

2023년 나트륨저감 교육프로그램 공모

최우수상

2

마이나슈(마이너스 나트륨 슈가) 건강플러스

어린이집명 수자인금광어린이집

총괄 이주미

기획 및 제작 강정민, 김지연, 남미현

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 계획(안)

어린이집명	수자인금광 어린이집										
프로그램명	마이나슈(마이너스 나트륨 슈가) 건강플러스										
목 표	- 유아들의 놀이와 일상생활을 통해 나트륨 저감에 대한 관심과 이해를 높이며, 저염식에 관한 올바른 정보를 제공하고, 건강한 생활 습관을 유지할 수 있도록 돕는다. - 가정과 지역사회에 나트륨 저감화에 대한 지식을 공유하여, 유아들의 건강한 나트륨 섭취를 할 수 있도록 도모한다.										
대 상	만 3~5세										
주 요 내 용	식약처 마이나슈 캐릭터를 활용한 ‘놀이’ 기반으로 유아들이 나트륨 저감에 대한 경험과 지식을 습득하고 가정 및 지역사회 공유하여 건강한 생활 습관을 기를 수 있도록 한다.										
소 요 기 간	9주 (주 1회 진행)										
프로그램 흐름도	<프로그램 전체 흐름도> <프로그램 차시별 흐름도> <table><tr><td>프로그램 활동</td><td>관심의 시작</td><td>놀이의 시작</td><td>놀이의 재발견</td><td>가정&지역사회와 공유</td></tr><tr><td>교사의 지원</td><td>교사의 고민 및 놀이 지원 (활동지 제작, 놀이 반영)</td><td>놀이 사례 공유 및 놀이 확장</td><td>놀이 평가 및 일상지원</td><td></td></tr></table>	프로그램 활동	관심의 시작	놀이의 시작	놀이의 재발견	가정&지역사회와 공유	교사의 지원	교사의 고민 및 놀이 지원 (활동지 제작, 놀이 반영)	놀이 사례 공유 및 놀이 확장	놀이 평가 및 일상지원	
프로그램 활동	관심의 시작	놀이의 시작	놀이의 재발견	가정&지역사회와 공유							
교사의 지원	교사의 고민 및 놀이 지원 (활동지 제작, 놀이 반영)	놀이 사례 공유 및 놀이 확장	놀이 평가 및 일상지원								

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

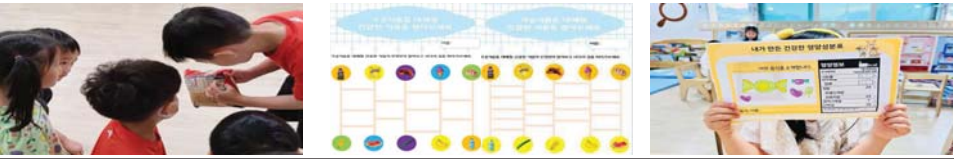
2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 활동자료

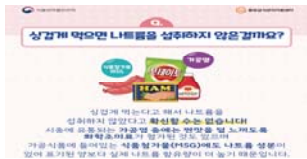
활동명		마이나슈가 궁금해	유형	동화
내용		1. 마이나슈 로고, 캐릭터 케어루, 나슈로를 보고, 마이나슈의 의미에 대해 알아본다. - 마이나슈: (마이)너스 나트륨 슈가 - 케어루(Care-Roo) : 올바른 식습관을 지도하는 보호자 캥거루 - 나슈로(Na-Su-Low) : 덜 짜게, 덜 달게 실천하는 아이 캥거루 2. 소개 글에서 등장하는 나트륨 의미를 알아본다. - 나트륨 : 소금의 구성분인 나트륨은 우리 몸에서 수분량을 조절하는 등 생명 유지에 꼭 필요한 역할을 하고 있다. 3. 마이나슈 동화 도입 부분의 이야기를 듣는다. - 등장인물 : 케어루(엄마), 나슈로(아들), 지킬박사 건강 나라에서 열심히 일하고 있던 중 지킬 박사님의 전화기가 따르릉하고 울렸어요. 지킬 박사: “네. 지킬 박사입니다.” 케어루(엄마): “지킬 박사님, 저희 아들 나슈로 좀 도와주세요.” 교사: 나슈로에게 무슨 일이 생겼을까요? 왜 박사님에게 도움을 요청했을까요? 나슈로 집으로 간 지킬 박사님이 문을 열자 놀라운 광경이 펼쳐졌어요. 교사: 집이 어떤 모습이었을까요? / 이 다음에는 무슨 일이 생길까요? 4. 마이나슈 동화의 뒷 이야기를 함께 만든 후, 동화를 함께 듣고, 이야기 나눈다. 5. 자유놀이 시간에 놀이할 수 있도록 마이나슈 캐릭터 놀이 자료를 소개한다.		
		 <활동 후, 놀이해요> 케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 케어루, 나슈로 역할놀이 케어루, 나슈로 용판 동화  <지역사회연계> 어린이집 외벽에 마이나슈 현수막을 걸어 지역사회에 나트륨 저감 알리기 		
교 사 지 원	물리적 지원	- 케어루, 나슈로, 지킬박사를 활용한 역할놀이 자료, 동화 자료, 퍼즐 자료, 현수막 등 다양한 자료를 마련해 유아의 흥미를 돋우며 재미있게 놀이할 수 있도록 준비한다.		
	상호작용 지원	- 케어루, 나슈로, 지킬박사에 대한 유아들의 생각을 존중하며 자신의 생각과 느낌을 자신 있게 표현할 수 있도록 도와준다.		

활동명		나트륨 생각 모으기, 주제망 만들기	유형	이야기나누기
내용		1. 나트륨에 대한 느낌이나 경험을 이야기 나눈다. * 나트륨의 역할 ① 음식의 맛을 좋게(맛있게) 느끼게 해줘요. ② 잘 견고, 뭉 수 있게 해줘요. ③ 음식이 상하지 않게 도와줘요.		
		2. 나트륨 하면 생각나는 것들을 이야기해 본다. 3. 나트륨에 대해 생각나는 것을 글이나 그림으로 만든 후, 친구들에게 소개한다. * 주제망 예시 ① 종류(핑크솔트, 굵은 소금 등) ② 나트륨이 들어간 음식(과자, 피자 등) ③ 나트륨 적게 먹었을 때 생기는 몸의 변화(힘이 없어요, 속이 안좋아요 등) ④ 나트륨 많이 먹었을 때 생기는 몸이 변화(똥똥해져요, 심장이 아파요 등) ⑤ 색깔(갈색, 분홍색, 하얀색 등) ⑥ 나트륨 줄이는 방법(건더기만 먹어요 등) 등		
		4. 소개한 글 또는 그림을 생각 모으기에 붙인다. 5. 생각 모은 것을 주제에 따라 분류한다. 6. 완성된 생각 모으기판과 주제망을 교실 벽면에 전시하고 살펴본다. 		
		<활동 후, 놀이해요> 여러 가지 소금 탐색하기  케어루, 나슈로 꾸미기  소금 그림 그리기 		
		<가정연계> 가정에서 가져온 나트륨 관련 자료를 소개한 후, 어린이집 현관에 사진 게시   		
교 사 지 원	물리적 지원	- 유아들의 생각 모으기 판과 주제망을 만들 때 필요한 자료를 수시로 제공한다. - 유아들이 만든 생각 모으기 판을 게시판에 전시한다.		
	상호작용 지원	- 나트륨에 대한 관심도를 높일 수 있도록 유아들에게 개방적인 질문으로 상호작용한다.		

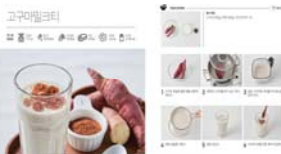
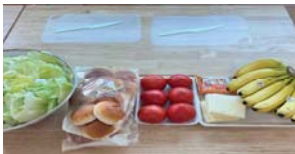
활동명		소금의 두얼굴	유형	게임
내용		1. ‘게임의 두 얼굴’ 동화를 본 후 소금을 많이 섭취했을 때와 적게 섭취했을 때의 신체 변화에 대해 이야기 나눈다. * 나트륨 많이 섭취했을 때 ① 뼈가 약해진다. ② 머리가 아프다. ③ 위가 아프다. ④ 살이 찐다. * 나트륨 적게 섭취했을 때 ① 어지럽다. ② 구토를 한다. ③ 설사를 한다. * 나트륨 적절하게 섭취했을 때 ① 소화가 잘되게 돕는다. ② 몸의 온도를 유지시켜 준다. ③ 몸을 잘 움직이게 한다. 2. 게임 자료를 소개한다.  3. 케어루팀과 나슈로팀으로 나눈 후, 게임 방법을 소개한다. 나슈로팀은 나트륨 함량이 높은 그림 공을, 케어루팀은 나트륨 함량이 낮은 그림 공을 바구니에 넣기 4. 나슈로와 케어루의 변화를 보며 나트륨 섭취에 따라 우리 몸에 생길 수 있는 변화에 대해 알아보고 나트륨을 적정량 섭취해야 하는 이유를 알아본다. 		
		<활동 후, 놀이해요> 나트륨 신호등 구성하기 영양 신호등 나트륨 벤다이어그램 		
		<지역사회연계> 성남시 급식관리지원센터 교육 ‘채소야 고마워’ 		
교사지원	물리적 지원	- 나트륨 함량이 낮은 음식 그림은 작은 공에 나트륨 함량이 높은 음식 그림은 큰 공에 붙여 제공하고 나슈로의 변화가 한눈에 보일 수 있게 배를 빨래망으로 제작한다.		
	상호작용 지원	- 나트륨을 나쁜 영양소라고 인식하지 않도록 나트륨은 적절하게 섭취해야 하는 영양소라는 것에 중점을 두고 상호작용한다.		

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

활동명	식품 속 나트륨 함량 확인하기	유형	이야기나누기
내용	1. 식품 속 나트륨 함량을 확인하는 방법은 무엇이 있을지 이야기 나눈다. 2. 나트륨 함량 비교표시에 대해 이야기 나눈다. ① 나트륨 함량 확인하기, ② 구간 확인하기, ③ 함량확인하기 소비자가 구매하는 식품의 나트륨함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있게 만든 표시 - 나트륨 함량 구간을 총 1-8단계로 구분, 단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것  (식품유형: 유당면류, 국수, 냉면, 즉석섭취식품) 3. 영양성분표에 대해 이야기 나눈다. ① 영양정보 기준 확인(열량), ② 기준치 확인 영양적 특성을 소비자에게 전달하여 건강에 더 나은 제품을 선택하도록 돕는 표시  4. 같은 유형의 제품 중 나트륨 함량이 적은 제품을 선택하는 방법을 이야기 나눈다. 5. '건강한 식품 찾아요' 활동지를 한다.  <활동 후, 놀이해요> 식품 속 영양성분표를 확인 가공식품을 대체할 건강식품 내가 만든 건강한 영양성분표  <가정연계> 영양성분표를 확인하고, 나트륨 함량이 적은 제품을 구입하기 		
교사 지원	물리적 지원 - 가정에서 평소에 자주 먹는 식품을 자원 받아, 영양성분표를 확인하고, 친구들이 가져온 식품과 나트륨 함량 수치를 비교해 보도록 비치한다. - 영양성분표시를 쉽게 살펴보기 위하여 나트륨 글자에 옆에 스티커로 표시하여, 나트륨 함량 수치 옆에 숫자를 읽을 수 있도록 지원한다. 상호작용 지원 - 나트륨 함량 비교표시는 1~8까지 숫자와 색깔로 함량을 확인할 수 있도록 이야기 한다. - 영양성분표시의 나트륨 글자 옆에 있는 함량 수치를 보고, 두 식품의 수를 비교해보고 적은 함량 수치를 찾아서 음식을 선택할 수 있도록 이야기 한다.		

