) 송편 소가 보이지 않도록 반죽을 뭉친다. 5) 예쁘게 모양을 내며 마무리한다. 6) 통이나 솥에 솔잎을 깔고 완성된 송편을 올려 찌낸다. 7) 익은 것은 꺼내어 참기름을 발라 그릇에 담는다. 8) 맛있게 먹는다.
유의점	손을 씻을 때 혼잡하지 않도록 반 순서대로 손을 씻고 송편을 만들 때 쌀반죽을 입에 넣지 않도록 살핀다.
활동평가	부모님이 도착하기 전에 영아들에게 쌀가루반죽을 미리 제공하여 탐색하도록 하여 친근함을 유도하였다. 처음에는 만지려고 하지 않고 영아의 등 뒤로 자꾸만 던지는 영아도 있고 보자마자 입으로 가져가 구강탐색을 하는 영아도 있었다.

교사가 반죽을 만지고 누르고 동그랗게 만드는 모습을 보여주니 영아들이 관심을 보였다. 부모님이 오셔서 송편의 재료를 탐색하고 추석에 대해 이야기를 나누며 만드는 순서에 따라 부모님과 함께 만들어 보았다. 소금이나 설탕을 전혀 가미하지 않은 삶은 콩, 건포도, 밤 등을 송편 소로 넣으면서 몸에 좋을 수밖에 없다는 생각을 하게 되었고, 만들면서 수시로 영아들이 콩이나 건포도를 먹어도 안심이 되었다. 이웃과 나누는 경험을 하면서 가까운 곳에 어떤 이웃이 있는지 알고, 나누는 기쁨도 느낄 수 있었다.

활동사진



엄마, 콩이 맛있어요.ㅋ



우리 시윤이가 어느새 송편도 만들고 정말 많이 컸네~~^^



우리 하진이 태어나 처음 경험해보는 송편빚기!
하진아, 건강하게 무럭무럭 자라렴~~♥



경비아저씨~
옆에서 우리 아가들 예뻐해 주셔서 감사합니다!
우리 아가들이 만든 송편 맛있게 드세요~~^^

주제	13. 곡물이 뭘까?	
활동명	두부로 오감놀이 해요	
목표	-콩으로 두부를 만들 수 있음을 안다. -오감을 활용하여 두부를 탐색하여 본다.	
활동대상	만 0, 1세	
활동자료	다양한 곡물, 두부, 그릇	
활동내용	<p>1. 다양한 곡물을 탐색한다.</p> <p>2. 콩을 이용하여 두부를 만든다는 것을 안다.</p> <p>2. 영아에게 두부를 제시하여 주고, 영아가 관심을 갖도록 환경을 제공하여 준다.</p> <p>3. 영아가 두부에 관심을 보이며 자유롭게 탐색을 시도하면 교사는 적절한 반응을 해준다.</p> <p>4. 또래와 교사가 두부를 가지고 탐색하는 모습을 보고 모방을 시도하여 본다.</p> <p>5. 두부를 지속적으로 탐색하며 영아가 놀이하도록 격려하여 준다.</p>	
유의점	두부를 끓는 물에 데친 후 식혀서 사용한다.	
활동평가	가을에 볼 수 있는 다양한 곡물 중에서도 콩으로 두부를 만든다는 것을 알고 평소에 반찬으로 먹던 두부를 탐색하며 친숙함을 더할 수 있었다. 첨가물이 없는 자연 그대로의 콩이 우리 몸을 건강하게 해준다는 것을 경험하며 앞으로는 두부로 만든 반찬을 더 맛있게 먹을 수 있을 거라는 기대를 해보았다.	
활동사진		
	선생님 이게 뭐예요? 동글동글 콩이란다~	희성아~ 두부의 느낌이 어때?

2) 부모활동

① '모유수유 중 저염식 체험시기 - ○○○ 어머니'

<자극적인 음식을 먹은 후 모유수유 했을 때>

모유수유를 하고 있어 먹거리에 신경을 쓰고 있지만 때로는 외식을 하고 싶은 날이 있다.

외식을 하면

입에서는 즐거움이 가득하지만

마음 한 편에는 아이에게 미안한 마음이 또한 가득하다.

음식점들의 음식은 대체적으로 짜거나 맵거나 단 자극적인 메뉴가 많다.

외식을 하고 온 날 모유수유를 하면 진우의 변에서 변화를 확인할 수가 있었다.

변의 색이 짙거나 설사를 하는 것이다.

또 배에 가스가 많이 차 방귀가 자꾸 나오거나 '꼬르륵' 하며 물소리가 나며 배앓이를 하는 경우도 있다.

○○에게 미안한 마음에 외식을 하지 않겠다는 다짐을 하지만 가끔씩 찾아오는 유혹은 뿌리치기란 참 어려운 것 같다.

<저염으로 간을 할 음식을 먹은 후 모유수유 했을 때>

집에서 음식을 할 때는

○○를 위해 대부분의 음식은 저염으로 간을 하여 먹는다.

저염식을 먹은 후 모유수유를 하니 ○○의 배변활동도 원활하였다.

변이 대체로 밝은 황토색을 띠었고,

많이 무르지도 단단하지도 않은 형태를 하고 있었다.

응가를 할 때도 배앓이를 느끼지 않고 편안하게 하는 모습이었다.

음식에 따라 이렇게 눈에 띄게 다르게 작용을 하는 모습을 보니 저염식이 우리 아이의 건강에 얼마나 큰 영향을 주는지 알게 되었다.

앞으로도 건강하게 자랄 우리 ○○를 위해

꾸준한 저염식을 실천하려고 한다.

② ‘우리 아이 첫 식사’ 소개 - ○○○ 어머니님

안녕하세요. 17개월 아기를 키우고 있는 ○○○이 어머니입니다.
모든 엄마들이 그렇겠지만 저 역시 ‘엄마’ 라는 역할이 처음인 아직은 부족한
17개월 차 초보 엄마입니다.
아이를 맞이하기 위해 많은 준비를 했지만 육아 이론과 실전은 정말 다르더라고요.
엄마의 희생은 기본이고 수면 부족, 불규칙적인 식사, 우울증 등
너무 예쁜 아이이지만 현실의 가혹함은 미처 몰랐습니다.
그럼에도 불구하고 긴 시간 동안 시행착오를 겪으면서 아이와 저는 한 뼘
더 성장할 수 있었습니다.
눈도 못 뜨고 누워만 있던 아기는 이제 뛰어다니기 바쁜 개구쟁이 어린이가 되었구요,
저는 그런 개구쟁이를 통제할 수 있는 조금은 능숙한 엄마가 되었습니다.
모유를 먹던 아기가 이제는 저와 같은 쌀밥을 먹고, 스스로 손가락질을 하고,
빨대 컵보다는 컵을 들고 물을 마시기를 좋아합니다.
아이의 성장이 기특하면서도 한편으로는 더디게 자라주었으면 하는 바람도 들곤 합니다.
아이의 첫 이유식, 아이의 첫 이, 아이의 첫걸음처럼 아이 행동의 ‘첫’ 행위는
모든 엄마 아빠에게 기쁨과 환희를 줍니다. 저 역시도 그랬구요.
쌀미음을 처음 먹은 날, 입자가 있는 쌀 알갱이를 처음 삼키던 날,
그리고 아무렇지 않게 흰쌀밥을 먹고 지금의 유아식을 먹기까지 그 전부 다 말입니다.
○○○이의 첫 이유식 때가 생각나네요.
삼키는 것에 익숙지 않아 이유식의 반 이상을 흘렸지만,
그때의 감동은 아직도 또렷합니다.
이유식에 적응한 ○○○이는 다른 아가들보다도 훨씬 많은 양의 이유식을 먹는
아기였고 그런 패턴은 후기 이유식까지 이어졌습니다.
그러다 10개월쯤부터 잘 먹던 후기 이유식을 거부하더라고요.
배가 고프지 않은 건지, 맛이 없는 건지, 아니면 이얍이 때문이었던 건지 정확한 이유를 찾지
못해 다양한 방법을 시도하던 중 정말 우연히 원인을 찾을 수 있었습니다.
○○○이는 이제 죽의 무른 질감이 싫었던 것이었습니다.
그날로 후기 이유식 세 끼 중에 한 끼는 죽이 아닌 밥을 차려주었습니다.
손으로 잡기 편하게 밥과 반찬을 동그랗고 네모난 모양으로 만들어
아이 스스로 집어먹게 하니, 신기하게도 죽에 대한 거부감마저 사라져
이전처럼 밥 잘 먹는 ○○○이로 다시 돌아오게 되었습니다.
작은 변화였지만 이러한 과정은 통해, 아이 스스로 자립심과 성취감을 느낄 수 있었던
계기가 된 것 같아 기특하기도 하였습니다.

이렇게 한 두 달 정도 이유식과 유아식의 중간 형태(무염식)인 유아식을 유지하다가,
입자나 알갱이 등에 어느 정도 적응한 11~12개월쯤부터는 무염에 가까운
저염 유아식을 차려주었습니다.

