

내 몸과 환경에 좋은 음식 찾기

12

| 활동 개요 |

활동 대상	유아																																				
개발 의도	<p>* 환경이란, 나를 둘러싼 모든 것을 말한다. 식품은 우리가 살아가는 데 있어 가장 필요한 3대(의·식·주) 요소 중 하나로 나의 건강과 가장 밀접한 관련을 맺고 있는 환경이다. 최근 들어 주변 환경이 오염되면서, 환경이 우리 식생활에까지 영향을 미친다. 이에 따라 식품에 대한 관심이 높아지면서 건강한 식품을 얻기 위한 노력이 계속되고 있다. 이러한 노력 가운데 식품 자체가 환경 전반에 영향을 미치고 있다는 사실은 잘 모르고 있는 경우가 많다.</p> <p>* 식품 생산의 모든 과정에서 발생할 수 있는 환경 오염 요소를 생각하고 우리가 식품을 선택할 때 환경 요소에 영향을 최소화할 수 있는 선택을 할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 이에 따라 식품에 대해 알아 가는 어린이의 교육과정에 아이들이 다양한 식품 중에서 환경 영향을 최소화하는 방법을 선택할 수 있는 안목을 키울 수 있도록 한다. 더불어 글자 놀이를 통한 자연 식품과 가공 식품의 구분 방법을 알고 올바른 식품 선택이 우리 주변 환경과 내 몸을 건강하게 만들 수 있다는 것을 깨닫게 한다.</p>																																				
학습 목표	<p>* 글자를 보고 어떤 음식인지 맞힐 수 있다.</p> <p>* 자연 식품과 가공 식품을 구분하고 나의 몸과 환경에 좋은 영향을 주는 음식을 선택할 수 있다.</p>																																				
내용 체계	<table><tr><th>내 용</th><th colspan="5">기후변화 현상</th><th>원 인</th><th>영 향</th><th colspan="3">대 응</th><th>선 택</th></tr><tr><td>차 시</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>★</td></tr></table>												내 용	기후변화 현상					원 인	영 향	대 응			선 택	차 시												★
	내 용	기후변화 현상					원 인	영 향	대 응			선 택																									
차 시												★																									
활동 차시	* 12차시 / 12차시							소요 시간		60분																											
활동 장소	* 실 내																																				
준 비 물	강 사 용	* 음식 카드, 밥상, 제철 과일 및 가공 식품																																			
	학습자용	* 필기구																																			
흐 름 도	<div><div>도입 10분</div><div><ul style="list-style-type: none">우리가 좋아하는 음식에 대한 이야기를 나눈다.음식에 따라 우리 몸과 환경이 변할 수 있음을 알려 준다.</div></div> <div>↓</div> <div><div>전개 30분</div><div><ul style="list-style-type: none">글자를 보고 어떤 식품인지 알고 가공 식품과 자연 식품으로 구분한다.가공 식품과 자연 식품이 나한테 오기까지의 과정을 안다.여러 가지 식품을 직접 먹어봄으로써 어떤 쓰레기가 발생하는지 확인한다.</div></div> <div>↓</div> <div><div>마무리 20분</div><div><ul style="list-style-type: none">자연 식품을 먹는 것이 쓰레기를 줄이고 우리 몸을 건강하게 만드는 것임을 안다.내가 먹고 싶은 밥상을 직접 차려 본다.</div></div>																																				



| 활동 내용 |

1. 도입(10분)

(1) 좋아하는 음식에 대해 이야기해 본다.

- * **예시** _ 어린이들이 좋아하는 음식에 대해 자유롭게 이야기해 본다. 주로 가공 식품에 대한 얘기가 나올 것으로 기대하며 식품 중에는 우리 몸을 건강하게 하는 것들도 있고 많이 먹으면 우리 몸에 좋지 않은 영향을 주는 식품도 있다는 것을 알게 한다.
- * **유의 사항** _ 다양한 음식이 언급되도록 유도한다. 대부분 어린이들이 가공 식품을 많이 먹으면 몸에 좋지 않다는 것을 가정 또는 유치원에서 학습을 통해 알고 있을 것이다. 도입 부분에서는 우리가 먹는 음식은 매우 다양하다는 것을 인식하는 것이 필요하다.

(2) 음식이 우리 몸과 환경에 미치는 영향에 대해 이야기해 본다.