활동명		짠맛이 나지 않으면 나트륨을 섭취하지 않는 걸까?	유형	과학, 게임
내용		1. 지난번 식품 속 영양성분표 확인하는 방법에 대해 이야기 나누며 회상한다. 2. 식약처 ‘꼭 확인하세요! 영양표시 애니메이션’을 시청한다. 3. 달콤한 음식, 가공식품에도 나트륨이 들어있을지 이야기를 나눈다. 4. 나트륨의 오해에 대해 이야기를 나눈다. 아무리 우리가 싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을 섭취하지 않았다고 확실할 수 없다. 시중에 유통되는 가공음 중에는 짠맛을 덜 느끼도록 화학조미료가 첨가된 것도 있으며, 가공식품에 들어있는 식품첨가물(MSG)에도 나트륨 성분이 있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문이다. 그렇기 때문에 가공식품을 적게 먹어야 한다. 5. 우리가 먹는 달콤한 음식에도 나트륨이 들어 있는지 염도 측정기로 나트륨을 확인한다. (준비물: 염도측정기, 씨리얼, 요거트, 미숫가루)		
		 6. 건강한 간식을 선택해보며 ‘건강한 음식 징검다리 건너기’ 활동을 한다. 7. 건강한 음식을 선택하는 방법 알고, 가정에서 실천해보도록 이야기 나눈다. 유아는 출발선에 선 후, 여러 가지 음식 중에서 건강한 음식 징검다리를 밟으며 도착점까지 이동한다. 		
		<활동 후, 놀이해요> 과학 화보 자료 제시 염도 측정하기 건강한 밥상    		
		<지역사회연계> 우리동네 마트에가서 영양정보 확인하고 건강한 음식 선택하기   		
교사 지원	물리적 지원	- 간식, 점심시간에 염도 측정기를 지원하여, 달콤한 음식에도 나트륨이 들어있음을 안내한다. - 게임 ‘음식 징검다리’ 를 건널 때, 연령 수준에 따라서 장애물 배치를 달리한다.		
	상호작용 지원	- 음식에서 짠맛이 느껴지지 않아도, 달달한 음식과 매운 음식에도 나트륨이 들어 있다는 것에 대해서 중점을 두고 상호작용을 한다.		

활동명		나트륨을 배출하는 칼륨 식품	유형	게임	
내용	1. 텃밭에 심은 작물이 어떤 효능을 갖고 있는지 이야기 나눈다. * 텃밭 농작물: 토마토, 가지, 고추, 무, 배추 등 2. 칼륨에 대해 이야기 나누고, 칼륨이 들어있는 식품에 대해 이야기 나눈다. 칼륨은 우리 몸 속의 나트륨을 배출해주며, 나트륨과 균형을 이루어 건강을 지켜주는 중요한 영양소입니다. 또한, 다양한 식재료에서 칼륨을 섭취하면 건강한 식습관을 유지하는데 도움이 됩니다. *칼륨 식품: 오이, 토마토, 바나나, 파프리카, 연근, 깻잎, 아보카도, 수박, 키위, 시금치. 3. 나트륨을 배출할 수 있는 채소 찾기 게임을 진행한다. ① 교사 또는 친구와 카드의 식품을 보고 식품 사진이 보이지 않게 카드를 뒤집는다. ② 가위바위보로 게임 순서를 정한다. ③ 카드를 뒤집어 나오는 식품 중에서 칼륨 식품을 찾으면 갖는다. ④ 게임 종료 시까지 칼륨 식품을 많이 가지고 있는 사람이 승리한다. 4. 게임 후 내가 찾은 칼륨 식품 카드를 보며 명칭을 말한다. 나트륨을 배출하는 칼륨식품  나트륨 배출을 도와주는 칼륨 식품 찾기   5. 친구가 획득한 칼륨 식품에는 무엇이 있는지 탐색하며 게임을 마무리 한다.				
	<활동 후, 놀이해요> 칼륨 채소 도장찍기  칼륨 채소에 물주며 인사하기  칼륨 채소 수확하기 				
	<지역사회연계> 성남시 도시농업 선생님 방문하여 텃밭에 있는 칼륨 식품 교육 진행 				
	교사 지원	물리적 지원	- 유아들에게 친숙한 칼륨 식품 사진을 교실 벽면에 게시하여 제공한다. - 텃밭을 관찰하는 유아들이 어떤 관찰 도구가 필요한지 관찰하고, 적절한 도구를 제공한다.		
		상호작용 지원	- 평소 우리가 자주 섭취하는 천연재료에 나트륨을 배출해 주는 칼륨이 있음을 공유하고, 일상생활에서 식사 시 음식의 자원에 관심을 가질 수 있도록 상호작용한다.		

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

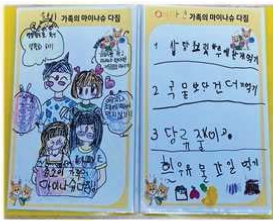
활동명	우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐 캠페인	유형	바깥놀이
내용	1. 나트륨을 줄이는 방법에 대해 이야기 나눈다. ① 국물은 별도로 그릇에 담아 건더기만 주로 먹기 ② 나트륨 배출을 도와주는 칼륨 식품 먹기 ③ 양념 (소금, 젓갈, 쌈장 등)은 따로 주문해서 절반만 먹기 ④ 영양성분표시, 나트륨 함량 비교표시 확인하고 건강한 음식 선택하여 먹기 ⑤ 요리할 때, 소금 대신 천연재료(향신료)를 섭취하기 ⑥ 외식할 땐, ‘싱겁게’, ‘소스는 따로’ 주문하기 2. 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐을 이야기 나눈다. 3. 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐판을 작성한 후, 친구들에게 소개한다. 4. 많은 사람들이 마이나슈를 알고, 저염식을 할 수 있도록 도움을 주기 위한 방법을 이야기 나눈 후, 계획한다. 5. 가정에는 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐을 소개하고, 연령별로 마이나슈 캠페인을 기획하여 진행할 수 있도록 이야기 나눈다. 6. 활동 후, 자신의 생각과 느낌을 이야기 나눈다. 		
	<활동 후, 놀이해요> 피켓 만들기  캠페인 CF 제작  동화 만들기  <가정/지역사회연계> 우리 가족이 실천할 수 있는 마이나슈 다짐/ 마이나슈 캠페인 		
교 사 지 원	물리적 지원	- 나트륨 다짐판을 제시하여 우리 반, 우리 가족이 실천할 수 있는 방법을 그림 또는 글로 표현하고, 벽에 게시한다. - 놀이를 확장하여 지역 캠페인(피켓, 캠페인 CF, 저염송, 동화)을 할 수 있도록 지원한다.	
	상호작용 지원	- 가정과 지역사회에 나트륨 저감화에 대한 지식을 공유하며, 유아의 과도한 나트륨 노출을 예방하고, 건강한 생활 습관 기를 수 있도록 중점을 두어 상호작용한다.	

2023년 나트륨 저감 영유아 프로그램 가정연계

활동명	마이나슈 건강나라 알기	유형	가정통신문 및 가정연계																														
내용	가정통신문  마이나슈 나트륨이란? 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 함. 우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있어 생활 속에서 나트륨 줄이기를 실천해야 함. 세계보건기구(WHO)의 성인 1일 나트륨 권장량으로 2,000mg으로, 소금으로는 5g 정도입니다. 우리나라 나트륨 섭취량은 3,255mg으로 세계보건기구 권장량으로 2,000mg의 약 1.6배입니다. 과다섭취할 경우  뇌졸중 위장병 고혈압 골다공증 양념 속 소금의 함량  <table> <tr> <th>양념</th> <th>1큰술 (15ml) 단위:mg</th> <th>1작은술 (5ml) 단위:mg</th> </tr> <tr> <td>케찹</td> <td>220</td> <td></td> </tr> <tr> <td>마요네즈</td> <td>68</td> <td></td> </tr> <tr> <td>머스터드</td> <td>476</td> <td></td> </tr> <tr> <td>글소스</td> <td>676</td> <td></td> </tr> <tr> <td>된장</td> <td>673</td> <td></td> </tr> <tr> <td>고추장</td> <td>373</td> <td></td> </tr> <tr> <td>소금</td> <td></td> <td>1900</td> </tr> <tr> <td>양조간장</td> <td></td> <td>255</td> </tr> <tr> <td>다시다</td> <td></td> <td>743</td> </tr> </table> 1큰술의 양념을 사용할 때의 나트륨 함량은 적게 함유가 되어 있으나, 조리 시 여러 가지 소스를 조금씩만 사용하는 습관이 필요합니다. 소개합니다.  마이나슈? 마이너스+나트륨+슈가의 합성어로 '나트륨+당'을 줄인다는 의미  케어루?(Care-Roo) 건강 식생활을 주도하고 아이케어루에게 올바른 식습관을 지도  나슈로? (Na-Su-Roo) 나트륨+슈가 줄이기 가정연계활동-가정협조 안내문 안녕하십니까? 유아반친구들과 나트륨에 관련된 건강영양 프로그램을 진행합니다. 우리 친구들이 섭취하는 음식들 중 영양소에 관심을 갖고, 나트륨을 줄여 건강한 식생활을 할 수 있도록 실천하고자 합니다. 유아들의 이해를 도울 수 있도록 식품의약품안전처에서 지정한 마이나슈캐릭터를 이용하여 활동을 합니다. 마이나슈란? 마이너스(-)와 나트륨, 슈가를 합친 단어로 나트륨과 당을 줄인다는 의미입니다. ▶나트륨과 관련된 그림책(예 : 소금 나오는 뱃들) ▶식품 영양 표시에 나트륨 표기된 음식 ▶다양한 소금의 종류(예 : 꽃소금, 굵은소금, 핑크소금) ▶나트륨 관련 홍보물(나트륨 정보를 주는 이미지 및 홍보지) ▶6월 23일까지 어린이집으로 보내주세요. ▶이 외에도 나트륨과 관련된 모든 자료를 환영합니다. ▶자원을 보내주시실 때에는 유아의 이름을 적어주시기 바랍니다. ▶훼손이 가면 안되는 경우에는 미리 이야기해주세요.			양념	1큰술 (15ml) 단위:mg	1작은술 (5ml) 단위:mg	케찹	220		마요네즈	68		머스터드	476		글소스	676		된장	673		고추장	373		소금		1900	양조간장		255	다시다		743
	양념	1큰술 (15ml) 단위:mg	1작은술 (5ml) 단위:mg																														
케찹	220																																
마요네즈	68																																
머스터드	476																																
글소스	676																																
된장	673																																
고추장	373																																
소금		1900																															
양조간장		255																															
다시다		743																															

활동명	나트륨 특성 관심갖기	유형	가정통신문 및 가정연계
내용	가정통신문  우리나라 나트륨 섭취 현황 * 우리 국민 1일 나트륨 섭취량 현황 4,878 3,890 200mg 2010년2014년 * 외국인 1일 나트륨 섭취량 현황 (2013년) 4,280 3,440 3,436 일본영국미국 우리나라 나트륨 섭취량은 WHO 섭취 권고량(2000mg)의 2배 수준이며, 만성질환의 주요 원인인 나트륨 섭취량이 외국보다 높은 수준이에요. 나트륨을 적당량으로 섭취하면 삼투압, 신체 평형 유지 삼투압 조절로 몸속의 수분량을 조절하고 신체평형을 일정하게 유지 시키는 역할을 해요. 신경자극의 전달 세포 내외의 나트륨과 칼륨이온은 신경자극의 전달에 매우 중요한 역할을 해요. 근육 수축 나트륨은 근육에 신경자극을 전달함으로써 운동을 가능하게 해요. 영양소 흡수와 수송 나트륨은 우리 몸속 영양소를 운반하는 역할을 해요. 나트륨을 섭취하지 않으면 영양소의 흡수가 나빠질 수 있어요. 가정연계활동-마이나슈 댄스챌린지  식품의약품안전처에서 나트륨·당류를 줄인 건강한 식생활 필요성을 알리고 균형 잡힌 식습관 실천에 대한 국민의 관심을 높이기 위해 마이나슈 댄스 챌린지를 진행하고 있습니다. 참여방법: 1. 마이나슈 로고송을 활용해 창작한 댄스 영상을 50초 이내로 제작 2. 해시태그와 함께 개인 유튜브 또는 인스타그램 릴스에 영상을 게시 3. 공모전 누리집에 온라인신청서를 제출하거나 이메일로 응모 (응모후 키즈노트에 참여 여부 알려주세요) 4. SNS가 부담스러우시다면 키즈노트에 올려주세요.		

