

바른 영양·식생활 교육자료 3

교과	창의적 체험활동	범교과영역	영양·식생활교육
주제	제철 채소, 과일을 충분히 먹어요.		
학습목표	제철 채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유를 알고 실천할 수 있다.		
수업대상	5~6학년	수업일시	00.00() 5교시
		지도교사	영양교사 000
학습자료	PPT, 활동지, 450g의 채소과일상자.		

단계	학습내용 (시간)	교수·학습 활동		자료(▶) 및 유의점(▷)
		교사	학생	
배움 열기	학습 동기 유발 (3분)	<div>■ 동기유발</div> <div><div>- 이맘때에 나오는 채소와 과일은 어떤 종류가 있나요?</div><div>- 급식에서 나오는 채소반찬은 어떤 것들이 있었죠?</div><div>- 하루에 채소와 과일을 얼마나 먹어야 할까요?</div></div> <div>■ 배움 목표 제시</div> <div>우리는 무엇에 대해 배우게 될까요?</div>	<div><div>- 참외, 수박, 오이, 당근...</div><div>- 시금치나물, 김치, 호박 볶음, 사과, 멜론 ,참외 등</div></div> <div><div>- 많이요.</div><div>- 잘 모르겠어요.</div><div>- 하루에 먹어야 할 채소와 과일에 대해 공부할 것 같습니다.</div></div>	<div>▶ 활발한 질문이 이루어질 수 있도록 허용적 분위기 유도</div>
	배움 목표 확인	제철 채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유를 알고 실천할 수 있다.		
	활동안내	<div><알아보기>채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유알기</div> <div><활동1> 하루에 먹어야 할 채소와 과일을 충분히 먹을 수 있는 방법을 찾아보고 제안하기</div> <div><활동2> 짝공과 함께 채소과일 빙고게임</div>		
배움 전개	배움활동 (6분)	<div>■ 배움활동</div> <div><알아보기></div> <div>채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유 알기</div> <div><div>- 채소와 과일은 우리 몸에서 어떤 일을 할까요?</div><div>- 또 어떤 좋은 점들이 있는지 생각해 봅시다.</div><div>- 몸에 좋은 채소와 과일 얼마나 먹어야 좋을까요? 뉴스 기사를 한번 봅시다.</div><div>- 어떤가요? 하루에 560g이라고 나오는데 우리 친구들은 하루 450g을 섭취하면 돼요.</div><div>- 선생님이 우리 친구들이 알기 쉽게 450g양을 준비해 왔어요.</div></div>	<div><div>- 피부를 좋게 해줘요.</div><div>- 예뻐지게 해요, 세균을 물리쳐서 병에 걸리지 않아요.</div><div>- 식이섬유가 있어서 똥이 잘나오게 해준대요. 건강해져요, 똥똥해지지 않아요.</div><div>- 나쁜 세균을 죽여요. 우리 몸을 아프지 않게 해줘요.</div><div>- 생각보다 많은 양이네요.</div><div>- 아하~ 이정도 먹어야 하는 군요.</div></div>	<div>▶ PPT</div> <div>▶ 활발한 의견, 질문이 나오도록 한다.</div>