간장, 소금, 된장, 설탕 등 짠맛과 단맛을 낼 수 있는 재료를 직접 쓰기보다는
채소나 해산물, 육류를 이용해 육수를 내고 다시마, 무염 버터, 마늘, 배즙 등의
재료를 이용해 감칠맛을 주는 쪽을 택했습니다.

얇니밖에 없지만, 잇몸으로 씹기 연습을 시키기 위해 이전보다 반찬의 입자는
키우고(단, 부드러운 식재료를 선택하였습니다) 씹지 않고 삼킬 수 있는 국은
반찬에서 제외하였습니다. 새로운 식재료를 쓸 때는 알레르기 테스트를 꼭 거쳤고
아이의 반응도 살폈습니다. 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민 등 균형 잡힌 영양을
제공하기 위해 식단 구성에도 많은 노력을 하였고

봄나물 등 제철 채소나 제철 과일, 제철 식재료도 아낌없이 사용하였습니다.

낯선 식재료나 낯선 식감에 거부감을 보이기도 하지만 먹기를 거부하는 음식은
역지로 먹이기보다는, 음식과 친해질 수 있도록 반찬 칸에 담아주기만 합니다.

새로운 식재료로 만든 반찬을 역지로 먹이거나 좋아하지 않는다고 자주 노추해주지
않으면 아이가 음식에 대한 편견을 가지게 되고, 점차 편식할 가능성이 있기 때문입니다.

지금은 자기주장이 강해져서 먹기 싫은 음식을 손이나 손가락 등으로
집어 던지기도 합니다만, 조리법을 바꾸거나 시간이 지나 다시 시도해보면
언제 그랬냐는 듯이 아주 잘 먹기도 합니다.

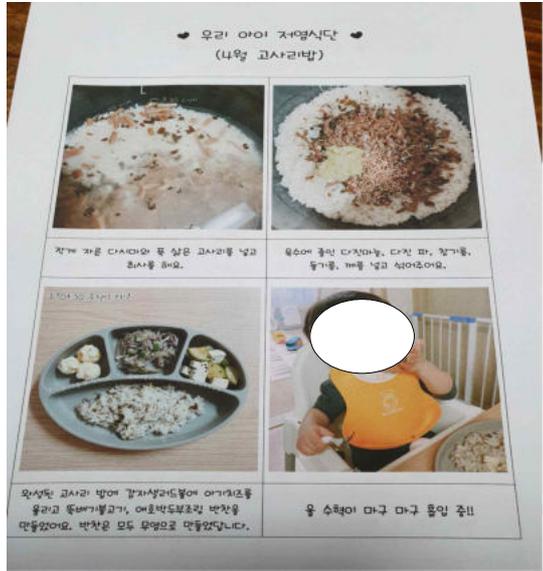
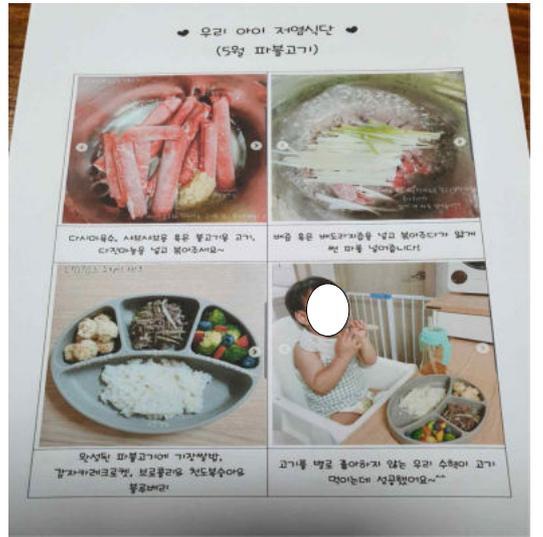
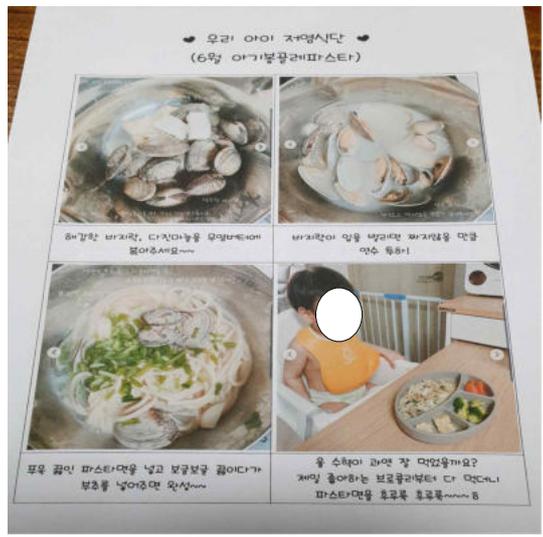
17개월이 된 지금은 채소를 절일 때 소금을 소량 이용하기도 하고,
국산 콩으로 만든 된장과 직접 만든 맛간장을 이용해 반찬을 만듭니다.
원재료 자체가 가진 염분과 감칠맛도 있지만, 소금은 우리 몸에 꼭 필요한
성분이기도 하니, 더는 무염을 고집하지는 않습니다.

다만 아직까지도 저는 가공식품은 사용하지 않고, 대체로 무농약, 유기농의 국산
농축산물을 사용하고 있습니다. 아이가 조금 더 성장하고 외식이 잦아지면
무농약, 유기농 식품의 고집이 의미가 없어지겠지만 사랑하는 내 아이가
방부제 든 가공식품이나 유전자변형농산물(GMO) 등을 더디게 접했으면 하는 바람이
있기 때문입니다.

이러한 이유로 초보 엄마는 오늘도 ○○이의 저녁을 고민하고 또 고민합니다.
여러모로 여전히 부족한 엄마이지만, ○○이가 건강한 식재료로 만든 음식을 먹고
바르고 건강하게 자라주었으면 좋겠습니다. 감사합니다.

㉓ 내 아이를 위한 저염식 반찬을 소개합니다.(월별)

- 수혁이 어머님께서 3월 부모영양교육 후 영도계를 구입하셨고, **OO**이를 위해 만드신 식단을 어린이집에 매 달 소개하는 사진을 올려주셨습니다. 그 외 각 반 관심 있으신 부모님께서 보내주신 아이의 식단사진을 현관에 게시하여 부모님들의 저염식단에 참고가 될 수 있도록 하였습니다.

토마토반 OO 이의 밥상(3월 ~ 10월)	
3월	4월
<p>♥ 우리 아이 저염식단 ♥ (3월 브로콜리감자스프)</p>  <p>우유200ml, 오유200ml, 아귀201장, 김치1개, 브로콜리60g, 안파 반개</p> <p>우유 200ml당과 불려다로 초신화 김어죽다. 아귀치즈 넣고 마무리~</p> <p>익힌 닭가슴살, 브로콜리감자스프에 콜리플라워, 식빵등심등카스, 아귀치즈, 달걀</p> <p>이런에도 맛있게 다 먹어기 성공! 정말 대단해요~"</p>	<p>♥ 우리 아이 저염식단 ♥ (4월 고사리밥)</p>  <p>첫째 자른 다사리와 꼭 삶은 고사리를 넣고 찬사를 줘요.</p> <p>육수에 푼인 다진마늘, 다진 파, 깻잎, 등가름, 파를 넣고 섞어주세요.</p> <p>3월 30 (1인용)</p> <p>익힌 닭고기와 밥에 갈파생과드불에 아귀치즈를 올려고 등가슴살고기, 아로박도보조된 반찬을 만들었어요. 반찬은 모두 무염으로 만들었습니다.</p> <p>울 수혁이 마구 마구 흡입 중!!</p>
5월	6월
<p>♥ 우리 아이 저염식단 ♥ (5월 파불고기)</p>  <p>다사리등소, 새파사비름 혹은 불고기용 고기, 다진마늘을 넣고 볶아주세요~</p> <p>바글 혹은 바드카치를 넣고 불어준다가 얇게 썬 파를 넣어주세요~</p> <p>익힌 닭가슴살, 파불고기, 파, 김치, 밥, 과일</p> <p>고기용 백로 좋아하지 않는 우리 수혁이 고기 먹었는데 성공했어요~"</p>	<p>♥ 우리 아이 저염식단 ♥ (6월 아기불고기파스타)</p>  <p>해결한 바지락, 다진마늘을 무염반데에 넣어주세요~</p> <p>바지락이 입을 벌리면 파지레를 만들면 연수 투하!</p> <p>포유 끓인 파스타면을 넣고 볶고 볶고 끓이다가 부추를 넣어주면 익심~</p> <p>울 수혁이 과연 잘 먹었을까요? 제일 좋아하는 브로콜리백터 다 먹더니 파스타면들 후후후 후후후~~~~~!!</p>