활동명	나트륨과 식품	유형	가정통신문 및 가정연계
내용	가정통신문 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않은걸까요? 싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을 섭취하지 않았다고 확신할 수는 없습니다. 시중에 유통되는 가공음 중에는 짠맛을 덜 느끼도록 화학조미료가 첨가된 것도 있으며 가공식품에 들어있는 식품첨가물(MSG)에도 나트륨 성분이 있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문입니다. 나트륨 함량 비교표시란? 나트륨 함량 구간을 총 1~8단계로 구분 단계가 높을수록 나트륨 함량이 높은 것. 동일하거나 유사한 식품에 대하여 나트륨 함량 기준을 비교 표시함으로써 소비자가 구매하는 식품의 나트륨 함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있게 만든 표시입니다. 1. 나트륨 함량 확인하기: 총 내용량 당 나트륨 함량은 1790mg 2. 구간 확인하기: 나트륨 1600~1800mg 구간인 '6단계'에 해당됨 3. 함량 비교하기: 이 제품은 1780mg로 평균보다 나트륨 함량이 높은 것을 알 수 있음 4. QR코드 확인하기: 제품 포장면적이 작은 경우 QR코드를 통하여 확인 가정연계활동-어린이 건강 레시피 식약처에서 제공하는 어린이건강밥상 요리 레시피를 보내드립니다. 가정연계활동으로 어린이건강밥상 요리 레시피 중 한 가지를 선택하셔서 아이들과 음식 만들어 먹는 사진을 키즈노트에 올려주세요. 현관 전시 후 아이들과 이야기 나누는 시간을 가지도록 하겠습니다. 많은 참여 부탁드립니다. 카레팍스테이크 딸기스무디 감자새우볶음		

활동명	마이나슈 다짐	유형	가정통신문 및 가정연계
내용	가정통신문  나트륨을 줄이는 건강 조리 노하우 나트륨을 줄인 건강 메뉴란? 나트륨 함량이 적은 식품을 선택하거나 천연 향신료를 이용한 조리방법 개선을 통해 나트륨 섭취를 줄일 수 있도록 만든 메뉴입니다. 아채스톡: 간장 및 소금 대신 당근, 양파, 셀러리, 월계수잎, 통후추, 건표고를 이용하여 육수 제조 ☞ 조리 시 소금 사용량을 줄이고 음식 재료 고유의 특성을 활용하여 천연의 맛을 이용하면 나트륨을 줄인 건강 메뉴를 만들 수 있습니다. ♥ 나트륨 줄이기 실천 나트륨을 저감*하여 1인 분량*나트륨이 1,300mg 미만인 메뉴 또는 30%이상 나트륨을 저감한 메뉴* 를 전체 메뉴의 1개 이상 운영하는 음식점 초기 나트륨 함량 및 1인 분량은 식약처의 식품영양성분자료집 적용  음식점 입구에서 지정현판을 확인하세요!  식품안전나라 '업체 검색'에서 나트륨 줄이기 실천음식점을 찾아보세요!		
	가정연계활동-마이나슈 다짐 유아들과 함께 마이나슈 다짐 활동을 하였습니다. 우리 가족의 마이나슈 다짐을 이야기 나눈 후, '우리 가족의 마이나슈 다짐판'을 만들어서 7월 26일 수요일까지 보내주시기 바랍니다. 보내주신 마이나슈 다짐은 각반 교실에서 이야기 나눈 후, 현관에 게시할 예정입니다.   어린이집에서는 만 3-5세 대상으로 건강한 성장과 발달을 위해 나트륨 저감화 교육 프로그램을 진행하였습니다. 마이나슈 프로그램을 진행하며 가정 연계 활동에 모두 참여해 주신 가정에게 감사의 마음을 담아, '칼륨 식품'을 선물로 드리고자 합니다. 칼륨은 체내의 나트륨과 균형을 이루어 건강을 지켜주는 중요한 영양소입니다. 건강한 식습관을 함께 만들어가시길 바라며, 지금까지 가정에서도 나트륨 저감화를 위해 노력 해주시면 유아들의 건강한 성장에 큰 도움이 될 것입니다.  		

가정연계 활동-마이나슈 다짐

유아들과 함께 마이나슈 다짐 활동을 하였습니다.
우리 가족의 마이나슈 다짐을 이야기 나눈 후,
'우리 가족의 마이나슈 다짐판'을 만들어서
7월 26일 수요일까지 보내주시기 바랍니다.
보내주신 마이나슈 다짐은 각반 교실에서 이야기
나눈 후, 현관에 게시할 예정입니다.

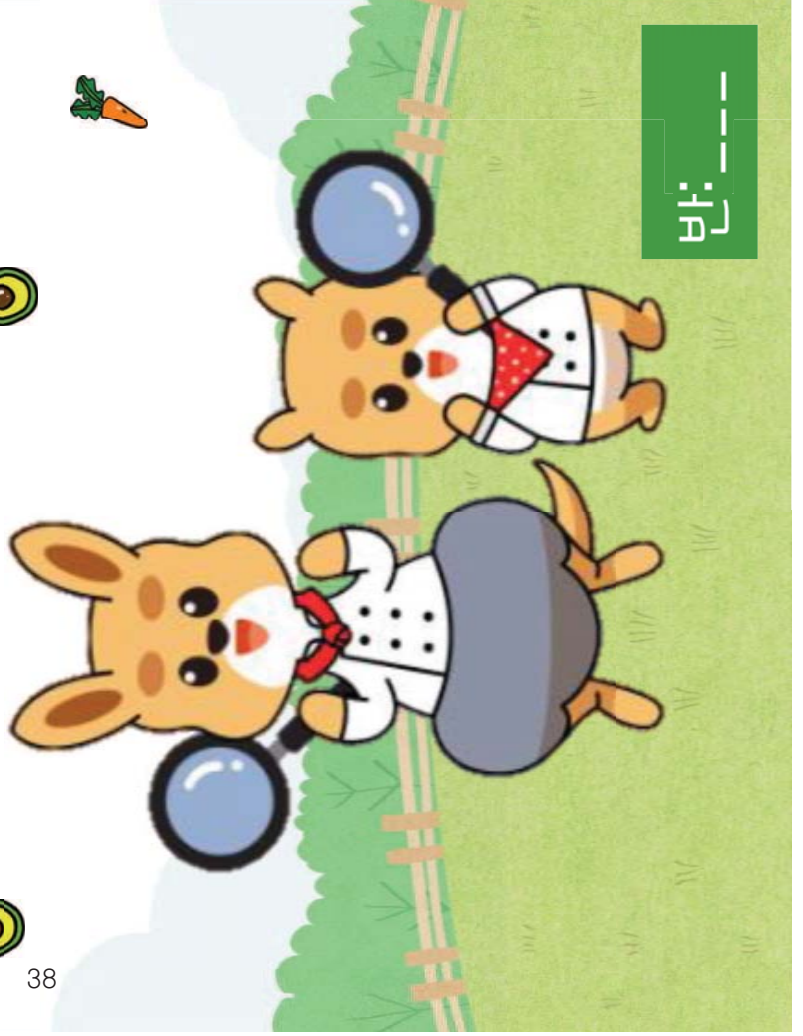
어린이집에서는 만 3~5세 대상으로 건강한 성장과 발달을 위해 나트륨 저감화 교육 프로그램을 진행하였습니다.
마이나슈 프로그램을 진행하며 가정 연계 활동에 모두 참여해 주신 가정에게 감사의 마음을 담아, '칼럼 식품'을 선물로 드리고자 합니다. 칼럼은 체내의 나트륨과 균형을 이루어 건강을 지켜주는 중요한 영양소입니다.
건강한 식습관을 함께 만들어가시길 바라며, 지금처럼 가정에서도 나트륨 저감화를 위해 노력 해주시면 유아들의 건강한 성장에 큰 도움이 될 것입니다.

마이나슈

건강플러스+



-활동지-



반: ---

1. 마이나슈 건강나라 알기

여러 가지 소금 관찰하기

이름:

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



나트륨 생각 모으기

이름:

‘나트륨’하면 떠오르는 생각을 글과 그림으로 자유롭게 표현해보세요.



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ①

이름: _____

케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ①

이름: _____

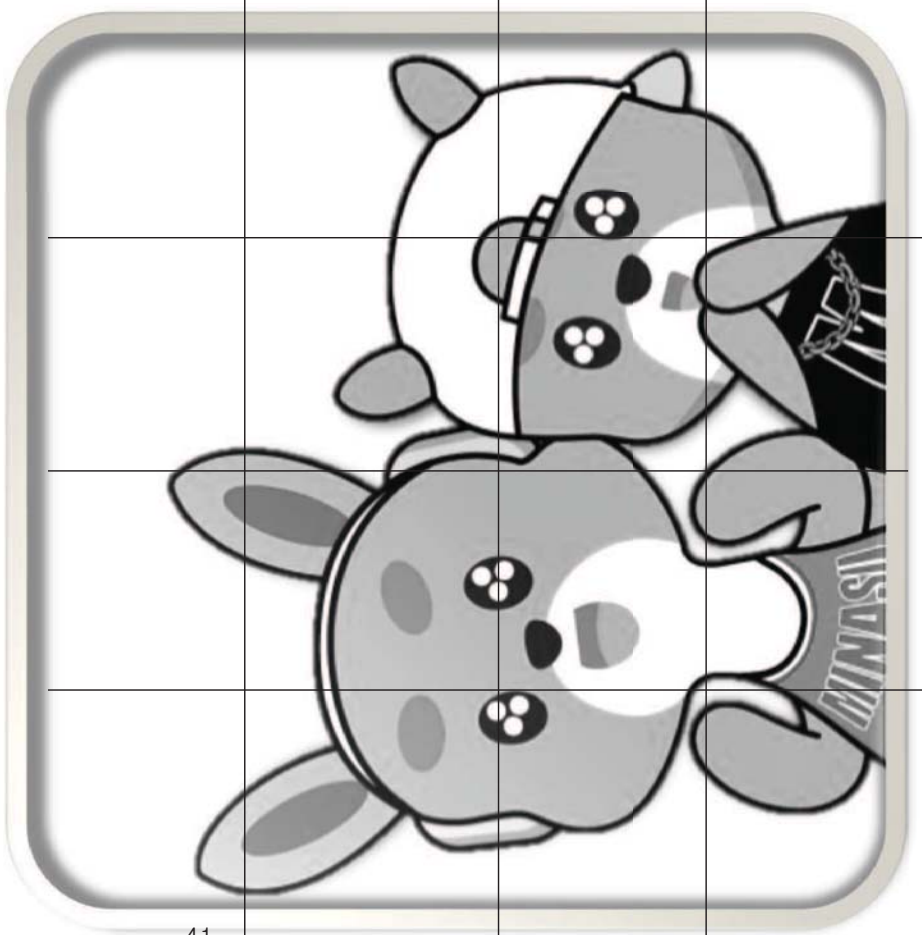
케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ②

이름: _____

케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.