- * **예시** _ 우리가 즐겨 먹는 식품들 중에서 식품을 섭취한 후 우리가 직접 느끼는 기분에 대해 이야기해 보고, 식품이 우리에게 어떤 영향을 미치고 있는지 깨닫도록 한다. 또한 음식의 생산 과정에서 발생할 수 있는 환경 요소들을 자유롭게 이야기하도록 한다.
- * **유의 사항** _ 어린이들이 식품의 영향으로 주로 부정적인 영향만을 생각할 수 있는데 긍정적인 요인도 함께 생각할 수 있도록 한다. 식품의 부정 요소만을 언급할 때 어린이들에게 식품에 대한 부정적인 사고를 유발할 수 있으므로 긍정·부정적 요소를 함께 생각할 수 있도록 유도하며 영향이 미칠 수 있는 이유에 대해서도 함께 생각하도록 하는 것이 필요하다.

2. 전개(30분)

(1) 글자를 보고 다양한 음식에 대해 안다.

- * **예시** _ ㄱ이 무슨 글자인지 묻는다. 기억으로 시작하는 음식을 자유롭게 생각하게 한다. 음식 카드를 제시해 놓으면 어린이들이 같은 글자에 해당하는 음식을 찾는 것이 좀 더 쉬울 것이다. 예를 들어 ㄱ이 들어가는 음식을 찾으라고 하면 음식 카드를 보고 '감'을 쉽게 찾을 수 있다.
- * **유의 사항** _ 6~7세 어린이들이 한글을 배우게 되는 시기이므로 유치원 어린이들이 글자를 잘 알지는 못한다. 그림과 함께 한글을 함께 학습할 수 있는 활동이다.
- * **준비물** _ 음식 카드

	자연 식품	가공 식품		자연 식품	가공 식품		자연 식품	가공 식품
ㄱ	감, 가지, 고구마	과자	ㅂ	배추, 버섯	빵	ㅋ	콩	케익, 코코아
ㄴ	나물	나초	ㅅ	수박, 사과, 쌀	소세지	ㅍ	파, 피망	피자
ㄷ	도라지	동그랑땡	ㅇ	옥수수, 오이	외플, 아이스크림	ㅌ	토마토	탕수육
ㄹ	레몬	라면	ㅈ	жат, 조	자장라면, 족발	ㅎ	호박	햄버거, 햄
ㅁ	무, 멸치	만두	ㅊ	참외	초콜렛, 치킨			

(2) 자연 식품과 가공 식품을 분류한다.

- * 예시 _ 여러 가지 음식 카드를 보고 이 음식이 나에게 오기 전 어디에 있었는지 생각해 보도록 한다. 자연 식품은 논, 밭, 농장 등 자연에서 왔음을 알 수 있을 것이다. 다양한 음식을 자연 식품과 가공 식품으로 분류할 수 있다.
- * 유의 사항 _ 자연 식품과 가공 식품은 나름대로 장·단점이 있다. 건강에 좋은 자연 식품을 권장하도록 수업을 진행하되 가공 식품을 부정적으로 인식하지 않도록 유의한다.
- * 준비물 _ 음식 카드, 밥상(자연 식품, 가공 식품)

	자연 식품	가공 식품
장점	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 영양소 및 비타민, 필수 아미노산이 풍부 • 다양한 맛과 색을 가짐 • 쉽게 분해되지 않는 쓰레기가 배출되지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 미생물 발육이 억제되어 오래 보존 • 다양한 색과 강한 맛을 가짐 • 쉽고 빠르게 조리하여 먹을 수 있음
단점	<ul style="list-style-type: none"> • 쉽게 상해 저장 기간이 짧음 • 대부분 조리 과정을 거친 후 먹을 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양성분이 몇 가지에 치우쳐져 있음 • 많이 먹으면 몸에 해로운 식품 첨가물이 포함 • 먹고 난 후 쉽게 분해되지 않는 쓰레기 발생

(3) 음식을 먹어 보고 환경에 좋은 영향을 주는 음식을 찾아 본다.