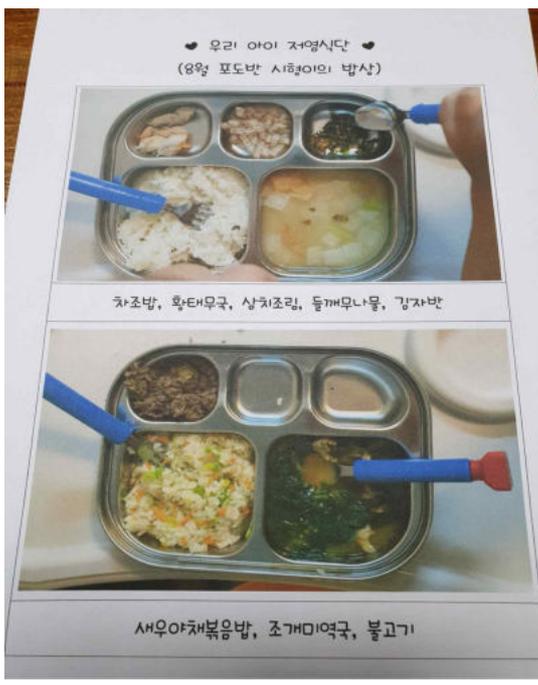
5월(포도반 OO)



7월(사과반 OO)



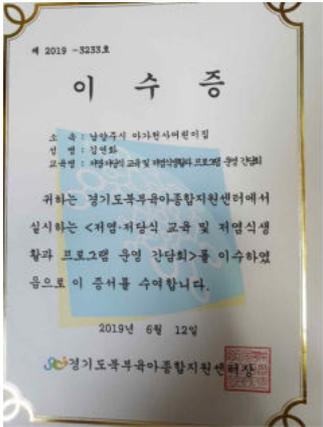
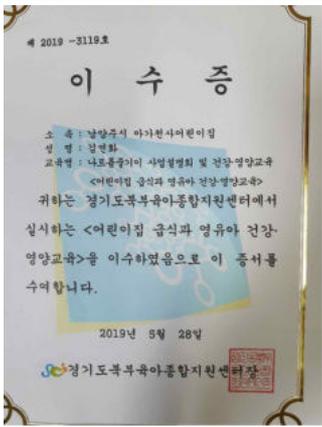
8월(포도반 OO)



9월(사과반 OO)



3) 교직원 활동

<p>교직원 활동내용</p>		
	<p>어린이집 건강한 먹거리를 위한 회의</p>	<p>염도측정</p>
		
	<p>건강 • 영양 원내 자체교육</p>	<p>조리사 건강 영양교육 이수증</p>
		
	<p>저염 • 저당식 원외 연수</p>	

Ⅲ. 활동평가

1. 영아활동 평가

1) 부모님과 함께 하는 활동

만 0, 1세 영아들과 할 수 있는 활동에는 한계가 있는 부분들이 있어 부모님과 함께 하는 활동을 주로 하였다. 견학, 부모참여수업 등을 통해 과다한 나트륨과 설탕의 섭취가 영아들의 건강에 얼마나 나쁜 영향을 미치는지 인식하고 가정에서도 저염이나 무염, 저당음식을 실천하여 영아들이 건강한 식습관을 기를 수 있도록 하는 계기가 되었다.

2) 자유놀이

주로 감각탐색영역에서 나트륨, 설탕과 관련된 활동을 계획하여 소금과 설탕을 탐색하고 다양한 음식에 사용된다는 것을 알게 되었다. 짠맛과 단맛을 내는 다양한 요리활동을 통하여 일상생활에서 건강한 음식을 먹는 식습관을 기를 수 있도록 하였다.

2. 부모참여활동 평가

1) 부모영양교육

학기 초 부모영양교육을 통하여 짜고 달게 먹는 식습관은 나트륨 과다 섭취로 각종 질병의 원인이 될 수 있다는 것을 인식하고, 저염·저당식의 필요성을 느끼게 되었다.

2) 부모참여수업

자녀와 함께 하는 다양한 프로그램(견학, 요리, 체험학습 등)을 통하여 과다한 나트륨과 설탕의 섭취가 영아들의 성장발육에 어떤 영향을 미치는지 인식하고, 일상생활에서 식재료의 영양성분표를 꼼꼼하게 살피는 것을 실천하고 영아에게 건강한 식습관을 길러주기 위한 노력을 아끼지 않기로 하였다.

3) 가정에서의 실천

영아전담어린이집의 특성상 이유식을 마치고 첫 식사를 하게 되는 영아들이 대부분이어서 부모님의 관심과 호응도가 높았다. 어린이집에서 영도계를 사용하는 것을 보시고 영도계를 가정에 빌려가서 활용해보시는 어머니도 계셨고 직접 구매를 하셔서 음식을 할 때마다 영도를 측정하시는 적극적인 어머니도 계셨다. 또 가정에서 요리한 아이의 반찬을 소개하여 어린이집을 이용하시는 부모님들께 도움이 될 수 있도록 하는 등 영아들의 올바른 식습관을 형성하기 위한 노력에 적극적인 모습을 볼 수 있었다.

4) 급식도우미

부모님들께서 급식도우미를 경험하시면서 어린이집에서의 조리과정을 직접 보시고, 저염·저당식사를 체험해본 후 어린이집과의 신뢰도가 더욱 두터워지는 계기가 되었다.

3. 교직원활동 평가

1) 저염·저당 교육

원장님으로부터의 확산교육을 통하여 저염·저당식이 영아들의 성장에 지대한 영향을 준다는 사실을 인식하고 어린이집에서의 모든 조리과정에서 저염·저당을 실천하기로 하였다. 또한 영아들의 올바른 식습관을 형성하기 위해서는 저염·저당 교육의 필요성도 인식하게 되었다.

2) 조리방법 및 제공

3월부터 저염·저당식을 계획하고 설탕과 소금의 양을 관리하고 있으며 단맛을 대신할 수 있는 식재료를 연구하고 대체하여 사용하고 있다.

오전 오후로 하루에 두 번 제공되는 간식 중 오전에는 항상 죽을 제공하고 있으며 식재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 간을 전혀 하지 않는다.

점심의 국물은 영도를 0.3~0.4% 기준으로 매일 측정하여 제공하고 있으며 배추김치나 깍두기는 고춧가루 대신 빨간색 피망을 사용하고 있다. 또한 저염아기백김치를 제공하고 모든 반찬은 무염이나 저염으로 간을 하는 등 영아들에게 건강하고 안전한 먹거리가 될 수 있도록 최선을 다하고 있다.

Ⅳ. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

어느 부모든 어린이집에 아이를 보내면서 제일 중요하게 생각하는 게 무엇일까요? 안전과 건강한 먹거리라고 생각하고 있으실 겁니다. 아이에게 ‘얼마나 맛있는 음식을 만들어 주느냐’가 아닌 ‘어떤 식재료로 어떻게 만드느냐’가 더 중요합니다.

저희 원은 영아 전담 어린이집으로 영아의 오전 간식을 매일 신선한 재료로 배송 받아 간을 하지 않은 죽으로 제공되고 있을 뿐 아니라 어린이집의 모든 급 간식에 영도를 적정 수치 아래로 조리하고 관리하여 균형 잡힌 영양소와 저염식의 식단으로 제공되고 있습니다.

0, 1세의 영아는 새로운 식품에 대해 맛을 보고 그 맛을 기억하며 음식과 친숙해지기 시작하는 시기입니다. 먹는 즐거움을 통하여 만족감과 안정감을 느끼며 영아의 사회성과 정서 발달에도 지대한 영향을 미치기도 합니다. 또한 저염식의 식단은 영아들의 신체발달 뿐만 아니라 두뇌가 올바르게 성장하도록 많은 도움을 주고 있기도 합니다.

그리고 원의 운영과 시설을 개방하는 열린 어린이집으로 학부모의 참여도 또한 타 어린이집에 비해 높은 편입니다. 부모가 우리 아이가 다니는 원에서 다양한 프로그램과 급식 및 요리활동에 아이와 함께 참여하여 싱겁게 먹는 식습관이 이루어지는 걸 눈으로 직접 확인하여 자연스럽게 저염식 프로그램 활동이 가정과 연계되어 이루어짐으로써 서로 간의 믿음과 지지적인 관계로 발전하여 아이의 건강한 먹거리와 양육환경을 함께 만들어 가는데 큰 도움이 되고 있습니다.