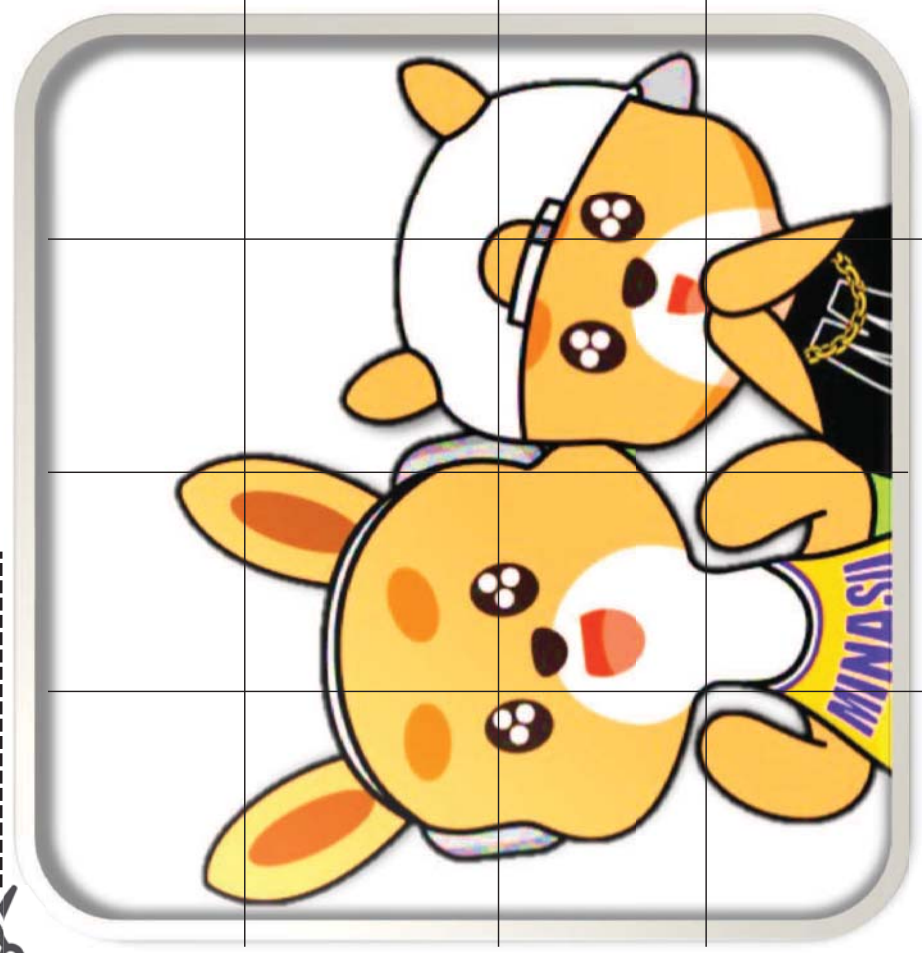


케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ②

이름: _____

케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.

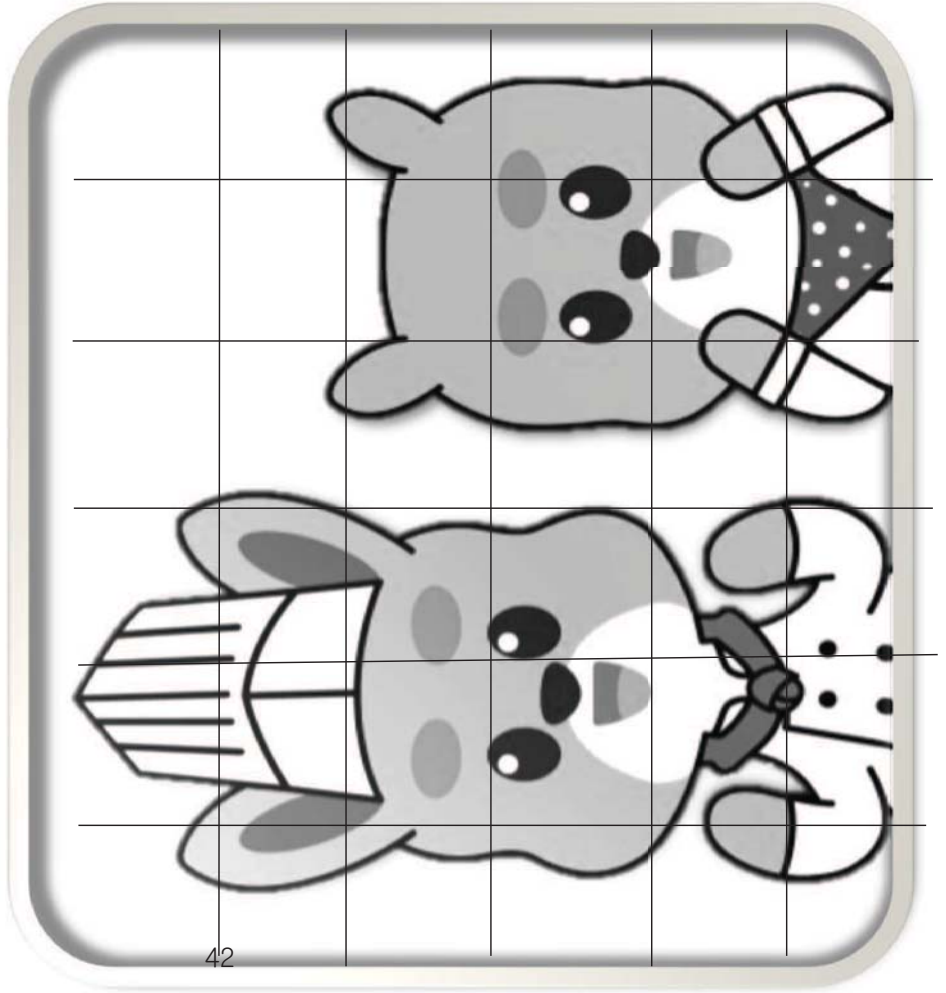
오리기 자로



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ③

이름: _____

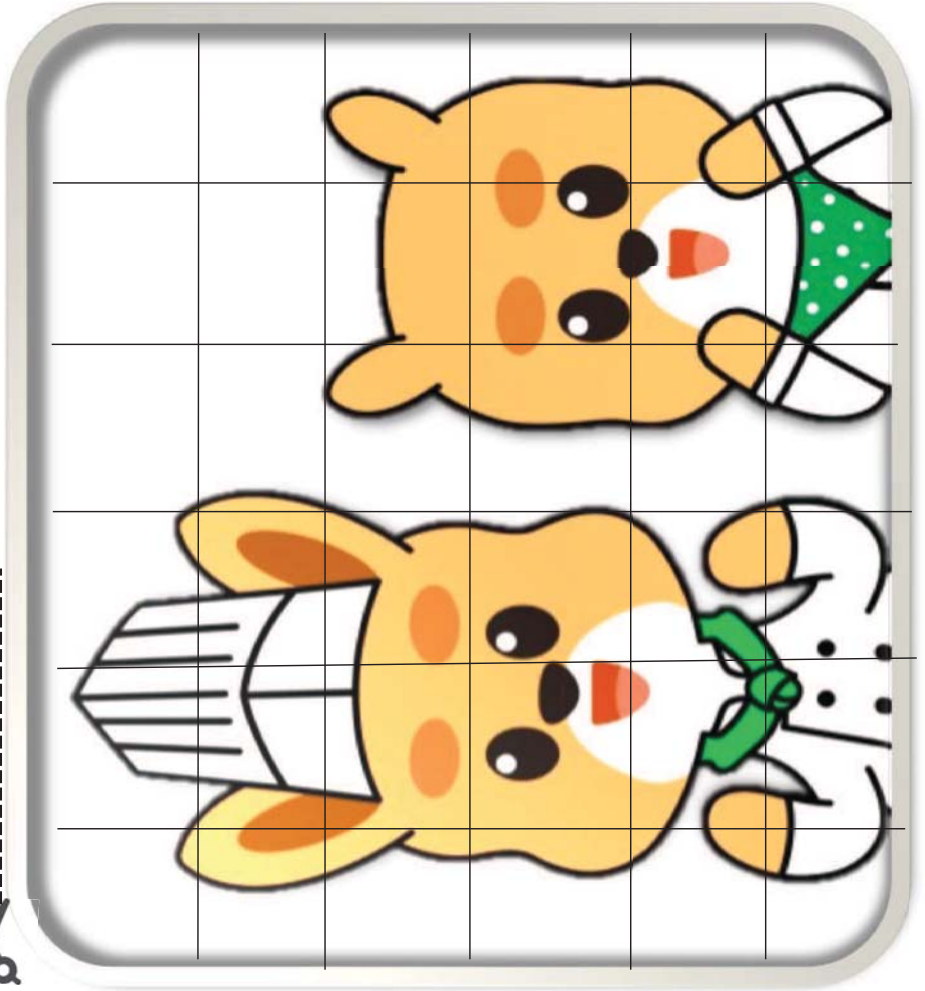
케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 붙여보세요.



케어루, 나슈로 퍼즐 맞추기 ③

이름: _____

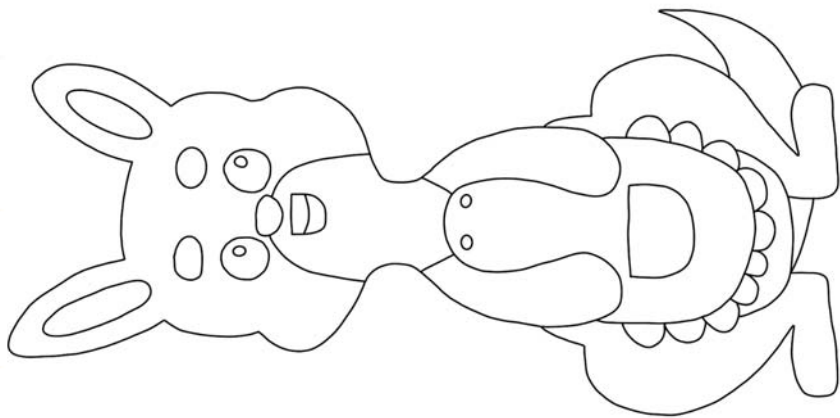
케어루, 나슈로 퍼즐 조각을 오려 알맞은 곳에 붙여 그림을 완성해보세요.



