

## < “너구리의 음료수 파티” 교육 지도안 >

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

### 기대 목표

1. 설탕이 많이 들어 있는 단 간식을 많이 섭취했을 때의 문제점을 안다.
2. 설탕이 많이 들어 있는 음료나 주스를 줄이고, 물이나 차 등을 선택한다.
3. 음식을 먹은 후 양치질을 할 수 있다.

### 활동 자료

- ▶ “너구리의 음료수 파티” 그림 동화책 또는 영상
- ▶ [활동 1][활동 2]
  - 활동 1. 물을 맛있게 마실 수 있어요! 인쇄물&스티커(인원수대로)
  - 활동 2. 물 마실 시간이야! 인쇄물(인원수대로)
  - 색연필, 가위, 풀
- ▶ [활동 3] 나만의 물 만들기(1인 기준)
  - 따뜻한 물, 컵, 티백(보리차, 메밀차, 허브차 등)
  - \* 주의: 뜨거운 물에 데지 않도록 조심하고, 카페인이 없는 티백으로 준비한다.

### 교육 내용

### 도입

1. ‘너구리의 음료수 파티’ 동화에 대해 함께 이야기를 나눈다.
  - ▶ 여러분이 평소에 목이 마를 때 마시는 것은 무엇인가요?
  - ▶ 동화 속 토끼가 달콤한 음료를 많이 먹고 몸이 어떻게 됐나요?
  - ▶ 음료수와 주스에는 무엇이 가득 들어 있었나요?

(설탕, 시럽)

### 전개

2. 설탕을 많이 섭취했을 때의 문제점을 안다.
  - ▶ 설탕이 많이 들어 있는 간식, 음료에는 무엇이 있을까요?
  - ▶ 설탕이 많이 들어 있는 것을 먹으면 우리 몸에 어떤 일이 일어난다고 했죠?
  - ▶ 동화에서는 설탕이나, 설탕이 많이 들어있는 것을 먹으면 이가 썩을 수 있고, 살이 찌고, 배탈이 날 수 있고, 몸이 자라는데 필요한 좋은 영양분도 부족할 수 있다고 했어요.
3. 건강한 간식에 대해 알아본다.
  - ▶ 그럼 앞으로 어떤 간식, 어떤 음료를 먹어야 할까요? 함께 알아보아요.
  - ▶ 재희와 숲속 동물 친구들은 양치 후, 어떤 것을 나눠 먹었을까요?

- ▶ 동화에서 재희와 숲속 동물 친구들은 설탕이 많이 들어있는 달콤한 주스와 음료가 아닌 보리차, 레몬 조각을 띄운 물을 함께 나눠 마셨어요.

5. [활동 1] '물을 맛있게 마실 수 있어요!'와 [활동 2] 물 마실 시간이야! 활동을 한다.

[활동 1 준비물] 물을 맛있게 마실 수 있어요! 인쇄물&스티커

- ▶ (인쇄물을 보며) 물과 여러 가지 과일, 보리 허브 스티커를 이용하여, 나만의 물을 만들어 봐요.

[활동 2 준비물] 물 마실 시간이야! 인쇄물, 색연필, 가위, 풀

- ▶ (인쇄물을 보며) 동물 시계를 색칠하고 오려 나만의 시계를 만들어 봐요.

전개

6. [활동 3] 나만의 물 만들기(1인 기준)

[활동 3 준비물] 따뜻한 물, 컵, 티백(보리차, 메밀차, 허브차 등)

\* 주의: 뜨거운 물에 데지 않도록 하고, 카페인이 없는 티백으로 준비한다.

- ▶ 따뜻한 물과 컵을 준비해요.
- ▶ 따뜻한 물을 먹을 만큼 컵에 따라요.
- ▶ 내가 마시고 싶은 티백을 골라 컵에 넣어요.
- ▶ 2~3분 정도 두어 잘 우려나면 조심하 마세요.
- ▶ 차 맛은 어떤가요?
- ▶ 앞으로는 '덜 달콤하지만 더 건강하게 맛있는 물이나 차'를 먹는 것이 어떨까요?

7. 활동을 마친 후 회상하며 이야기를 나눈다.

- ▶ 앞으로 어떤 간식, 음료를 선택해야 할까요?

마무리

- ▶ 설탕이 많이 들어 있는 음료보다 건강한 물이나 차를 마시기로 아래 내용을 함께 외치며 약속해요.

"앞으로! 설탕이! 적은! 간식을! 먹어요!"

교육 Tip

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

[활동 3] 티백 이용 시, 다회용 티백에 잎 차를 이용해도 좋다.

▶ 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.

(과잉 시 문제점) **당류 과잉 섭취 시 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