2020년 인간 프로그램 계획

월	주제	활동내용
3월	건강한 식습관	1. 영양교육(부모교육) 2. 바른 손씻기/ 골고루 맛보기
4월	설탕이 뭘까?	1.설탕탐색 2.딸기타르트 만들기 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
5월	소금이 뭘까?	1.소금탐색(견학) 2.저염봄나물 맛보기 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
6월	건강한 음식	1.방문인형극 관람하기 2.매실청 만들기 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
7월	차가운 음식	1.과일빙수 만들기 2.치과 방문 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
8월	제철과일	1.과일젤리 만들기 2.토마토 오감탐색 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
9월	추석음식	1.건강한 송편 만들기 2.마트견학 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
10월	곡물이 뭘까?	1.강정 만들기 2.곡물시장놀이 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
11월	건강한 음식	1.빵가게 방문 2.내 손으로 만드는 건강김치 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
12월	천연조미료	1.천연조미료 만들기 2.도서관 견학 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
1월	전통음식	1.저염저당 다식 만들기 2.방문인형극 관람하기 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>
2월	발효음식	1.플레인요구르트 만들기 2.저염저당 맛간장 만들기 <우리 아이를 위한 저염식 반찬 소개>

V. 참고문헌

남정혜(2006). 중년여성 대상 체중조절 프로그램이 체구성 및 혈액 지질개선에 미치는 영향. 한국식품영양학회지, 19(1), 70-78.

오영희(2000). 한국영유아보육학회, 유아의 사회정서발달을 위한 통합적 요리활동 프로젝트의 개발 및 적용연구.

정찬영(2014). 영양교육과 운동프로그램이 비만 중년여성의 신체 조성에 미치는 영향. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위 논문

양창숙(2019). 식품의약품안전처 식생활영양안전정책과장[알고 먹는 식품 이야기]
한국일보

하정훈. 빼빼빼뽀 119 이유식 - 연령별 1일 권장 나트륨 섭취량

한국소비자원(2013). 어린이용 치즈 품질시험 결과보고서

○○○ 교사

학기를 시작하면서 나트륨줄이기공모전에 대한 제안을 원장님께 들었을 때 참 의미 있는 제안이라는 생각을 하면서도 한편으로는 '만0, 1세를 데리고 과연 할 수 있을까?'라는 고민을 했던 기억이 납니다.

수일에 걸쳐 자료를 찾아보고 선생님들과 의견을 나누어 보았지만 역시나 쉽지 않은 주제임에 틀림없다는 생각이 들었습니다. '일단은 연간행사를 나트륨줄이기와 접목시켜 실행해보자'라는 여러 선생님들의 의견에 따라 시작을 하게 되었습니다.

한 두가지 행사를 하면서 우리 어린이집(열린·영아전담)의 특성상 부모님과 영아가 함께 할 수 있는 프로그램이나 부모님들께서 우리 아이들을 위해 해 줄 수 있는 프로그램을 하면 좋겠다는 생각이 들어 몇 가지는 가정과의 연계활동으로 아이디어를 계획하였습니다.

먼저는 짠 음식이 영아시기의 아이들에게 어떤 영향을 미치는지에 대한 부모교육을 실시하였는데 부모님들의 관심도가 아주 높았습니다.

생후 만3개월부터 첫 돌이 되는 시기를 지나는 우리원의 0세아들의 특성상 모유수유를 하거나 이유식을 처음 시작하는 아이들이 대부분이었습니다. 그래서 '모유수유 중저염식'과 '우리아이 첫 이유식' 체험 수기를 계획하였고 이에 적극적인 관심을 보이시며 수기를 써주신 어머니들이 계셨고, 각 가정에서 만드시는 우리아이 저염 반찬 레시피를 매달 소개해주신 부모님들도 계셨습니다.

계획한 프로그램을 하나씩 실행해나가면서 어린이집과 가정이 한마음으로 저염식을 실천하는 것이 얼마나 중요한 것인지를 몸소 깨닫게 되었습니다.

어린이집에서 아무리 저염식으로 먹거리를 제공한다 하더라도 가정에서 실천이 안된다면 우리 아이들에게 건강한 식습관을 길러주기가 어렵겠죠.

이 공모전을 준비하면서 만0, 1세 시기의 무염식 및 저염식이 건강한 식습관의 초석이 된다는 것 또한 확신하게 되었습니다.

부모님들과 아이들이 즐거운 마음으로 적극 참여해주어 처음에 무겁게 시작했던 마음이 점점 가벼워졌습니다. 무엇보다 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 일조를 한 것 같아 자부심과 뿌듯함으로 행복했는데 수상까지 하게 되어 말로 표현할 수 없을 만큼 가슴이 벅차옵니다.

이런 기회를 주신 원장님과 프로그램에 도움주신 선생님들, 부모님들께 진심으로 감사의 말씀 전하고 싶고, 즐겁게 참여해 준 우리 아이들 너무 고맙고 마지막으로 수상의 기쁨을 주신 심사위원 및 관계자 여러분께 감사의 마음 전합니다.

○○○ 교사

영영아를 보육하는 영아전담 어린이집 교사로서 영·유아기의 입맛은 평생의 식습관에 미치는 영향이 크므로 영·유아기부터 저염식 습관을 키울 필요가 있고, 특히 짠맛에 대한 선호도는 6세 이전에 이루어지기 때문에 입맛이 형성되는 영아 시기의 저염식이 얼마나 중요한지는 익히 알고 있었지만 나트륨 줄이기 프로그램을 준비하면서 영유아기에 섭취하는 식품의 중요성에 대해 다시 한번 알게 되었다.

특히 우리 어린이집의 영아들은 어린이집을 다니면서 첫 이유식을 시작하면서 단계별로 이유식을 섭취하는 시기이기 때문에 이유식을 비롯한 어린이집에서 제공하는 식단에서 저염식이 영아의 평생의 입맛과 건강을 좌우하는 시기임을 알고는 있었지만 프로그램을 준비하면서 영영아들과 부모님들께 어떻게 전달하고 진행을 해야 할지 막막하였지만 부모님들의 적극적인 참여로 프로그램 진행이 잘 이루어질 수가 있었다.

부모님들은 부모교육을 통하여 부모님들도 저염식에 대해 관심을 가지고 참여하였고 집에서 어린이들에게 제공하는 간식을 선택할 때에는 영양표시를 반드시 확인하고 당이 적은 제품을 선택하고, 가공식품보다는 과일이나 채소 등 자연식품을 선택한다고 말씀을 해 주셔서 나트륨 줄이기 효과가 가정에서도 잘 이루어지는 것을 알 수가 있었다.

저염, 나트륨 저감화 등 나트륨과 관련된 용어는 자주 접하지만 정작 '저염'은 어느 정도로 나트륨을 적게 사용해야 하는지 알지는 못하고 있었는데 이에 대해 정확히 알게 되었고 나트륨 권장량과 섭취량 등 다양한 정보들을 정확히 알아가는 계기가 되어 유익한 프로그램이었다.

○○○어머님

안녕하세요, ○○이 엄마입니다. 이전 글(내 아이 첫 이유식 수기)을 작성할 때 만해도 17개월이었던 ○○이는 벌써 20개월의 어린이가 되었습니다. ○○이의 성장과 함께 청량했던 초록빛 잎사귀는 어느새 빨강, 주황, 노란빛의 옷으로 갈아입었고 뜨거운 햇살에 벗어둔 외투를 이제는 단단히 여며야 하는 계절이 되었습니다.

날씨와 아이의 성장과 같은 변화 속에서도 변하지 않았던 것은 바로 ○○이를 위해 차리는 저의 저염 유아식입니다. 하지만 최근에 아이와 함께 다녀온 장거리 해외여행은 그동안 유지했던 저염 유아식의 큰 위기를 가져왔습니다. 비행기에서 처음 맛본 사탕이나 젤리 등의 간식과 낫선 현지 음식을 먹으면서 아이는 ‘세상에 이런 맛이 있구나!’ 하며 놀랐겠지요. 이러한 낯설고 자극적인 음식들을 통해 ○○이는 미각과 후각이 확장되는 경험을 하였을 것입니다. 여행 동안 ‘한국 돌아가서 내가 차려주는 밥은 안 먹으면 어쩌지’, ‘저염은 이제 끝이구나’라고 생각한 게 한 두 번이 아닙니다. 하지만 신기하게도 달고 짹짹한 음식을 받아먹던 ○○이는 한 두 입 받아먹고는 자기 취향이 아닌지 혀로 밀어내더라구요. 우리도 우리 나름의 기준을 초과하는 짜고 단 음식을 먹게 되면 인상을 찌푸리고 뱉어내고 싶은 욕구가 드는 것처럼 아마 ○○이도 저염식 식단에 익숙해진 듯했습니다. “세 살 버릇 여든 간다.”라는 말처럼 처음부터 올바른 식습관의 형성을 돕는 것이, 아이에게 얼마나 중요한 것인지를 다시 한번 깨닫게 되었고, 이 여행을 통해 오히려 저염 유아식을 지속해야겠다 다짐했습니다.

걱정한 것과 달리 여행 후에도 ○○이는 여전히 저염 유아식을 잘 먹고 있습니다. 시간이 지나 외식이 지금보다 더 잦아지고 외부의 음식을 접하는 기회가 늘어날수록 지금보다 간은 조금 더 늘어나겠지요. 하지만 앞으로 꽤 오랫동안은 지금처럼 저염 유아식을 차려줄 생각입니다. 아이의 건강과 평생의 식습관에 지금 끼칠 영향이 얼마나 큰지 느낄 수 있는 기회가 있었으니까요.