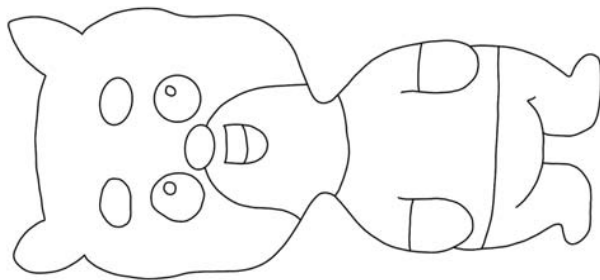
케어루, 나슈로 꾸미기

이름:

케어루, 나슈로를 꾸며보고 이름도 따라 써 보세요.



케어루



나슈로

자원 소개하기

이름:

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

내가 가져온 자원 (사진)



내가 가져온 자원을 소개해요



2. 나트룸 특성 관심 갖기

마이나슈 노래 개사하기

이름:

‘마이나슈’ 노래 가사를 개사해보세요.

마이나슈 위해서

마이나슈 덜 달고 덜 짜게

나트륨 줄여요. 모두 함께

마이나슈 위해서

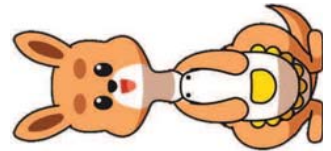
마이나슈 덜 달고 덜 짜게

줄이고 당류 줄여요.

마이나슈 위해서

마이나슈 덜 달고 덜 짜게

마이나슈 실천해



나트륨 섭취량

이름: _____

나트륨 섭취량을 따라 써 보세요.



나트륨 섭취량을



45

2000 mg =



g 권장하고 있어요.



우리는 (3 - 5 세)



900 mg 이하 먹어야 해요.

나트륨 적게 먹었을 때
나트륨 많이 먹었을 때

이름: _____

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

나트륨 많이 먹었을 때

나트륨 적게 먹었을 때

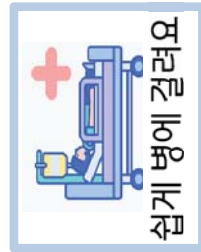
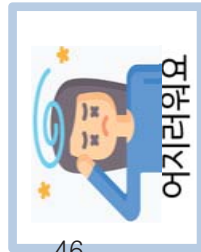
나트륨 적게 먹었을 때
나트륨 많이 먹었을 때

이름:

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



오리기 자로



나트륨 벤다이어그램

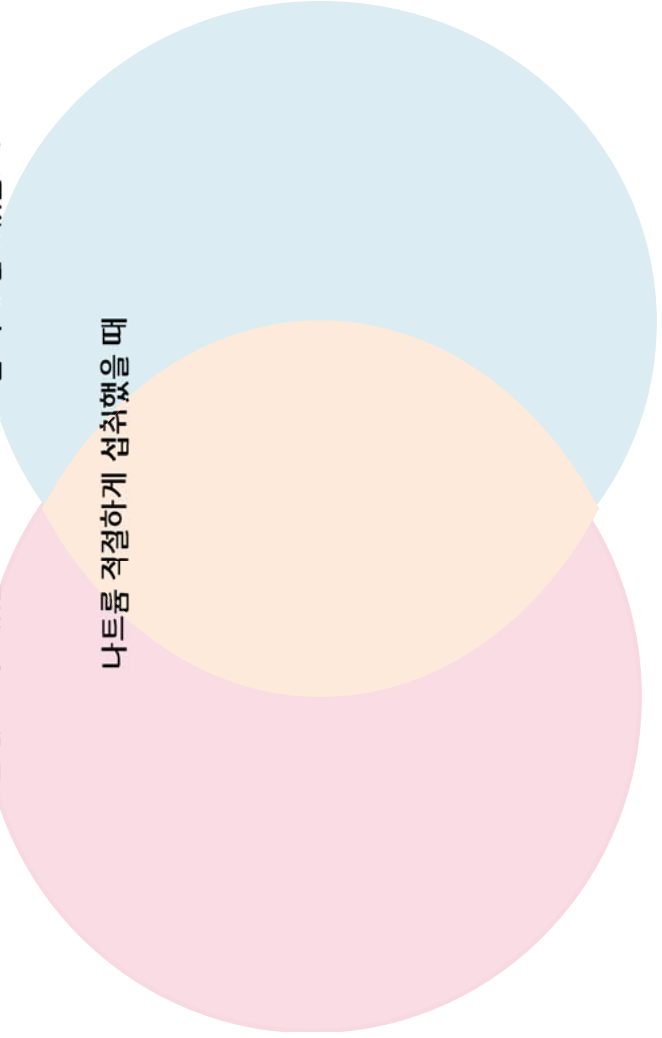
이름:

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

나트륨 많이 섭취했을 때

나트륨 적절하게 섭취했을 때

나트륨 적게 섭취했을 때



나트륨 신호등

이름:

나트륨 신호등을 완성해보세요.

나트륨
2000g
이상

나트륨
1000g~
2000g

나트륨
1000g
이하

나트륨 신호등

이름:

나트륨 신호등을 완성해보세요.



오리기 자료



떡



만두



김밥



카레



비빔밥



복음밥



라면



김치찌개



자장면

3. 나트륨과 식품

건강한 식품을 찾아요

이름:

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



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

영양정보	총 내용량 120g	1일 권장량 기준 1인분 기준
나트륨	1,270mg	64%
탄수화물	72g	22%
지방	10g	10%
트랜스지방	0g	31%
포화지방	9g	60%
콜레스테롤	5mg	2%
단백질	10g	18%

영양정보	총 내용량 120g	1일 권장량 기준 1인분 기준
나트륨	1,270mg	64%
탄수화물	72g	22%
지방	10g	10%
트랜스지방	0g	31%
포화지방	9g	60%
콜레스테롤	5mg	2%
단백질	10g	18%

내가 만든 건강한 영양성분표

이름: _____

내가 만든 건강한 음식을 그림으로 그려보고, 영양성분표를 만들어보세요

이의 음식을 소개합니다.

49

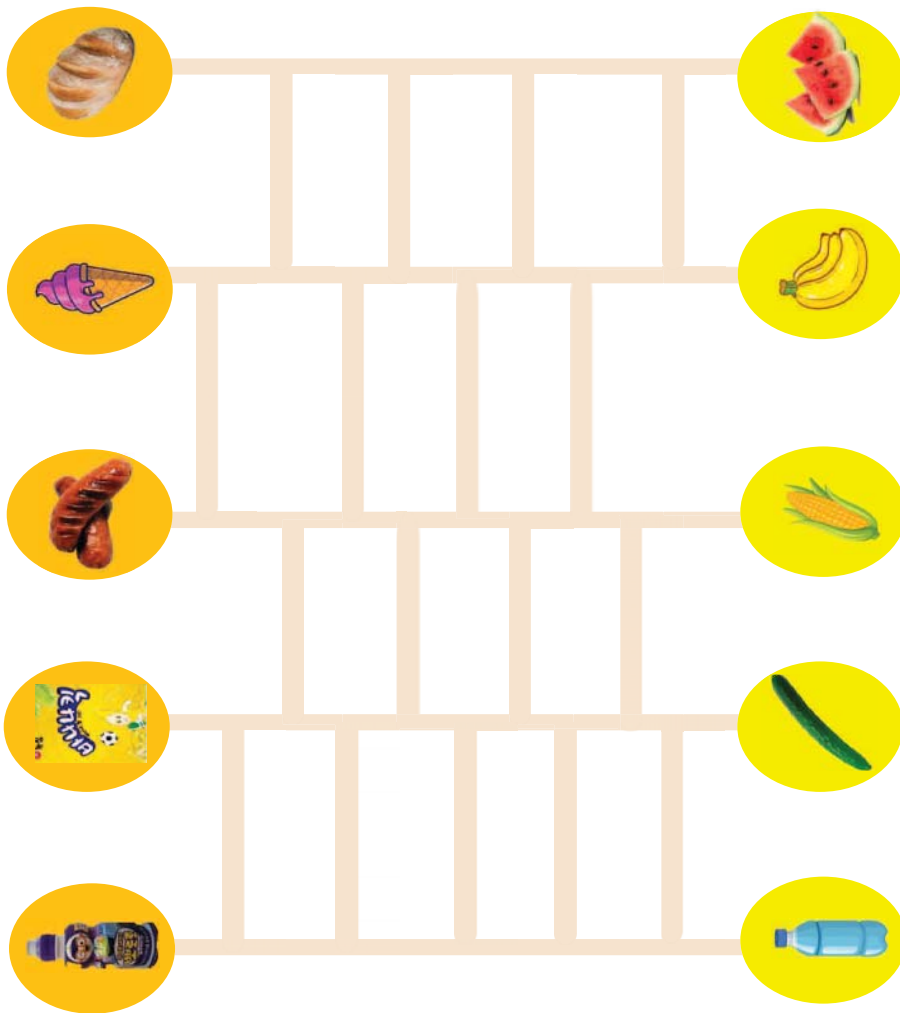
음식 이름: _____

영양정보		총	kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨			%
탄수화물	15	%	
당류			%
지방	20	%	
트랜스지방			
포화지방	5	%	
콜레스테롤	7	%	
단백질	20	%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

가공식품을 대체할 건강한 식품을 찾아보세요 ①

이름: _____

가공식품을 대체할 건강한 식품이 무엇인지 알아보고 사다리 길을 따라가보세요.

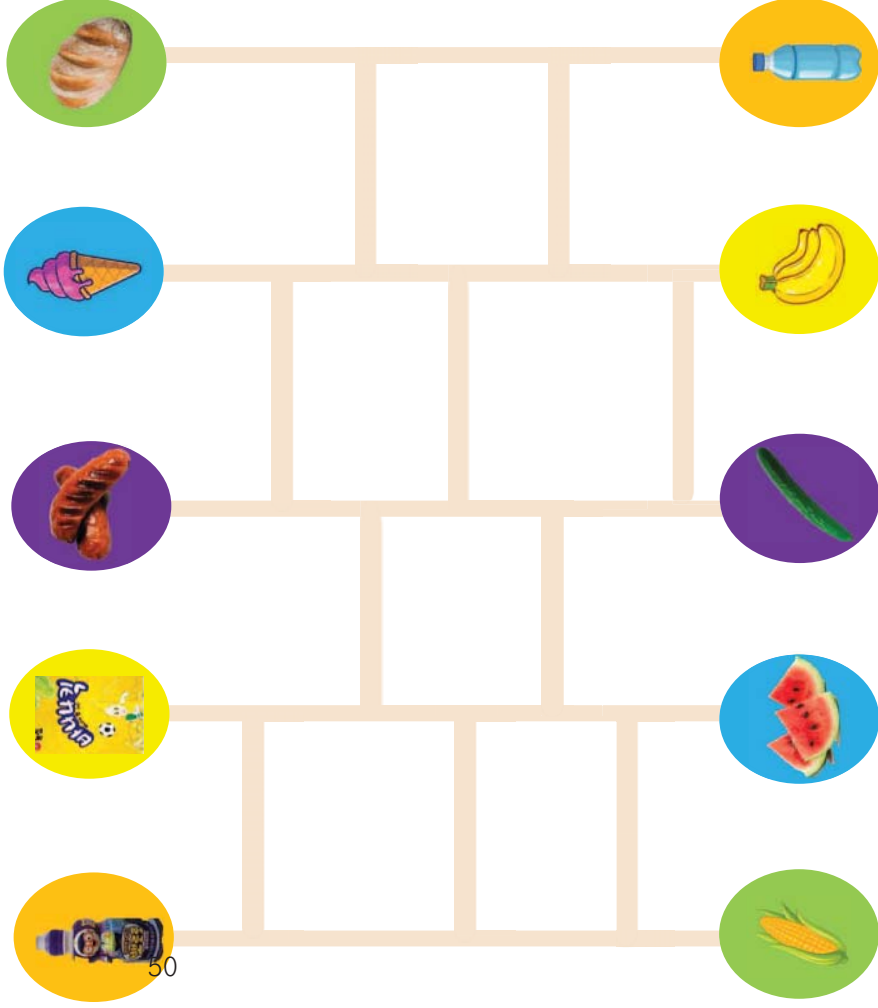


가공식품을 대체할

건강한 식품을 찾아보세요 ②

이름:

가공식품을 대체할 건강한 식품이 무엇인지 알아보고 사다리 길을 따라가보세요.