- * 예시 _ 수업이 진행되는 당시의 제철과일 또는 채소를 준비한다. 그리고 가공 식품을 준비하여 어린이들이 직접 먹어볼 수 있도록 진행한다. 가공 식품을 많이 먹으면 나의 몸에도 좋지 않은 영향을 줄 수 있지만 잘 분해되지 않는 쓰레기가 배출되기 때문에 환경에도 좋지 않은 영향을 준다는 것을 알게 한다.
- * 유의 사항 _ 식품이 나의 몸에만 영향을 준다는 것에서 더 나아가 환경 전체에도 영향을 준다는 사실을 알 수 있도록 한다. 자연 식품에서 배출되는 쓰레기는 자연적으로(지렁이 등) 쉽게 분해되어 양분이 되지만 가공 식품에서 배출되는 비닐봉지 등의 쓰레기는 잘 분해되지 않는다. 이에 따라 우리가 생활하는 환경에 좋지 않은 영향을 주게 되어 우리가 살아가는데 불편함을 느끼게 되고 다른 나쁜 현상(모기, 해충 증가, 악취 발생 등)이 나타난다는 것을 알 수 있도록 한다.
- * 준비물 _ 제철 과일 등 자연 식품과 가공 식품

3. 마무리(20분)

(1) 나만의 밥상을 차려본다.

- * 예시 _ 밥상이 그려진 활동지에 나만의 밥상을 차려 본다. 활동지에는 자연 식품 및 가공 식품 등 예시가 제시되어 있고 앞에서 학습한 내용을 바탕으로 글자를 익히면서 그중에서 골라 활동지에 글씨 또는 그림으로 표현하도록 한다.
- * 유의 사항 _ 수업에 대한 학습 효과를 확인할 수 있는 활동이다. 자연 식품 위주의 식사습관이 중요하지만 건강한 몸을 위해서는 다양한 음식을 골고루 먹을 수 있도록 유도하여야 한다. 식품이 나에게 전달되기까지의 과정을 앞에서 학습한 내용을 고려하여 선택할 수 있도록 지도한다.
- * 준비물 _ 활동지



| 활동 방법 |

교구 제작 방법

- ★ 음식 카드 _ 다양한 음식 이미지를 인쇄하여 카드 형태로 준비한다.
- ★ 밥상 _ 자연 식품, 가공 식품의 밥상 이미지를 각 A3사이즈로 인쇄한다.
- ★ 여러 가지 식품 _ 토마토 등의 자연 식품과 소시지 등의 가공 식품을 준비한다.

우리가 먹는 다양한 음식

- ① 각 자음에 해당하는 음식 카드를 나열하여 읽어 보고 좋아하는 음식에 대해서 이야기한다.
- ② 음식 카드를 자연 식품과 가공 식품으로 분류하여 해당하는 밥상 위에 올려 본다.

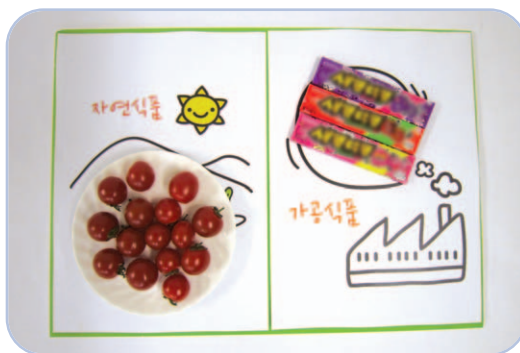


음식 카드



자연 식품과 가공 식품 분류

- ③ 자연 식품과 가공 식품 밥상 위에 실제 음식을 준비한다.
- ④ 자연 식품과 가공 식품을 먹어 보고 나오는 쓰레기를 확인한다.
- ⑤ 어떤 식품을 먹는 것이 우리 몸과 환경에 좋을지 이야기해 본다.
- ⑥ 활동지를 작성한다.



자연 식품과 가공 식품



자연 식품과 가공 식품 쓰레기

참고 자료

(1) 음식

* 음식을 먹는 이유

- 살기 위해서 : 우리 몸을 움직이게 할 에너지는 음식을 골고루 먹어야 생긴다. 배가 고플 때 배에서 꼬르륵 신호를 보내는 것은 마치 숨 쉬는 것처럼 살기 위한 즉각적인 반응이다.
- 에너지를 얻기 위해서 : 몸속에 들어온 음식이 근육, 뇌, 그리고 폐나 심장 같은 신체 기관에 에너지를 준다. 또한, 우리 몸에서 아픈 부분을 고치고, 병균에 맞서 싸울 힘을 준다.
- 자라기 위해서 : 갓 태어난 아기는 몸무게가 3kg, 키는 50cm 정도지만 모유나 분유, 이유식을 먹으면서 쑥쑥 자란다. 다른 모든 동물도 마찬가지이다.
- 기쁨을 얻기 위해서 : 보기에 좋고 군침이 도는 먹음직스러운 음식을 좋아하는 사람들과 함께 나누어 먹는 것은 정말 기분 좋은 일이다.