마지막으로 저염식과 건강식을 고집하고 있는 아가천사어린이집에 감사의 인사를 드립니다. 제가 저염 유아식을 꾸준히 유지할 수 있었던 데에는 우리 어린이집이었기에 가능했다고 자부할 수 있습니다. 집에서 저염식을 준다 한들 어린이집에서 그러지 못했다면 저 역시 금방 포기했을 테니까요. 이 자리를 빌려 아이의 먹거리에 많은 시간과 노력을 투자하는 아가천사어린이집과 부족한 저의 글과 유아식단을 공모전에 출품하고 수상할 수 있기까지 노력해주신 아가천사어린이집 원장선생님, 선생님들께 다시 한번 감사 인사드립니다. 정말 감사합니다!

○○○어머님

평소 나트륨에 대한 인식이 없다가 아이를 출산하고 이유식을 만들어 먹이고 유아식을 준비하며 나트륨에 대한 중요성을 인식하게 되었습니다.

저염식이 건강에 좋다는 것은 알고 있었지만 간을 한 음식을 아이가 더 잘 먹게 되면 서부터 저도 모르게 간을 점점 더 많이 하게 되었습니다.

이번 나트륨 줄이기 활동에 대한 이야기를 들은 후 저염식을 준비하기 위해 좀 더 계획적으로 간을 줄여 나가기 시작했습니다.

싱거운 음식을 먹은 아이가 처음에는 맛이 없는 듯 먹지 않기도 하고 다른 음식을 찾기도 했지만 시간이 지날수록 재료의 맛과 향이 온전히 나는 음식을 먹는데 거부감이 줄어 들었습니다.

간을 한 음식을 먹다 보면 물을 많이 찾기도 했는데 아이가 저염식을 하고 난 후로는 음식으로 인해 물을 찾는 횟수가 줄어드는 것 같습니다.

이번 계기를 통하여 저염식을 조금 더 자세히 알게 되었으며 아이 뿐 아니라 어른들도 저염식단을 세워 사용하도록 해 보려고 합니다.

나트륨 내리 go
건강 올리고 go

의정부시
가람어린이집

1. 서론

1. 프로그램의 필요성 및 목적

아동기는 성장발달 시기로 성장속도는 다소 느리지만 향후 청소년기에 나타나는 급 성장과 성숙을 준비하는 중요한 시기이다. 따라서 매일의 건강한 식생활을 통해 균형 잡힌 영양이 공급되어야 하며, 이 시기의 균형잡힌 영양 공급은 아동기의 성장과 건강 뿐 아니라 평생의 건강에도 영향을 미친다. 식습관은 유아기 때 대부분 형성되지만 아동기에는 아직 고착화되어 있지 않아 교육을 통해 교정이 가능하다. 고착화된 식습관은 성인이 되어 개선하려고 해도 개선되기 어려우므로 아동기에 올바른 식습관을 형성해야 한다. 따라서 아동기에는 균형 잡힌 영양 공급과 바른 식습관 형성을 위한 영양·식생활 교육이 필요하다. 그리고 최근에는 핵가족화와 맞벌이 가정의 증가로 가정에서 혼자 간식이나 식사를 스스로 선택하여야 하는 아동이 많아지고 있다. 뿐만 아니라 식품산업과 외식의 발달로 인스턴트식품을 비롯한 가공식품과 패스트푸드가 많아졌고 이러한 식품을 직접 구입하여 섭취하는 아동들도 증가하고 있으며, 환경오염 등 여러 요인에 의한 식품오염의 가능성도 높아져 초등학교 시기부터 자립적인 식생활 관리 능력과 더불어 식품 위생 및 안전, 식품 구입에 대한 교육이 절실히 요구된다. 초등학교 영양 식생활교육의 목표는 아동들의 성장 발달에 도움을 주며 건강하고 안전한 식생활을 영위해 나갈 수 있도록 하는 것이다. 이를 위해 식품과 영양에 대한 기초적인 지식을 습득하고, 식생활과 건강의 관계를 알며, 하루에 필요한 식품 구성, 안전한 식품의 선택과 조리방법을 알아 매일의 식사에 적용할 수 있도록 독자적인 식생활 관리 능력과 식생활에서 발생하는 문제를 창의적으로 해결할 수 있는 능력을 가지게 하는 것이다. 또한 식품 선택과 식행동에서 건강하고 안전한 식생활을 실천할 수 있는 올바른 식습관을 형성하도록 하는 것이다.

2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

나트륨이 우리 몸에서 어떤 일을 하는지에 대한 지식을 습득하고, 나트륨을 많이 먹으면 발생할 수 있는 여러 가지 문제점에 대하여 학습하여 싱겁게 먹는 습관을 실천하는 것을 목적으로 한다. 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 필수 물질이며, 대부분의 식품 속에 함유되어 있으나, 과잉섭취 시에는 건강을 해칠 수 있는 물질이다. 음식속의 나트륨 함량 찾아보기, 가공식품의 나트륨함량 찾아보기, 나트륨 배출을 도와주는 식품조사하기 등의 활동을 통하여 나트륨의 순기능과 역기능을 이해하고 싱겁게 먹는 방법을 찾아서 생활 속에서 실천하는 태도를 기를 수 있도록 지도한다.

II. 본론

1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간
- 6월~10월
- 2) 활동대상
- 만 4·5세

3) 프로그램 연간

월	주제	소주제	활동내용
3월	우리 몸 속 나트륨	나트륨이란?	소금 이해하고 탐색하기
4월		나트륨의 역할	나트륨이 하는 일 알기
5월		소금이 쓰이는 용도	동화 읽고 소금의 유래와 쓰이는 용도 알기
6월		천연 소금과 일반 소금	천연소금과 일반소금 벤다이어그램
7월		나의 저염 식단 채소와 나트륨	식단 저염 측정하기 채소와 나트륨의 관계
8월	식품 속 나트륨	식품 성분표 비교	마트에서 내가 좋아하는 재료 식품 성분표 비교하기
9월		자연식품 속 나트륨	자연식품 속 나트륨량 알고 비교하기
10월		가공식품 속 나트륨	자연식품을 찾아요 가공식품 속 나트륨량 알고 비교하기
11월		자연식품 키우기	자연식품을 키워요 자연식품을 따요
12월	생활 속 나트륨	나트륨 과다섭취로 인한 질병	나트륨으로 인한 질병알기
1월		나트륨 올바른 섭취	나의 실천 다짐
2월		저염 포스터 만들기	저염 관련 포스터 만들기
3월		나트륨 배출 천연조미료 만들기	나트륨 배출하는 음식 알기 천연조미료 만들기
4월	나트륨 내리go 건강 올리go	나트륨 O.X 퀴즈	나트륨 관련 O.X퀴즈를 통해 유아들에게 재미와 성취감을 느낄 수 있도록 한다.
5월		도전! 나트륨 골든벨	나트륨 관련 골든벨 활동을 하며 유아들이 나트륨에 대해 알고 설명한다.
6월		실천왕	나트륨 적게 섭취하고 야채를 많이 먹은 실천왕을 뽑아 메달을 수여한다.

4) 활동방법

2. 프로그램 세부 활동 내용

생활주제	우리 몸 속 나트륨
활동명	소금 이해하고 탐색하기
목표	· 소금을 오감으로 탐색해본다. 자연탐구 > 수학적 탐구하기 > 물체와 물질 알아보기 · 느낀 것에 대해 토론한 후 글자로 표현한다. 의사소통 > 쓰기 > 쓰기에 관심 가지기
활동대상	만4·5세
활동자료	소금, 관찰경, 활동지, 쓰기도구
활동방법	1. 소금에 대해 알아본다. 2. 나트륨에 대해 알아보고 소금을 오감으로 탐색해본다. 3. 소금을 탐색하여 알아본 것에 대해 친구와 함께 토론하여 적어본다.
유의점	소금의 맛을 볼 때 너무 많은 양을 먹지 않도록 주의한다.
활동평가	‘소금’이라는 것을 어떠한 특성을 가지고 있는지 잘 알고 있었지만 소금을 직접 만지고 맛보고 탐색하는 기회를 가지며 흥미로워 하였다. 유아들이 생각했던 대로 짜고, 까칠하고, 하얗지만 추정이 아닌 직접 탐색할 수 있는 기회가 생겨 더 많은 관심을 가질 수 있었던 것 같다.
활동사진	

