

< “민지와 설탕 괴물” 교육 지도안 >

※ 교육 전 동화책을 아이들과 함께 읽거나 동화 영상을 시청해 주세요.

기대 목표

1. 설당을 많이 섭취했을 때의 문제점을 안다.
2. 설당이 많이 들어 있는 간식(사탕, 젤리, 가당음료, 아이스크림 등)을 줄이고, 건강한 간식(과일, 채소, 흰 우유 등)을 선택해요.

활동 자료

▶ 민지와 설탕 괴물 그림 동화책 또는 영상

▶ [활동 1][활동 2]

- 활동 1 점선 연결 인쇄물(인원수대로)
- 활동 2 미로 찾기 인쇄물(인원수대로)
- 색연필

▶ [활동 3]

- 개인용 접시 및 나무 포크(인원수대로)
- 한 입 크기로 잘린 채소 1종(인원수대로)
- 한 입 크기로 잘린 과일 1종(인원수대로)

*주의: 교육 전 참여 아동의 식품알레르기 조사 결과를 바탕으로 재료를 선택한다.

교육 내용

도입

1. ‘민지와 설탕 괴물’ 동화에 대해 함께 이야기를 나눈다.
 - ▶ 동화에서 민지가 설탕괴물을 만나기 전에 좋아했던 맛과 간식은 무엇이었나요?
 - ▶ 민지가 놀이터 가는 길에 만났던 솜사탕 아저씨는 무엇으로 솜사탕을 만들었을까요?
 - ▶ 여러분이 평소에 좋아하는 간식은 무엇인가요?

전개

2. 설당을 많이 섭취했을 때의 문제점을 안다.
 - ▶ 설당이 많이 들어있는 간식에는 무엇이 있을까요?
 - ▶ 설당이 많이 들어있는 음식을 먹으면 우리 몸에 어떤 일이 일어난다고 했죠?
 - ▶ 동화에서는 설탕이나, 설탕이 많이 들어있는 간식을 먹으면 이가 썩을 수 있고, 살이 찌서 몸이 아플 수 있고, 뼈를 약하게 만들 수 있다고 했어요.
3. 건강한 간식에 대해 알아본다.
 - ▶ 그럼 앞으로 어떤 간식을 먹어야 할까요? 함께 알아보아요.
 - ▶ 건강한 간식에는 무엇이 있을까요?

- ▶ 동화에서는 콜라, 사이다 대신 시원한 물, 초코우유보단 흰 우유, 사탕과 젤리보다는 몸에 좋은 건강한 채소·과일을 먹자고 했어요.

4. [활동 1] 건강한 간식을 완성해요'와 [활동 2] 민지를 도와줘' 미로 찾기 활동을 한다.

[활동 1 준비물] 점선 연결 인쇄물, 색연필

- ▶ (인쇄물을 보며) 건강한 간식 예시 4가지를 함께 따라 읽고 색칠해요.

[활동 2 준비물] 미로 찾기 인쇄물, 색연필 또는 필기구

- ▶ (인쇄물을 보며) 미로에서 건강한 간식을 선택해서 괴물로부터 민지를 도와줘요.

5. [활동 3] 건강 간식을 오감을 활용하여 맛본다.

전개

[활동 3 준비물] 개인용 접시 및 나무 포크(또는 손을 사용),

건강 간식(한 입 크기로 잘린 채소 1종, 한 입 크기로 잘린 과일 1종)

- ▶ 건강 간식을 **오감**을 활용하여 맛봐요.
- ▶ 먼저 **눈**으로 보고, **손**으로 만져보고, **코**로 **냄새**를 맡아보고, **입**으로 넣고 **맛**보며 **귀**를 막고 **씹는 소리**도 들어볼 거예요.
(활동 전 손을 씻을 수 있도록 지도해 주세요.)
- ▶ **눈**으로 보면 **모양**이 어떤가요? **색**은 어떤가요?
- ▶ **손**으로 만졌을 때 어떤 **느낌**이 나나요?
- ▶ 어떤 **향**이 나나요?
- ▶ 씹었을 때 어떤 **느낌**이 나나요? 귀를 막고 어떤 소리가 나는지 들어보아요.
소리는 어떤가요? 어떤 맛이 나나요?
(채소 1종에 대해 함께 이야기하며 맛보고, 과일 1종은 자유롭게 오감을 활용하여 먹을 수 있도록 지도한다.)

6. 활동을 마친 후 회상하며 이야기를 나눈다.

마무리

- ▶ 앞으로 어떤 간식을 선택해야 할까요?
- ▶ 설탕이 많이 들어 있는 간식보다 건강한 간식을 먹기로 괄호 안의 내용을 함께 외치며 약속해요.

“콜라 사이다 대신 (시원한 물), 초코우유보단 (흰 우유),
사탕과 젤리보다는 (몸에 좋은 건강한 채소·과일)을 먹어요!”

교육 Tip

▶ [활동 3] 진행 시 맛보기가 어려운 어린이들은 냄새나 살짝 맛만 보는 정도로 진행한다.

▶ 당류 관련 정보

(개념) 우리가 일반적으로 섭취하는 당류는 식품에 내재하는 당과 가공 및 조리 시에 첨가하는 첨가당으로 구분할 수 있다.

첨가당은 식품의 제조과정이나 조리 시에 첨가되는 것으로 백설탕, 흑설탕, 각종 시럽, 꿀, 물엿 등을 포함한다.

(기능) 당류는 적절히 섭취 시 에너지원으로 사용되며 정신적으로 만족감을 느끼게 하고 식품의 조리 또는 가공 시 단맛이나 기능적인 면을 향상시키기 위한 감미료로도 이용된다.

(과잉시 문제점) **당류 과잉 섭취시 충치 발생 위험이 높고, 비만, 당뇨병, 심혈관 질환의 위험도가 증가한다.**

(섭취기준) 총 당류 섭취량을 총 에너지 섭취량의 10~20%로 제한하고, 특히 식품의 조리 및 가공 시 첨가되는 첨가당은 총 에너지 섭취량의 10% 이내로 섭취하도록 한다.

※ 만 3~5세 당류 섭취 기준

: 현재 생애 주기별 당류 섭취 권장량이 설정되어 있지 않지만, 만 3~5세 유아의 에너지(kcal) 1일 필요 추정량은 1,400kcal이므로, 이에 해당하는 당류 섭취량은 총 35g(140kcal)/1일이다.

출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준, 식품안전정보원

▶ 식품 내 당류 함량 정보

- 막대사탕 1개: 당류 7g || 과일맛 캐러멜 2개(9g): 당류 5g || 젤리 10g: 당류 4.6g || 콜라: 당류 27g

- 가당우유: 당류 27g || 요구르트 작은 것 1개: 9g || 초콜릿 9조각: 당류 16g || 사이다: 당류 27g

콜라  27g	사이다  27g	과일맛탄산음료  34g	이온음료(캔)  15g	이온음료(병)  39g
어린이음료  13g	스포츠음료  15g	가당우유  27g	초콜릿드링크  30g	아이스크림  26g

< 당류 함량 식품 인포그래픽 자료 >

출처 : 2021 어린이 당류 줄이기 교재, 식품의약품안전처