염도 측정하기

이름:

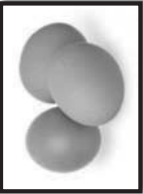
오늘 먹을 음식의 염도를 측정한 후 측정 날짜, 음식 이름, 염도를 적어보세요.

측정 날짜	음식 이름	염도

자연식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

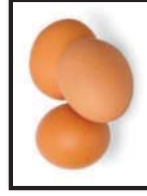
식품군	음식명			
곡류 및 전분류 51	 옥수수 1mg	 쌀밥 1mg	 고구마 14mg	
채소류 및 과일류	 토마토 14mg	 바나나 3mg	 배추 3mg	
고기 생선 계란	 삼겹살 88mg	 고등어 32mg	 계란 63mg	
유지 견과 및 당류	 올리브유 0mg	 설탕 0mg	 땅콩 0mg	

자연식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

오리기 자료



가공식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.

음식명

식품
군



라면 2140mg



피자 547mg



짜장면 1180mg

52



김치 458mg



오ishi 288mg



케치 388mg



돈까스 811mg



햄 648mg



닭다리 335mg



버터 72mg



마요네즈 33mg



치즈케익 198mg

유지건과
및
당류

고기
생선
계란
콩류

채소류
및
과일류

곡류
및
전분류

가공식품 속의 나트륨

이름:

자연식품에 들어있는 나트륨 수치를 알아보고 그림자료를 알맞은 곳에 붙여보세요.



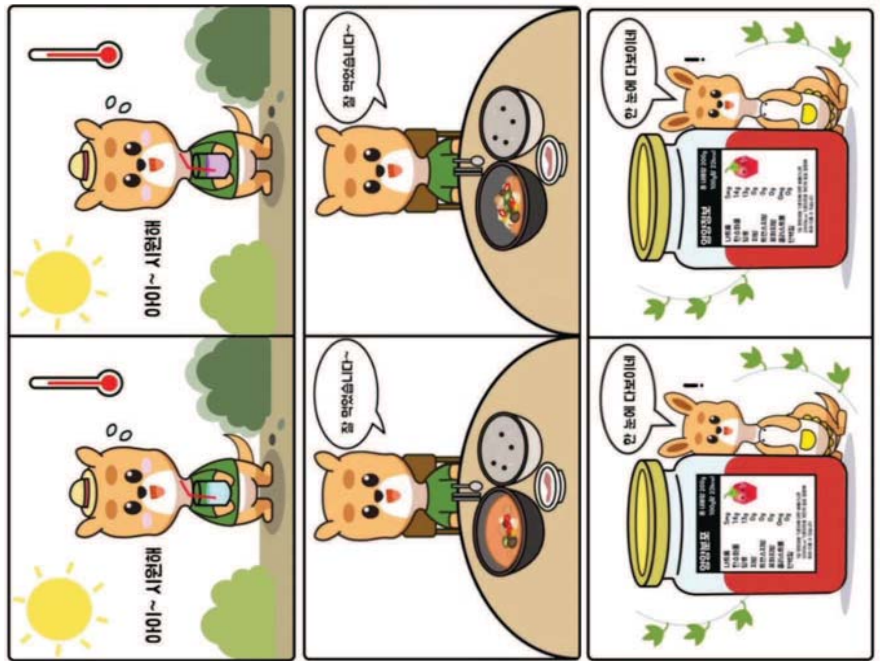
오리기 자료



케어루 & 나슈로 다른 그림찾기 (건강한 식품을 선택해요)

이름: _____

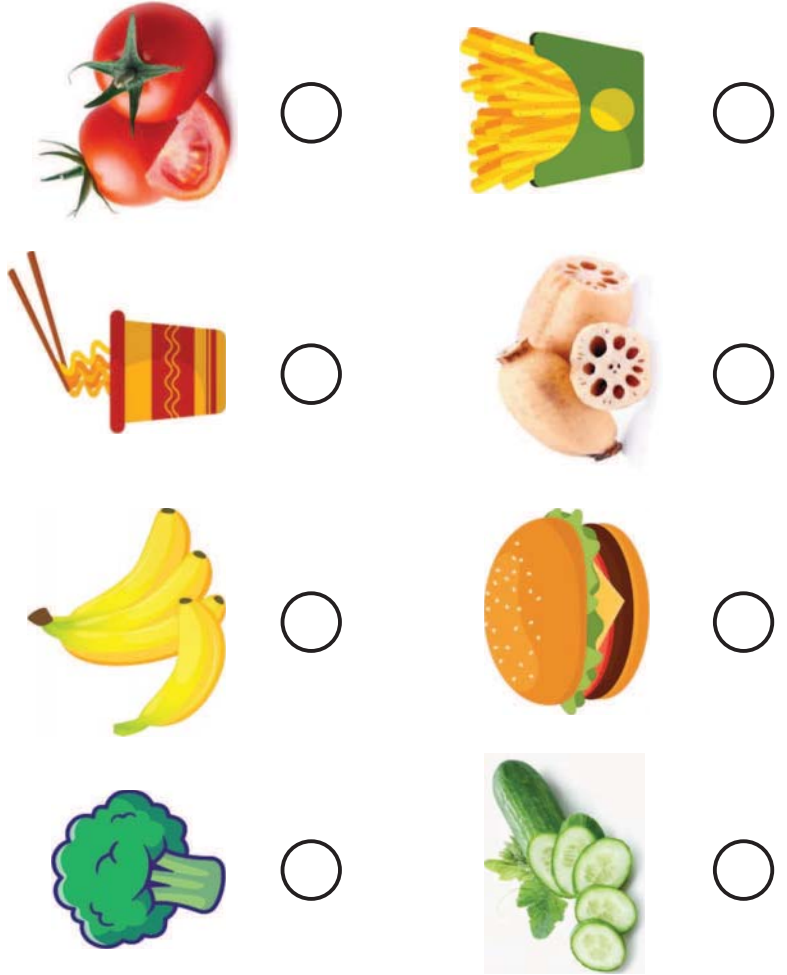
두 그림을 보고 틀린 그림 1개를 찾아보세요.



나트루를 배출하는 칼륨식품 찾기

이름: _____

나트루를 배출해주는 칼륨식품에는 어떤 것이 있을까요?
사진에서 칼륨식품을 찾아 동그라미를 색칠해보세요.



건강식품으로 대체해요

이름:

내가 선택한 음식을 건강식품으로 바꿔보세요.
붙이기 자료



건강식품으로 대체해요

이름:

나트륨 함량이 높은 음식을 덜 짠 대체음식으로 바꿔보세요.



칼륨 음식패턴 놀이

이름: _____

아래 그림을 오려 칼륨음식 패턴을 만들어 보세요.

오리기 자료



칼륨 음식은 몇 개 일까요?

이름: _____

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



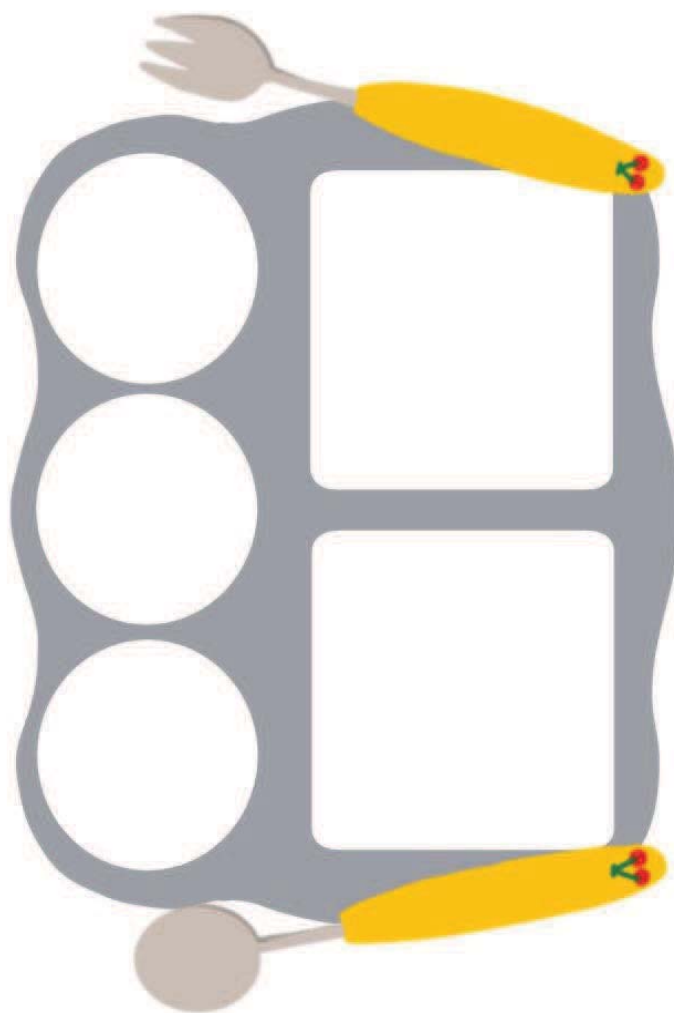
	
	



내가 짜는 점심 메뉴

이름:

내가 먹고 싶은 음식을 골라 맛있는 점심메뉴를 만들어보세요.