생활주제	식품 속 나트륨
활동명	자연식품을 찾아요
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 모종에 대한 주제로 함께 이야기 나누고 자신의 느낌, 생각, 경험을 말한다. 의사소통 > 말하기 > 느낌, 생각, 경험 말하기 · 몸에 좋은 채소에 관심을 가지고 알아보며 선택할 수 있다. 신체운동건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활 하기
활동대상	만4·5세
활동자료	동화책
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 책을 통해 몸에 좋은 자연식품을 찾아본다. 2. 주변 모종가게로 이동하여 몸에 좋은 자연식품을 찾아본다. 3. 내가 먹을 수 있는 자연식품에 대해 이야기 나누며 살펴본다.
유의점	<p>이동하는 동안 안전하게 이동할 수 있도록 안내한다.</p> <p>모종을 함부로 만지거나 훼손하지 않도록 주의한다.</p>
활동평가	책 속에서 우리 몸에 좋은 자연식품의 다양한 종류에 대해 알아보고 직접 모종가게로 이동하여 다양한 채소의 모종을 찾아보았다. 책에서 보았던 모종을 찾아 이야기하며 가공식품 대신 먹을 수 있는 모종을 찾아 어떤 모종을 키우고 먹고 싶은지 서로 상의하며 많은 관심을 보였다.
활동사진	

생활주제	식품 속 나트륨
활동명	채소와 나트륨
목표	· 식물이 살기 좋은 환경에 대해 관심을 갖고 알아본다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기 · 채소에 대해 관련된 책에서 찾아본다. 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐구과정 즐기기
활동대상	만4·5세
활동자료	책, 활동지, 쓰기도구, 삽, 모종
활동방법	1. 책을 통해 몸에 좋은 채소를 찾아본다. 2. 채소를 심는 방법에 대해 알아본다. 3. 학부모님과 가공식품 대신 먹을 자연식품을 함께 심어본다.
유의점	삽을 사용할 때 위험할 수 있으니 주의해서 사용한다.
활동평가	자연식품에 대해 알아보고 책을 찾아보는 활동을 통해 흥미를 유발할 수 있었고 심기로 한 모종을 찾아 어떻게 변화하는지, 심을 때 무엇이 필요한지, 채소가 우리에게 주는 영향에 대해 스스로 찾아 알아볼 수 있어 좋았다. 학부모님과 함께 알아보고 채소를 심을 수 있어 서로 돕고 함께 하는 것에 대해 학부모님도, 유아들에게도 좋은 기회가 되었던 것 같다.
활동사진	

생활주제	식품 속 나트륨
활동명	자연식품을 키워요
목표	· 생명체가 자랄 수 있는 환경을 만들어주고 성장과정을 관찰한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기
활동대상	만4·5세
활동자료	물뿌리개
활동방법	1. 어린이집에서 함께 키우는 자연식품이 얼마나 성장하였는지 관찰한다. 2. 물뿌리개를 이용해 물을 준다.
유의점	한 곳에만 많은 양의 물을 주지 않도록 한다.
활동평가	식물이 잘 자랄 수 있도록 긍정의 말을 사용하며 물을 듬뿍 주고 물을 주지 않은 땅을 보며 골고루 주어야 함을 이야기하였다. 지난 번 보다 자라난 상추, 고추, 가지, 호박 모종을 보며 신기해하고 어떤 음식을 해 먹고 싶은지 친구들과 함께 이야기하였다.
활동사진	

생활주제	식품 속 나트륨
활동명	자연식품을 따요
목표	· 직접 키운 채소를 따보는 경험을 한다. 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기
활동대상	만4·5세
활동자료	바구니
활동방법	1. 다 자란 자연식품을 관찰한다. 2. 학부모님과 함께 상추, 고추를 따다.
유의점	다 자라나지 않은 채소는 따지 않도록 주의한다.
활동평가	채소, 고추, 가지, 방울토마토 등 모두 자란 채소를 직접 따보는 경험을 하며 각각의 채소마다 따는 방법을 설명해주자 유아들이 바르게 따는 반면 뿌리부터 따기 힘들어 하는 유아들도 있어 도움이 필요했다. 유아들이 평소 좋아하지 않는 야채도 따면서 어떠한 맛이 날지 기대감을 보였다.
활동사진	

생활주제	식품 속 나트륨
활동명	마트에서 내가 좋아하는 재료 식품 성분표 비교하기
목표	· 식품 성분표를 통해 식품 내 나트륨에 대해 알아본다. 자연탐구 > 수학적 탐구하기 > 기초적인 자료 수집과 결과 나타내기
활동대상	만4·5세
활동자료	친구들이 좋아하는 음식 재료 목록표
활동방법	1. 열매반 친구들과 함께 마트에서 파는 재료 중 좋아하는 음식에 대해 이야기 나눈다. 2. 좋아하는 음식 재료 목록표를 만들고 마트로 이동한다. 3. 음식 재료 식품 성분표를 보며 나트륨 함량에 대해 알아본다.
유의점	식품을 세게 누르지 않도록 주의한다. 마트 내에서 큰 소리로 이야기하지 않도록 한다.
활동평가	유아들이 좋아하는 식품을 미리 알아보고 어떠한 식품이 나트륨함량이 많고 적을지 예측해보았고 마트로 이동하여 식품 성분표를 보며 나트륨 함량을 찾아보았다. 맛있는 음식은 대부분 나트륨함량이 많은 것을 알 수 있었고 야채나 채소류는 그에 비해 적다는 것을 느낄 수 있었다. 1회 섭취량에 따른 나트륨함량은 어떻게 생각해야 하는지 알기 쉽게 설명해주어야겠다는 생각이 들었다.
활동사진	

생활주제	생활 속 나트륨
활동명	나트륨 신호등
목표	· 음식 속 나트륨 양에 대해 알고 음식에 따라 적당량을 먹는다. 신체운동건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기
활동대상	만4·5세
활동자료	활동판, 음식 스티커
활동방법	1. 음식에 들어간 나트륨 양에 대해 알아본다. 2. 나트륨 신호등을 맞추어 보며 많이, 적당히, 적게 먹어야 하는 음식에 대해 알아보고 붙여본다.
유의점	섭취하는 g수에 따라 나트륨양이 다를 수 있음을 이해한다.
활동평가	음식 속 나트륨이 들어간 양에 관심을 갖고 채소, 야채, 과일류에는 나트륨량이 많지 않다는 것을 알 수 있었고 어떤 음식이 나트륨 양이 많은지 알고 “조금만 먹어야 해”, “나는 라면은 먹지 않을거야” 라고 말하며 다짐하는 모습도 볼 수 있었다.
활동사진	

생활주제	생활 속 나트륨
활동명	저염 관련 포스터 만들기
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 저염식을 하는 방법에 대해 알리고 몸에 좋은 음식을 알아본다. · 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기 · 저염식에 관련된 자신의 생각과 느낌을 그림, 글로 표현한다. · 예술경험 > 예술적 표현하기 > 미술 활동으로 표현하기
활동대상	만4·5세
활동자료	색지, 도화지, 색연필, 네임펜, 매직, 가위, 풀
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 저염식에 대해 이야기 나눈다. 2. 저염식에 관련된 그림과 글을 적어 포스터를 만들어본다. 3. 가정으로 전달하여 가정에서도 포스터를 보고 저염 식단을 먹을 수 있도록 권장한다.
유의점	친구와 함께 협동하여 활동할 수 있도록 돕는다.
활동평가	저염식에 대해 알고 저염식을 해야 하는 이유와 알리기 위해 포스터를 만들어보며 유아들마다 알리고 싶은 글귀를 적어보았다. ‘국물 대신 건더기를 먹어요’, ‘자연식품을 먹어요’, ‘음료수 대신 물을 마셔요’, ‘나트륨을 적게 먹어요’ 등을 적어 유아들이 지킬 수 있는 약속을 적었고 우리의 몸을 건강하게 하기 위해 나 뿐만이 아닌 다른 사람들도 건강하게 생활할 수 있도록 알리고 싶어 하였다.
활동사진	

생활주제	생활 속 나트륨
활동명	나의 실천 다짐
목표	· 자신의 생각과 다짐을 글로 나타낸다. 의사소통 > 쓰기 > 쓰기에 관심 가지기 · 우리 몸을 건강하게 하는 음식을 찾아오려 붙인다. 예술경험 > 예술적 표현하기 > 미술활동으로 표현하기
활동대상	만4·5세
활동자료	팝업북, 그림자료, 젤리펜, 음식사진, 가위, 풀
활동방법	1. 나트륨을 많이 먹으면 변화되는 몸의 변화에 대해 알아본다. 2. 몸이 건강해지는 음식을 찾아 붙이고 나트륨 섭취를 적게 하는 방법에 대해 적어본다. 3. 내가 지킬 수 있는 나트륨 줄이는 방법을 적어 다짐해본다.
유의점	
활동평가	나트륨을 많이 먹었을 경우 우리 몸에 나타나는 반응을 알고 붙이며 나트륨 섭취를 줄이기 위해 우리가 할 수 있는 일일 생각해 적어보았다. 몸에 좋은 자연식품 그림을 오려 붙이고 ‘국물 대신 건더기를 먹어요’, ‘음료수대신 물을 마셔요’, ‘채소를 먹어요’, ‘가공식품 대신 자연식품을 먹어요’ 등 유아들이 지킬 수 있는 다짐을 적어 실천할 수 있도록 하였다.
활동사진	