* 자연 식품과 가공 식품

- 자연 식품은 곡식, 과일, 해조류 등 자연 그대로의 식품을 말하며 표백, 착색 등의 처리는 물론 식품 첨가물 등을 일절 사용하지 않은 식품을 말한다.
- 가공 식품은 식품을 여러 방법으로 처리하여 맛과 저장성을 높인 식품이다. 미생물의 발육이 어렵게 되어 자연 식품보다 오래 보존할 수 있고 맛을 강하게 낼 수 있다. 하지만 식품 원래의 맛과 비타민, 필수 아미노산의 영양소를 떨어뜨리는 단점도 있다.

	자연 식품	가공 식품
장 점	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 영양소 및 비타민, 필수 아미노산이 풍부 • 다양한 맛과 색을 가짐 • 쉽게 분해되지 않는 쓰레기가 배출되지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 미생물 발육이 억제되어 오래 보존 • 다양한 색과 강한 맛을 가짐 • 쉽고 빠르게 조리하여 먹을 수 있음
단 점	<ul style="list-style-type: none"> • 쉽게 상해 저장 기간이 짧음 • 대부분 조리 과정을 거친 후 먹을 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양 성분이 몇 가지에 치우쳐져 있음 • 많이 먹으면 몸에 해로운 식품 첨가물이 포함 • 먹고 난 후 쉽게 분해되지 않는 쓰레기 발생

(2) 음식과 기후변화

- * 로컬푸드 생산자를 보호하고 소비자의 안전한 먹을거리를 보장하면서 지역농업의 활성화를 통해 다양한 음식 재료를 확보하고 지급률을 높여가는 지역 중심의 농산물체계를 만들어 가는 과정을 말한다. 기본적으로 로컬푸드는 농민들이 운영하는 직거래 형태이거나 지역 사회의 학교를 포함한 기관에 지역의 먹을거리를 제공하는 형태로 운영된다.

관 계	로컬푸드
생산자	• 복잡한 유통 과정이 없어서 농민의 직접적 소득 증가 / 생산자와 소비자와의 신뢰 관계로 책임감 있게 먹을거리 생산
소비자	• 저렴한 가격으로 질 좋은 농산물을 제공 / 유통 거리가 짧아 신선하고 산지를 알 수 있어 믿을 수 있음
지 구 온난화	<ul style="list-style-type: none"> • 먹을거리의 이동 거리가 짧아 운송 수단의 온실가스 배출이 적음 • 동경에 사는 3인 가족이 국산 먹거리 100%로 밥상을 차릴 때 : 60kg/년 CO₂ 배출 40%로 밥상을 차릴 때 : 360kg/년 CO₂ 배출

〈 일본 NGO 대지를 지키는 모임 〉



* 푸드마일리지

- 푸드마일리지(Food Mileage)는 1994년 영국 환경운동가 팀 랭이 창안한 것으로 먹거리가 생산지에서 소비지까지 이동하는 거리를 뜻한다. ‘톤·킬로미터’ 단위를 사용해 나타내는데 식품수송량(t)에 생산지 - 소비지 간 거리(km)를 곱해 계산한다. 음식 재료의 무게가 무거울수록 이동한 거리가 멀수록 푸드마일리지는 커지게 된다. 수입 농산물과 같이 푸드마일리지가 긴 식품은 장거리 이동과 복잡한 유통 경로를 거치기 때문에 불필요한 유통 비용이 드는 것은 물론, 식품 안전에도 문제가 발생할 수 있다. 또한, 유통 과정에서 많은 양의 이산화탄소를 배출하게 되어 지구에 탄소 발자국을 남기고 지구온난화의 속도를 더한다.
- 우리나라 : 6,637t.km > 영국 : 3,1957t.km > 미국 : 1,0517t.km