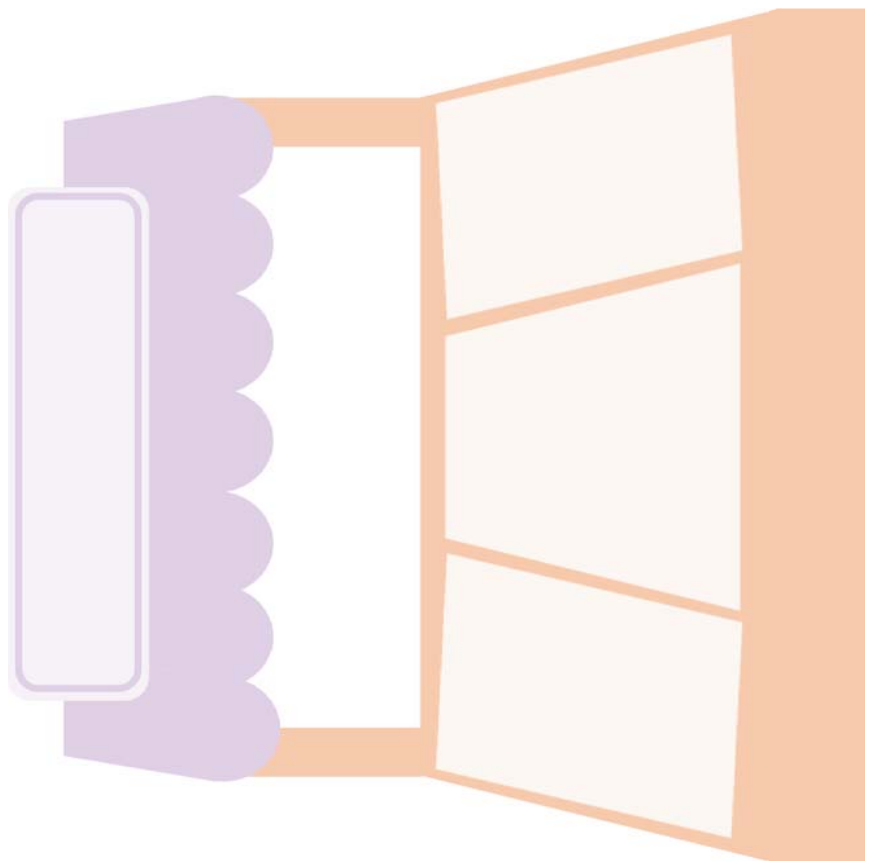


4. 마이나슈 다집

심심식당 꾸미기

이름: _____

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

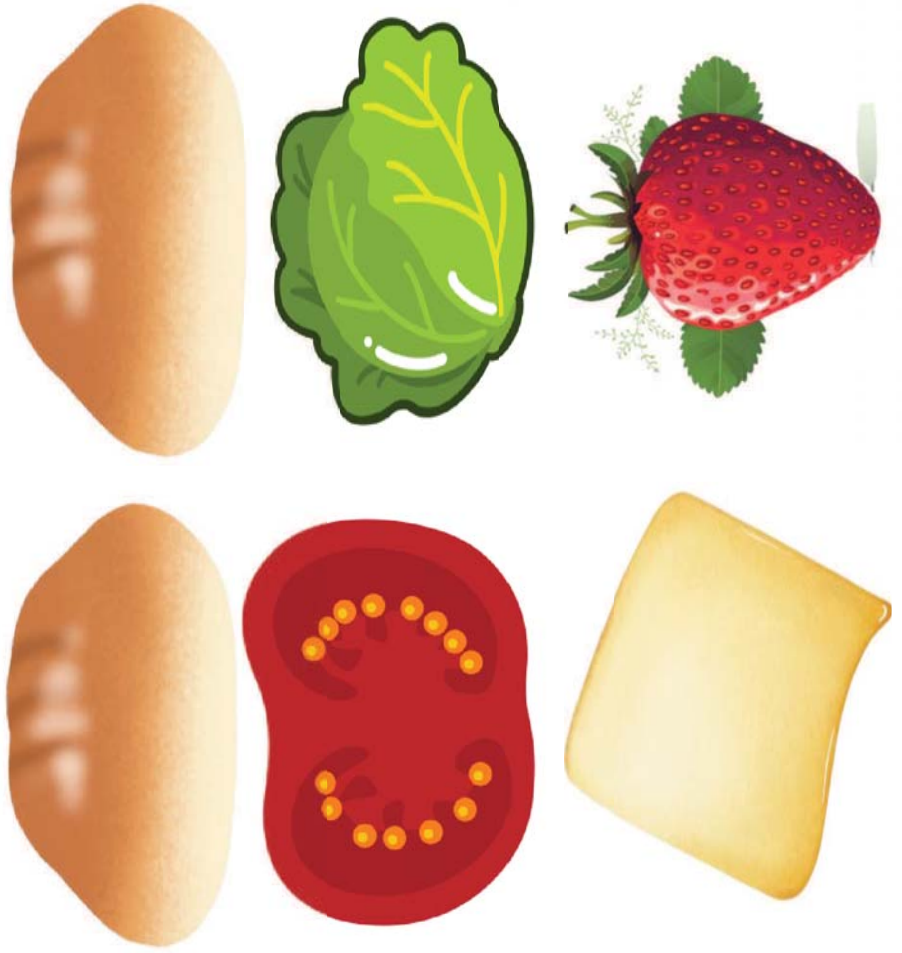


나만의 샌드위치 만들기

이름: _____

재료를 올려 나만의 샌드위치를 만들어보세요.

오리기 자료



마이나슈 다짐

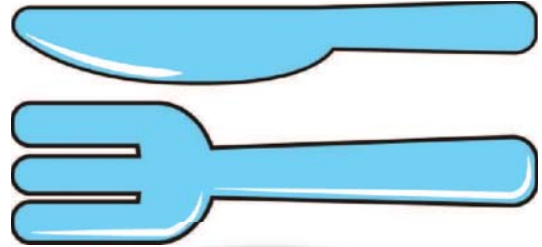
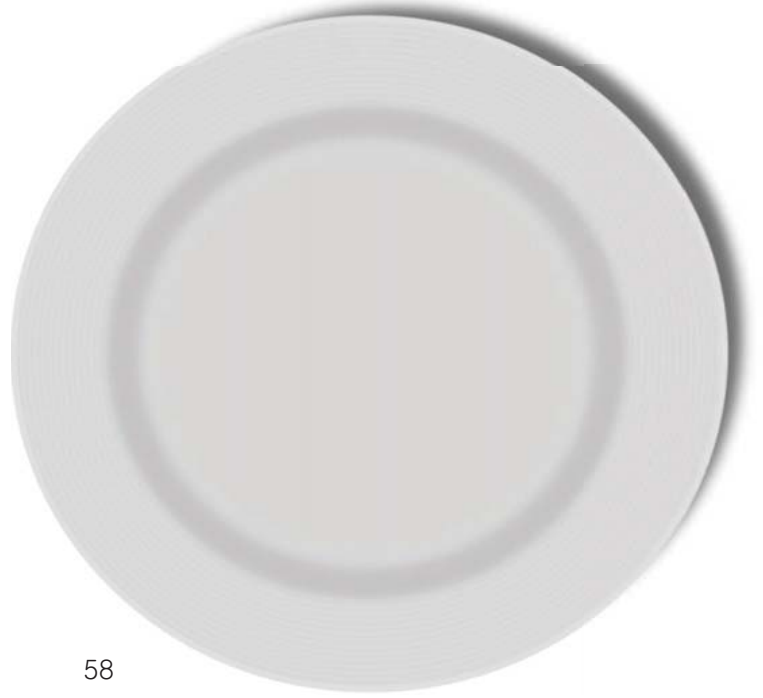
이름:

내가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐을 그림 또는 글로 표현해보세요.

나만의 샌드위치 만들기

이름:

나만의 샌드위치를 접시 위에 붙여보세요.



마이나슈 캠페인 계획하기

이름: _____

마이나슈를 알릴 수 있는 캠페인을 계획 해보세요.

어디에서 캠페인을 할까요?

59

캠페인에 필요한 준비물은 무엇일까요?

캠페인 구호를 만들어 볼까요?



마이나슈 캠페인 포스터 만들기

이름: _____

마이나슈를 알릴 수 있는 포스터를 만들어보세요.



마이나슈 광고지를 계획해요

이름:

마이나슈를 알릴 수 있는 광고지를 만들어보세요

마이나슈를 대표하는

를 소개합니다.

60

마이나슈 광고지를 계획해요

이름:

아래 그림을 오려 광고지를 완성해보세요.