생활주제	생활 속 나트륨
활동명	국물 속의 나트륨 양을 측정해요
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 나트륨 기구를 이용하여 음식 속 나트륨 양을 비교해본다. 자연담구 > 수학적 담구하기 > 기초적인 측정하기 · 음식 속 나트륨 양을 알아본다. 신체운동건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기
활동대상	만4·5세
활동자료	점심메뉴 (반찬, 국)
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나트륨 양을 재는 기구에 대해 알아본다. 2. 점심시간에 먹는 음식을 기구를 이용하여 나트륨 양을 측정해본다.
유의점	
활동평가	<p>나트륨 양을 측정할 수 있는 기구를 신기해하였고 어느 정도가 적당하게 들어 있는지 궁금해 하며 직접 국을 담아 측정해보며 0.5이상이 넘지 않아 나트륨이 적정량이 들어 있음을 직접 보고 느낄 수 있었다. 유아들이 여러 가지 음식도 측정해보고 싶어 하였고 기구를 활용하면 나트륨 양을 직접 볼 수 있어 줄이는데 더 좋을 것 같다고 이야기하였다.</p>
활동사진	

생활주제	생활 속 나트륨
활동명	양파껍질을 볶아 천연소금을 만들어요.
목표	· 양파 껍질을 이용하여 천연 소금을 만들어본다. 신체운동건강 > 건강하게 생활하기 > 바른 식생활하기
활동대상	만4·5세
활동자료	양파껍질, 천일염, 프라이팬, 숟가락, 음식재료
활동방법	1. 양파껍질을 프라이팬에 볶는다. 2. 볶은 양파껍질에서 나온 물 천일염 소금을 함께 볶은 후 수분이 날아간 소금을 만든다.(천연소금) 3. 양파소금으로 만든 소금을 이용하여 음식을 조리하고 음식에서 나온 물을 덜어내어 나트륨 양을 줄인다.
유의점	
활동평가	양파껍질을 프라이팬에 볶아 나온 물과 소금과 함께 볶으면 천연 소금이 만들어짐을 알 수 있었고 천연 소금은 일반 소금보다 덜 짠 맛이 나고 그것을 이용하여 만든 음식 속 물을 버려 나트륨 양을 덜 수 있도록 하여 조금 더 건강한 식단을 만들 수 있다는 것을 알았다.
활동사진	

III. 활동평가

이번 활동을 통해 나트륨은 소금에 가장 많이 들어있는 성분이지만 다른 음식물에도 들어있다는 것을 알 수 있었다. 나트륨은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소이지만 장기간 많이 먹게 되면 위암, 고혈압, 심장병, 신장병과 같은 질병을 일으킬 수 있다는 것을 알게 되었다. 소금은 우리 몸에 꼭 필요하지만 나트륨 함량이 높으니 많이 먹지 않도록 해야 하고 유아들이 좋아하는 면류, 빵, 육류 등은 짜지 않는데도 나트륨이 상당량 들어있다는 것을 알고 한국인이 즐겨먹는 김치, 고추장, 된장, 간장, 미역 등과 같은 식품과 라면, 소금 등에 많이 들어있고 우리는 알지 못하는 사이 나트륨을 많이 섭취하고 있다는 것을 여러 가지 활동을 통해 알 수 있었다. 또 짠 음식을 많이 먹게 되면 나이에 관계없이 혈압이 올라갈 수 있어 나트륨은 누구에게나 위험할 수 있음을 이론이 아닌 직접 알아보고 실험해보며 알 수 있는 기회가 되어 좋았던 것 같다. 유아들이 자신이 나트륨 줄이기 중 지킬 수 있는 약속에 대해 약속하고 다짐하며 건강한 식습관을 형성할 수 있는 기회가 될 수 있었다.

IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

나트륨 섭취가 많으면 건강에 어떤 문제가 생길까 한국인의 사망원인 1~3위인 암, 뇌혈관질환, 심장질환의 질병은 나트륨의 과잉 섭취와 밀접한 관련이 있습니다. 나트륨을 과잉 섭취하면 혈액 내 나트륨 농도가 높아지고, 삼투압 현상에 의해 수분이 조직에서 혈관으로 빠져 나와 혈액의 양이 많아집니다. 그 결과 혈관이 받는 압력이 높아지고 고혈압이 생기게 된다. 고혈압이 되면 혈관에 손상이 생기기 쉽고, 혈관이 막히거나 터질 위험이 증가하여 심장병, 뇌졸중으로 발전할 수 있습니다. 골다공증의 경우, 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가게 되어 골밀도가 낮아지고 골다공증의 위험이 증가합니다. 나트륨의 과잉 섭취는 위 점막을 자극해 위염을 일으킬 수 있고 위암의 위험도 높일 수 있다. 고혈압이 되면, 신장의 모세혈관이 손상되어 신장 기능이 감소하여 신장병의 발생 위험이 높아지므로 영유아기 때의 식습관이 중요하여 영유아기 때부터 저염 식단을 꾸준히 해야 함을 지속적인 교육이 필요 합니다.

◦ 싱겁게 먹기 실천 방법

1. 외식을 줄이고 외식을 할 때는 '짜지 않게 해달라'고 말한다.
2. 국물에 소금이 많으므로 가능한 건더기만 먹는다
(국그릇을 반으로 줄이자).
3. 패스트푸드는 나트륨이 많으므로 적게 섭취한다.
4. 생선은 자반보다는 신선한 생선을 먹는다.
5. 라면의 스프는 반이하로 줄인다.

6. 나트륨이 많이 함유된 가공식품의 섭취를 줄인다.
7. 음식을 만들 때 소금은 적게 넣는다.

V. 참고문헌

◦ 참고문헌 및 사이트

- 보건복지가족부. 어린이를 위한 식생활지침. 2009
- 식품의약품안전처. 음식나라 나트륨 이야기. 2011
- 식품의약품안전처. 나(Na)를 위한 나트륨 이야기. 2011
- 식품의약품안전처. 어린이를 위한 영양·식생활 실천가이드. 2012
- 식품안전정보포털 : <http://www.foodsafetykorea.go.kr>
- 식품의약품안전처. 영양·식생활e북 :

<http://aaa.eyebok.kr/make/link/html/kfda.html>

2019지도서초등-

나트륨 줄이기 활동을 하면서..

가람어린이집 교사 ○○○

현대사회는 패스트푸드나 짜고 자극적인 음식을 많이 먹게 되어 여러 가지 질병이 생기는 경우가 많아 유아들과 나트륨이 무엇이고 왜 우리가 줄여야 하는지 알게 하고 싶어 나트륨 줄이기 활동 프로그램을 진행하였다.

처음으로 접근한 것은 나트륨이 우리 몸에 끼치는 영향에 대해 알아보기였습니다. 위의 내용을 알아보기 위해 자유선택활동, 이야기 나누기, 실험, 관찰, 책 등을 통해 많은 나트륨 섭취의 위험성을 알고 유아들이 스스로 영양 성분표를 보고 과자와 음료 등을 적게 먹으면서 줄일 수 있도록 하였다. 유아와 어른이 섭취해야하는 나트륨의 양을 알아보고 기호단위인 g수로는 이해하기 힘들어 하는 부분이 있어 손가락을 이용해 알기 쉽도록 하였는데 정확하지 않은 부분이 있어 나트륨 양을 잴 수 있는 기구를 사용해도 좋을 것 같다는 생각이 들었다.

또 어린이집에서 텃밭을 키워 가공식품 대신 자연식품을 접하도록 할 수 있는 기회를 갖으면서 유아들에게 가공식품 속에는 많은 양의 나트륨이 들어 있고 자연식품 속에도 적당량의 나트륨이 들어 있음을 알게 되었다.

활동을 하며 유아들이 하루하루 나트륨에 대한 관심이 커졌고 “집에서 엄마한테 자연식품으로 요리해달라고 했어요”, “엄마 아빠랑 마트에 갔는데 과자랑 사탕을 사지 않았어요”라고 이야기하는 유아들이 하나둘씩 들어갔다.

간식시간에 나오는 우유병을 보고도 “우유에 나트륨이 얼마큼 들어 있는지 식품성분표 보자”라고 말하며 여러 가지 음식에 나트륨 량을 궁금해 하며 관심을 가졌다. 대부분의 유아들이 과다 나트륨이 들어 있는 식품을 대체적으로 조금만 먹으려는 모습을 볼 수 있었고 우리 동네에서 일하시는 고마우신 분들께 자연식품을 드실 수 있도록 우리가 키운 상추, 고추 등을 전해드려 나뿐만이 아닌 가족, 지역사회에서 일하시는 분들께도 영향을 주며 뿌듯해했다.

이번 활동을 통해 나트륨은 소금에 가장 많이 들어있는 성분인긴 하지만 다른 식품에도 다량이 들어있다는 것을 알았고 유아들이 자신이 나트륨 줄이기 중 지킬 수 있는 약속을 적어보고 건강한 식습관을 형성할 수 있는 계기가 되었다.