* 음식의 전 과정

식품 종류	생산·가공 전 과정
채소·과일	<ul style="list-style-type: none"> • 우리나라에서 생산되는 농·수산물의 경우 유통 과정이 짧고 특별한 가공 과정을 거치지 않고 우리 밥상까지 올라옴. 특히 같은 지역 내에서 생산된 로컬푸드를 이용한다면 유통·생산과정에서 발생하는 온실 기체의 양이 매우 줄어들.
오렌지	<ul style="list-style-type: none"> • 외국에서 수입되는 농·수산물의 경우 유통 과정이 길어 운송 과정에서 발생하는 온실 기체의 양이 많아지고, 식품이 상하는 것을 막기 위해 방부제 등을 사용하게 됨
햄버거	<ul style="list-style-type: none"> • 가공 식품의 경우, 외국산 원재료를 사용하는 경우가 많고 가공을 거치는 과정에서도 에너지가 많이 소모됨

내 몸과 환경에 좋은 음식 찾기

12

(3) 글자별 식품 종류

	자연 식품	가공 식품		자연 식품	가공 식품		자연 식품	가공 식품
ㄱ	감, 가지, 고구마	과자	ㅂ	배추, 버섯	빵	ㅋ	콩	케익, 코코아
ㄴ	나물	나초	ㅅ	수박, 사과, 쌀	소세지	ㅍ	파, 피망	피자
ㄷ	도라지	동그랑땡	ㅇ	옥수수, 오이	외플, 아이스크림	ㅌ	토마토	탕수육
ㄹ	레몬	라면	ㅈ	жат, 조	자장라면, 족발	ㅎ	호박	햄버거, 햄
ㅁ	무, 목	만두	ㅊ	참외	초콜렛, 치킨			

(4) 음식 이미지



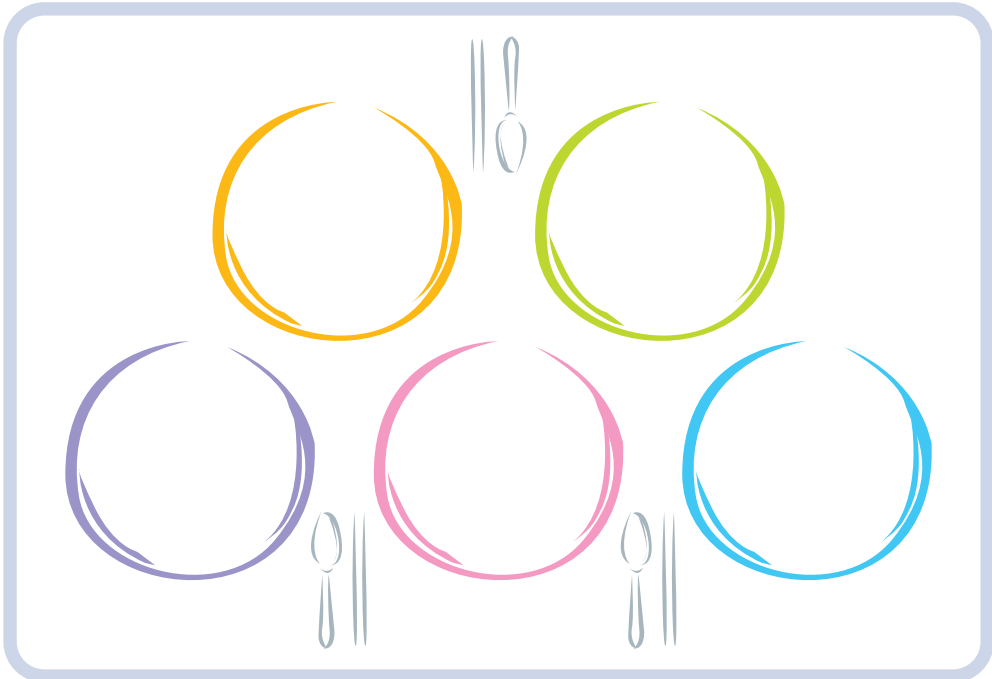
(5) 밥상 놀이판

<밥상>



★ 내가 가족과 함께 먹고 싶은 밥상을 차려 보세요 ★

(동그라미 안에 글씨를 쓰거나 그림을 그리세요)



아이스크림



동그랑땡



쌀(밥)



고구마



피자



콩나물



라면



나물



햄버거



버섯

우리 농산물을 이용해야 우리 몸과 지구가 건강해져요.