마이나슈



건강플러스 +

-교사용 자료집-



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

교사용자료



1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

1-1-1

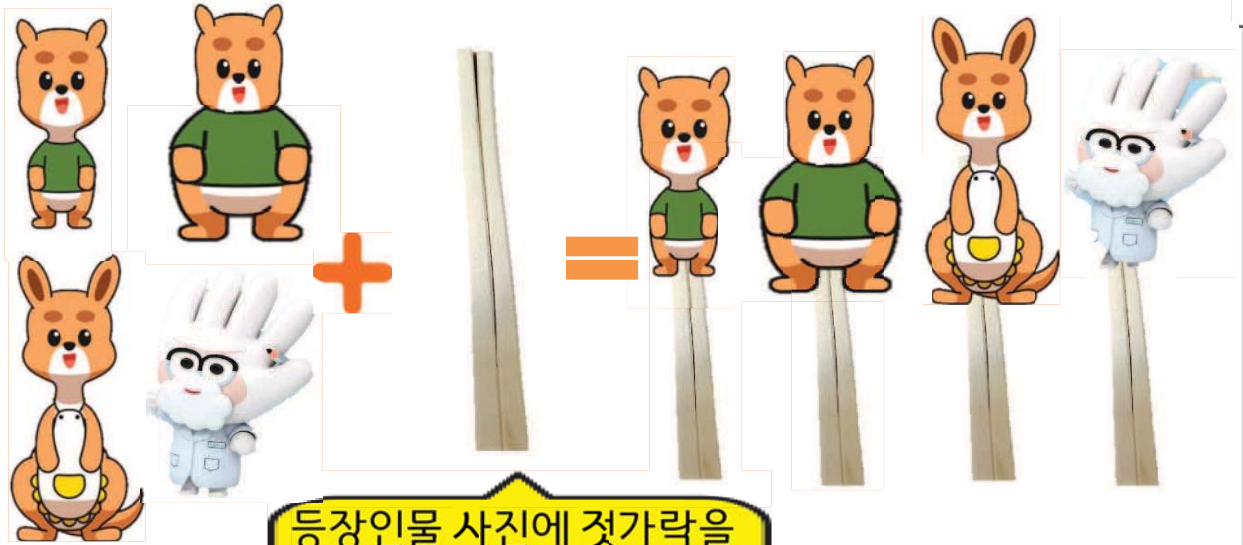


거실 사진에 음식 사진을
붙여 활용해보세요



1-1-2

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

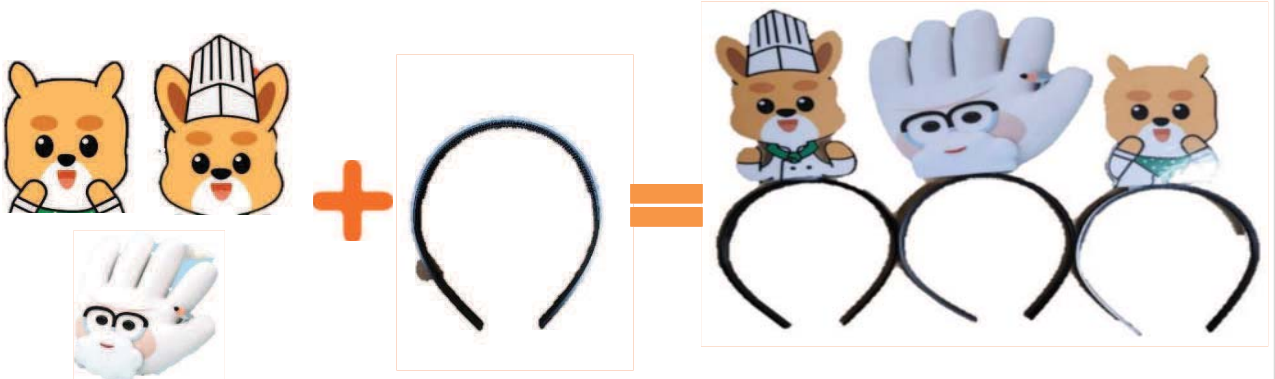


등장인물 사진에 젓가락을 붙여보세요



1-1-3

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해



케어루, 나슈로, 지킬박사 얼굴 사진에 머리띠를 붙여보세요



1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

1-1-4



퍼즐 개수는 자유롭게
변경 가능해요

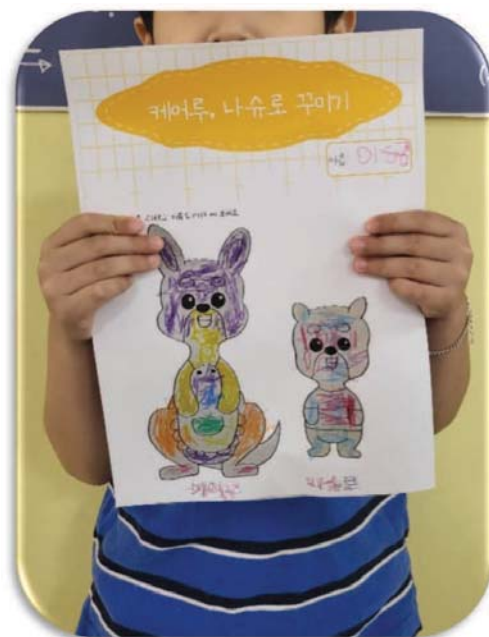


1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

1-1-5



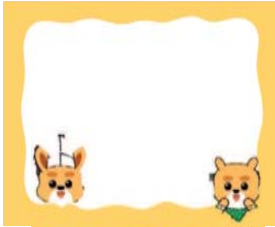
케어루, 나슈로
도안으로 자유롭게 꾸며보세요





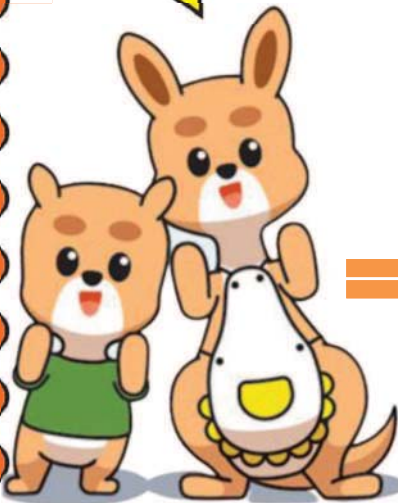
1-1-6

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

마이나슈 간판
만들기 도안을 활용해보세요

1-1-7

1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해

케어루, 나슈로 그림을
다양한 방법으로 활용해보세요



1-1마이나슈가(케어루,나슈로)궁금해



이 스티커는 A4 용량 12장 라벨지로 제작되었습니다.

케어루, 나슈로 이모티콘을
활용해 라벨지 스티커로 제작해보세요



1-1-8



1-2나트룸 생각모으기, 주제망 만들기



마이나슈 간판
만들기 도안을 활용해보세요

1-2-1



2-1 소금의 두 얼굴

유튜브에서 '두 얼굴의 소금'을
검색해보세요



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



2-1-1

2-1 소금의 두 얼굴



칼륨 음식과 나트륨 함량이
높은 음식 사진을 활용해보세요



2-1-2



2-1 소금의 두 얼굴



케어루, 나슈로
얼굴을 이용해 보세요



2-1-3

2-1 소금의 두 얼굴

 나트륨 2000mg 이상	 빔빔	 우동	 알무남면	 시고거육개장	 알탕	
	 물냉면	 동태미개	 짜장면	 해물칼국수	 된장미개	 김치미개
 나트륨 1000~2000mg	 전복죽	 게살죽	 짜국	 카레라이스	 부침밥	 빔빔
 나트륨 1000mg 미만	 회덮밥	 공달	 떡	 만두	 김밥	 튀김

나트륨 신호등
그림 자료를 활용해요



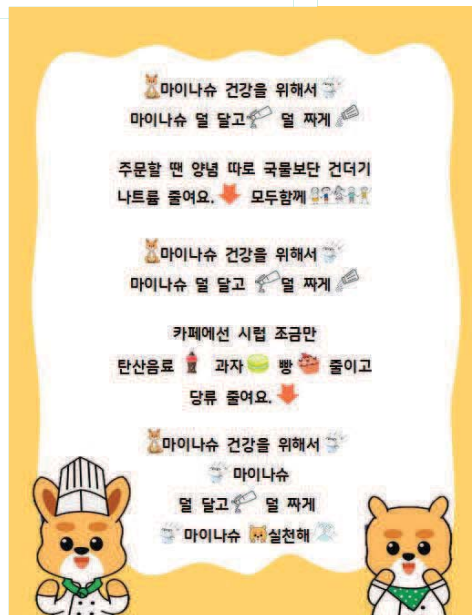
2-1-4



2-2 마이나슈Low단짠송 부르고 개사하기

가사판을 보며
함께 노래 불러보세요

2-2-1



2-2 마이나슈Low단짠송 부르고 개사하기

2-2-2

마이나슈 노래
개사하기

마이나슈 위해서
마이나슈 덜 달고 덜 짜게

나트륨 줄여요. 모두 함께

마이나슈 위해서
마이나슈 덜 달고 덜 짜게

줄이고 당류 줄여요.

마이나슈 위해서
마이나슈 덜 달고 덜 짜게
마이나슈 실천해



빈 칸에 나만의 생각대로
가사를 개사 해보세요



3-1 식품 속 나트륨 함량 확인하기

식품 속 나트륨 함량 확인하기

내가 가장 좋아하는 음식은?

목적: 영양성분표를 올바르게 읽고, 영양 성분 중 고려하여 간식을 선택할 수 있다.

1. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

2. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

3. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

4. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

5. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

6. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

7. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

8. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

9. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

10. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

11. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

12. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

13. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

14. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

15. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

16. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

17. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

18. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

19. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

20. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

21. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

22. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

23. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

24. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

25. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

26. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

27. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

28. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

29. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

30. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

31. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

32. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

33. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

34. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

35. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

36. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

37. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

38. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

39. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

40. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

41. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

42. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

43. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

44. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

45. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

46. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

47. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

48. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

49. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

50. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

51. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

52. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

53. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

54. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

55. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

56. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

57. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

58. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

59. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

60. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

61. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

62. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

63. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

64. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

65. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

66. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

67. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

68. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

69. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

70. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

71. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

72. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

73. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

74. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

75. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

76. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

77. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

78. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

79. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

80. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

81. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

82. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

83. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

84. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

85. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

86. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

87. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

88. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

89. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

90. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

91. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

92. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

93. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

94. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

95. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

96. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

97. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

98. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

99. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?

100. 나트륨 함량 비교표시는 무엇일까요?



3-1-1

유아들이 쉽게 이해할 수 있는 수업 자료예요



3-2 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?

Q. 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까요?

식품첨가물 MSG, 포테이토, 가공염, HAM, KETCHUP

싱겁게 먹는다고 해서 나트륨을 섭취하지 않았다고 **확신할 수는 없습니다!**

시중에 유통되는 가공염 중에는 짭맛을 덜 느끼도록 화학조미료가 첨가된 것도 있으며 가공식품에 들어있는 식품첨가물(MSG)에도 나트륨 성분이 있어 표기된 양보다 실제 나트륨 함유량이 더 높기 때문입니다.

식약처 중앙급식관리지원센터에서 배부한 자료를 벽면에 게시해 활용해요

3-2-1



3-2 상습적으로 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?



<https://www.youtube.com/watch?v=hLKuZ09braY>



3-2-2

식약처에서 제공한
영상을 활용해요



3-2 상습적으로 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?



3-2-3

게임 자료로 사용해보세요



3-2 싱겁게 먹으면 나트륨을 섭취하지 않는걸까?
<교구 활용>



3-2-4

건강식단을 구성해보세요



3-3 나트륨을 배출하는 칼륨 식품



3-3-1

교실 벽면, 이야기나누기 자료, 언어 자료
등 자유롭게 활용해보세요



3-3 나트륨을 배출하는 칼륨 식품



칼륨 식품 사진으로 교구, 게임자료를
만들어보세요



3-3-2



3-3 나트륨을 배출하는 칼륨 식품



칼륨 채소를 이용해
물감 찍기 활동 해보세요

3-3-3



4-1 나트륨 저감 요리 만들기

고구마 밀크티 만들기



고구마를 삶은 후 껍질을 벗긴다.



껍질을 벗긴 고구마를 어린이용 칼로 잘게 썬다.



저른 고구마, 우유, 꿀을 믹서에 넣고 간다.



컵에 담는다.

모닝빵 샌드위치 만들기



모닝빵을 반으로 가른다.



바나나 토마토를 자른다.



모닝빵 사이에 바나나, 토마토, 치즈, 양상추를 넣는다.



접시에 담는다.

저감 요리 활동 순서도

4-1-1

4-1 나트륨 저감 요리 만들기



저염 식당 간판 만들기

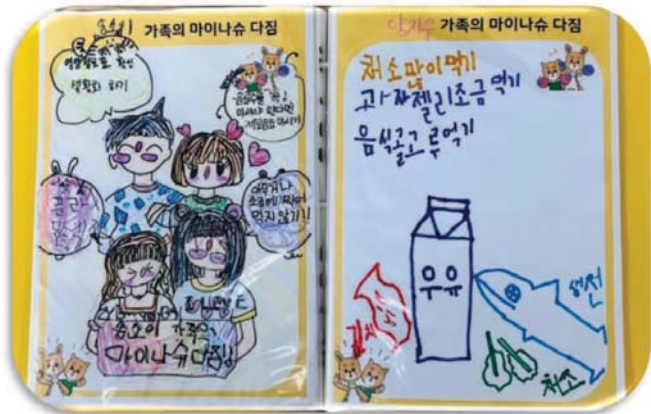


4-1-2



4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

가족의 마이나슈 다짐



4-2-1

가족 마이나슈 다짐 활동지



4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

마이
나
슈
다
짐



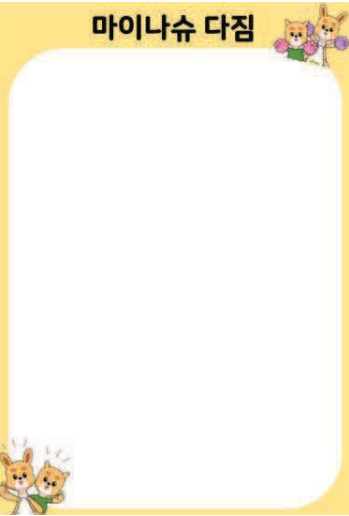
4-2-2

마이나슈 피켓 활동지



4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

마이나슈 다짐



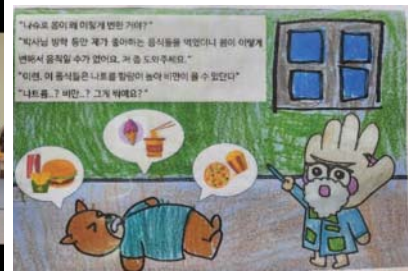
4-2-3

우리 반 마이나슈 다짐 활동지



4-2 우리가 실천할 수 있는 마이나슈 다짐

슬기반
마이나슈 CF



4-2-4

마이나슈 cf

단판송

동화제작