양파 껍질 저염 소금은 건강소금 행운소금~!!!

가람어린이집 조리사 ○○○

의정부시 어린이 급식지원센터에서 제공한 염도계를 가지고 국과 반찬의 염도측정을 하다 보니 저염식에 대해 생각해보게 되고, 연 4회 정도 급식지원센터의 관리를 받으면서 저염식의 중요성에 대하여 알고 실천하려고 노력하였다.

늘 양파의 효능(염증 완화, 면역력향상, 콜레스테롤 개선, 혈압 조절, 소화 향상, 스트레스 완화)에 대해 관심을 갖고 있었기에 급식을 만들 때 마다 양파손질시 나오는 많은 양의 양파껍질을 쓰레기통에 그냥 버리는게 너무 아까웠다. 더군다나 양파 껍질에는 우리 몸에 여러모로 좋은 퀘르세틴을 많이 가지고 있다는 알고 있었기에 어떻게 활용하면 좋을지 고민하던 중 양파껍질차를 끓여서 먹는 방송매체를 보게 되었다. 양파껍질차 만드는 걸 보게 되니 소금과 결부시키면 건강한 저염 소금으로 탄생되지 않을까라는 막연한 생각이지만 한번 시도해보자 해서 어린이집에서 만들게 되었다. 그래서 양파 껍질을 깨끗이 씻고 건조기에 건조하니 양파껍질이 바삭바삭하게 마르게 된 것에 물을 넣어 끓여보니 붉은색 물이 되었다. 그 끓인 물을 소금에 넣어 볶다보니 양파껍질 색깔을 띤 분홍도 아닌 주황도 아닌 붉은 빛이 나는 색의 양파껍질 소금이 만들어 졌다. 그리고 급식을 조리할때마다 양파껍질 저염소금으로 요리하게 되어 저염식을 실천할 수 있었으며, 거기에 플러스 건강도 챙길 수 있게 되었다. 양파의 속보다 양파의 껍질에는 퀘르세틴이란 성분이 제일 많이 함유되어 있는데 혈관벽의 손상을 막아주고 혈관을 튼튼하게 해주어 혈압을 조절하고 당뇨, 심혈관질환등을 치료해주는 주요성분을 가지고 있다고 한다.

점심시간이 되어 가람친구들이 항상 “조리사님~너~~무 맛있어요. 최고예요~!” 라는 말을 들을 때의 기분은 짱이다! 오전 내내 불앞에서 급식을 만드느라 지친 몸에서 새로운 힘이 나오며 쌓인 피로가 싸~악 거짓말처럼 없어진다. 그래서 가람 친구들의 급식, 간식을 만들고 있는 나의 일이 너무나 좋고 행복하다.

나의 작은 정성과 노력의 결과물인 양파 껍질 저염 소금이 가람친구들의 건강도 챙기고, 저염 소금에 대해서 알리는 계기가 되었고, 나트륨 줄이기 프로그램 공모전에서도 좋은 성적을 거두는 1석 3조의 쾌거를 안겨준 양파껍질 저염소금은 잊을 수 없는 건강한 소금, 행운의 소금인 것 같다.

히말라야에 가면 핑크솔트가 있고, 요르단과 이스라엘 사이에 있는 바다인 사해엔 바다 스크럽으로 유명한 사해소금이 있듯이 가람어린이집에는 건강과 행운의 소금인 양파 껍질 저염 소금이 있어서 더 없이 행복한 2019년 빛나는 가을을 보내는 것 같다.

어린이집 나트륨 줄이기 활동 후 변화된 우리 아이

○○○ 엄마(가람어린이집)

엄마! 이 양파껍질 버리지 마 양파껍질이 우리 몸을 튼튼하게 해 주고
소금도 만들 수 있어~~

엄마에게 양파소금에 대해 알려주는 아이의 말에 양파로 소금을 어떻게 만들
수 있어 하고 물으니 어린이집에서 양파소금 만들었어하고 대답하고는 우리는
조리사님이 양파소금으로 반찬 만들어 주어서 몸이 튼튼하잖아 하면서 어린
이집에서 활동했던 나트륨 줄이기에 대한 것을 이야기 해 주는 모습들을 많이
보았습니다.

나트륨 줄이기에 대해 평소 관심이 있었고, 싱겁게 먹는 것을 선호하는
편이기에 양파의 좋은 점을 인터넷을 통해 알아보고, 우리집도 양파소금을
만들어 먹어보자 하는 아이의 의견을 따라 양파소금을 만들어 보았습니다.
정말 하얀 소금이 양파껍질 색으로 변하는구나 하면서 소금의 색깔, 모양이
변화하는 것을 직접 관찰할 수 있었고, 각종 국, 반찬을 만들 때 양파 소금
으로 간을 하고 우리 이제 건강 해지는 거야 하고 확신에 차 이야기 하는
아이의 모습에 저도 기분이 좋아지면서 자연스럽게 나트륨 줄이는 것에
신경을 쓰는 저를 발견할 수 있었습니다. 그리고 달라진 한 가지 마트에 가면
초콜릿, 과자를 좋아해서 과자코너만 갔는데 이제는 자연식품 코너에도 관심을
보이며 평소에 손이 잘 안가는 자연식품을 먹자고 이야기 하는 모습도 볼
수 있었고 과자나 초콜릿을 살 때 영양 표시성분을 찾아보는 것도 볼 수
있었습니다. 인스턴트 음식과 반 가공식품, 배달음식 등 편리함과 간편함 등을
찾아 조리를 했던 제게 자연식품을 고르게 하고 조리하면서 양파소금을
이용하라는 아이의 말에 제가 반성을 하게 되었습니다.

배달음식은 이제 노! 인스턴트 음식도 이제 노!

어린이집 활동덕분에 우리가족의 건강도 생각하고, 아이의 올바른 식습관도
만들어주어서 너무 고맙습니다. ○○이네 가족은 양파소금을 이용해서 반찬을
만들고 싱겁게 먹어서 우리가족 튼튼하고 건강하게 지내기로 약속하였습니다.

나트륨 줄이기!! 학부모 후기

○○○ 엄마(가람어린이집)

어느 날 저녁준비 때문에 칼질을 하고 있는 엄마에게 다가와 ○○이는 “엄마, 칼 조심해요”라고 말한다. 고마운 ○○이에게 “엄마를 생각해 주는 건 ○○이 밖에 없네~”라고 칭찬을 해주자 ○○이는 미소를 지으며 나를 안아주었다. 그러면서 “엄마, 나트륨 알아?”라고 물었다. 나는 ○○이가 하는 말을 더 듣고 싶은 마음에 “글쎄~, 나트륨이 뭔데?”라고 묻자 ○○이는 “나트륨은 소금이야, 근데 나트륨은 우리 몸에 아주 나쁘게 한데, 뼈도 약하게 한 대”라고 말하는 것이었다. 나트륨이라는 어려운 단어를 아는 것도 신기했는데 나트륨이 우리 몸에 나쁜 영향을 미친다는 것에 정확하게 알고 엄마에게 이야기해 주는 ○○이가 기특하기만 했다. 그러면서 ○○이는 음식을 먹을 때나 과자를 먹을 때나 “이건 나트륨이 얼마큼 들어있어?”라고 종종 질문 할 때도 있었다.

우리나라는 짬아찌류, 젓갈류, 맵고 짠 음식과 국물요리가 많은 한식의 특성상 나트륨 섭취가 많아질 수 밖에 없는데도 우리는 매일 음식을 먹을 때 나트륨 섭취에 대한 깊은 고민을 하지 않고 음식을 섭취하는 것 같다. ○○이의 나트륨 이야기로 나는 우리 집에 얼마만큼의 나트륨을 사용하고 섭취하고 있는지에 대한 고민을 하기 시작했으며, 일부러라도 싱겁게 국이나 찌개를 만들려고 노력했다.

보건복지부가 발표한 한국인 나트륨 섭취량은 무려 4,878mg으로 2.4배 이상이라는 발표에 놀라움을 감출 수 없었으며. ○○이가 이야기해 준 것과 같이 과도한 나트륨은 골다공증, 고혈압, 심장병, 뇌졸중 위암, 만성신부전 등 다양한 질병을 일으키는 요인이 될 수 있다는 것도 알게 되었다.

어린이집에서 아이들과 함께 나트륨에 대한 다양한 활동과 경험이 우리 아이들에게 좋은 정보뿐 아니라 나트륨을 줄이는 바른 먹거리 제공으로 올바른 영양을 제공하고 있다는 것을 알게 되면서 어린이집에 대한 고마운 마음이 들었으며, 가정에서도 나트륨을 줄일 수 있는 방법에 대해 고민을 하게 되면서 찌개 대신 맑은 국, 김치 대신 물김치, 짬아찌 대신 곁절이로 메뉴를 구성하고, 나트륨 배출을 도와주는 채소와 과일 섭취를 늘려 건강한 먹거리로 밥상 차림에 신경 쓰고 있다.