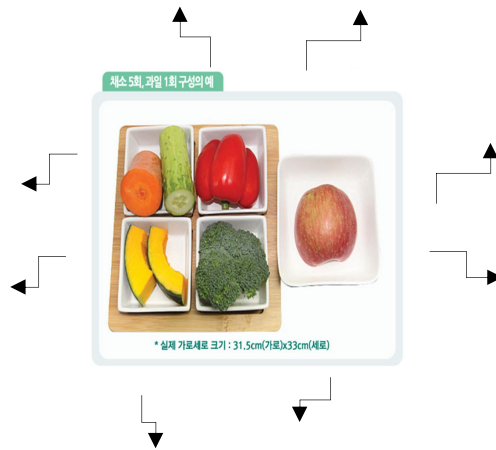
단계	학습내용 (시간)	교수·학습 활동		자료(▶) 및 유의점(▷)
		교사	학생	
배움 전개	모듬활동 (25분)	<p><활동1> 하루에 먹어야 할 채소와 과일을 충분히 먹을 수 있는 방법 찾아보고 제안하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 채소과일의 하루 권장섭취량을 보고 어떤 생각이 드나요? 채소와 과일을 잘 먹으려면 어떻게 해야 할까요? 모듬으로 친구들의 아이디어를 다양하게 써주세요. - 모듬에서 나온 다양한 의견을 발표해주세요. <p><활동2> 짜공과 함께 채소과일이름 빙고게임</p> <ul style="list-style-type: none"> - 채소와 과일이름을 빙고판에 쓰고 2분간 짜공과 함께 빙고게임을 해봅시다. - 다양한 채소와 과일이 있죠. - 먼저 게임을 마친 학생에겐 특별한 간식이 주어집니다. 재미있게 해보세요. 	<ul style="list-style-type: none"> - 건강을 위해서 채소와 과일을 잘 챙겨 먹겠습니다. - 앞으로 맛있게 학교급식에 나온 채소도 남기지 않고 잘 먹겠습니다. - 맛있고 감사한 마음으로 남기지 않고 먹겠습니다. - 하루에 필요한 만큼의 채소와 과일을 잘 먹도록 하겠습니다. - 재밌어요. - 빙고 완성! 	<p>▶ 창의적인 대답이 나올 수 있도록 유도한다.</p> <p>▶ 모듬에 1~2명이 골고루 발표할 수 있도록 한다.</p> <p>▶ 간식 (강화용) -누룽지 과자</p>
	실천하기 (3분)	<ul style="list-style-type: none"> - 집에서 충분히 채소 먹을 수 있는 방법이 어떻게 있었나요? - 나는 채소를 잘 먹는 어린이 인지 확인해봅시다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 집에서도 채소를 450g 이상 먹을 수 있도록 실천할 거예요. - 저는 오이를 싫어했는데 앞으로 잘 먹을 거예요. 	▶ PPT
배움 정리	배움 정리 (3분)	<p>■ 배움내용 정리하기 (바른 먹거리송 부르기)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지금까지 배운 내용을 정리하면서 바른먹거리송을 따라 부른다. - 오늘 채소과일의 좋은 점도 알아보고 왜 충분히 먹어야 하는지 느낀 점을 이야기 나눠봐요. 	<ul style="list-style-type: none"> - 채소와 과일을 싫어했는데 이제는 잘 먹을 수 있을 것 같아요. 	▶ PPT ◎바른 먹거리송을 들려준다.

※ 평가 계획

평가내용	구분	평가 기준
제철 채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유를 알고 실천할 수 있다.	상	채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유를 다섯 가지 이상 알고, 실천할 수 있다.
	중	채소와 과일을 충분히 먹어야 하는 이유를 세 가지 이상 알고, 실천할 수 있다.
	하	채소를 과일을 먹어야 하는 이유를 알고 있으나 실천의지가 약하다.

<활동 1> 채소과일 충분히 먹을 수 있는 방법 제안하기

채소와 과일 섭취를 정해진 양만큼 실천할
나만의 창의적인 아이디어를 다양하게 적어보세요.



나의 다짐

____ 학년 ____ 반 이름 _____

나는 나의 건강을 위해 매일 채소와 과일을
정해진 양 이상 먹을 것을 다짐합니다.

<활동2> 채소 이름 빙고 게임, 채소 먹기 실천정도 평가하기, 한줄 생각

학년 반 이름 :

▣ 빙고판

★ 채소이름 적기 빙고판 ★					

▣ 나는 채소를 잘 먹는 어린이인지 알아봅시다.

나 의 행 동	항상 먹는다.	가끔 먹는다.	먹지 않는다.
1. 나는 식사할 때 채소반찬을 먹습니다.			
2. 나는 식사할 때 김치를 먹습니다.			
3. 나는 고기를 먹을 때 채소로 쌈을 싸서 먹습니다.			
4. 나는 급식시간에 나오는 채소를 남기지 않고 먹습니다.			

★한줄 생각 : _____