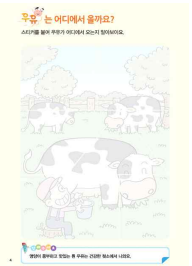
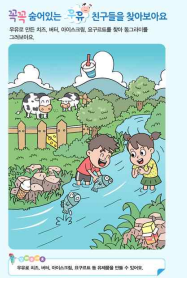


## [2024년 우유 영양교육 학습지도안]

학습주제	몸에 좋은 흰 우유를 매일매일 마세요!	학습시간	30분
학습형태	강의식, 교구 활용	대 상	만 3-5세
학습목표	1. 우유의 다양한 영양성분에 대해 알아본다 2. 우유의 다양한 효능에 대해 안다. 3. 흰 우유를 매일 마시는 습관에 대해 관심을 가지고 실천하려고 노력한다.		
활동자료	1. 몸에 좋은 흰 우유를 매일 매일 마세요 PPT 2. 우유송 3. 활동북		
지도상의 유의점	1. 교육 활동 자료가 많으므로 빔 프로젝터, ppt, 동영상 등 정상 작동 여부를 확인하여 준비한다. 2. 활동북을 미리 준비해 놓아 교육의 흐름이 끊기지 않게 진행한다.		
학습단계	교수·학습 활동		시간
	활동명(■) 교사활동(T) 아동활동(C)		(분)
도 입	<p>■ 인사</p> <p>T: ○○○어린이집(유치원) 친구들 안녕하세요? 선생님은 우리 친구들이 건강하고 튼튼하게 자랄 수 있도록 도와주는 영양사선생님이예요! 만나서 반가요~ 오늘은 어떤 음식을 먹어야 키가 쑥쑥 크고 건강해지는지 알아볼거예요! 선생님과 재미있게 이야기 할 준비됐나요?</p> <p>C: 네, 선생님!</p> <p>■ 학습 동기 유발 및 학습 목표 제시</p> <p>T: 선생님이 오늘 어떤 음식에 대해서 이야기할지 문제를 내볼거예요! 한번 맞춰 보세요!</p> <p>C: 네!</p> <p>T: 첫 번째. 이것은 건강한 젖소가 만들어요. 두 번째. 이것은 흰색이고 우리가 꿀꺽꿀꺽 많이 마셔요! 이건 무엇일까요?</p> <p>C: 우유요!</p> <p>T: 맞아요! 정답은 우유예요! 오늘 이 우유에 대해서 이야기 해볼건데, 먼저 우유송을 들어볼까요?</p> <p>T, C: (PPT 가사를 보며 우유송을 함께 읽어보기)</p> <p>『콜라 싫어 싫어! 홍차 싫어 싫어! 새카만 커피 oh no. 핫초코 싫어 싫어! 사이다 싫어 싫어! 새하얀 우유 oh yes. 맛 좋고 색깔 좋고 영양도 최고 꿀꺽한 내 입맛에 우유가 딱이야! 단백질 칼슘도 왕 비타민 가득 건강한 내 입맛엔 우유가 딱이야! 우유 좋아! 우유 좋아! 우유 주세요. 다 주세요. 우유 좋아! 우유가 좋아 세상에서 제일 좋아.』</p> <p>T: 친구들 우유송 잘 들어봤나요? 빈칸에 어떤 단어가 들어갈까요?</p> <p>우와 친구들이 빈칸에 들어갈 단어인 우유를 잘 말해주었어요! 그럼 다같이 우유송 노래를 불러볼까요~?</p> <p>T, C: (우유송을 함께 부른다.)</p>	3'	<p>■ 몸에 좋은 흰 우유를 매일매일 마세요 PPT</p> <p>■ '우유송' PPT</p>
전 개	<p>■ 활동1 : 흰 우유를 매일매일 마시면 우리 몸에 어떤 영향을 주는지 교육 PP T를 활용하여 설명한다</p> <p>T: 그러면 우리가 좋아하는 우유를 매일매일 마시면 우리 몸이 어떻게 변하는지 알아볼거예요!</p> <p>C: 네~!</p>	2'	<p>■ 몸에 좋은 흰 우유를 매일매일 마세요 PPT</p>

	<p>T: 첫 번째. 키가 쑥쑥 클 수 있도록 도와줘요.  두 번째. 튼튼해져서 힘이 불끈불끈 생겨요.  세 번째. 우리 친구들 응가가 나오지 않아서 배가 아파본 적 있나요?  우유를 매일매일 마시면 배가 아프지 않고 응아가 쑥쑥 나와서 황금똥을 만  날 수 있어요!  네 번째. 피부가 보들보들해져요!  다섯 번째. 머리가 좋아져서 똑똑해져요.  여섯 번째. 감기에도 걸리지 않고 건강하게 생활할 수 있어요.  그러면 우유 속에는 어떤 영양소들이 있어서 우리 몸을 건강하게 만들어 주  는지 한번 알아볼게요!  C: 네~!</p>		
	<p>■ 활동2 : 흰 우유의 영양성분에 대해 설명한다.  T: 친구들! 우유 속에는 5개의 영양소가 있어요!  첫 번째 영양소의 이름은 유당이에요. 이름이 뭐라고요?  C: 유당  T: 유당이라는 친구는 우리 친구들의 머리가 똑똑해지도록 도와줘요.  두 번째 영양소의 이름은 단백질이에요. 이름이 뭐라고요?  C: 단백질  T: 단백질은 불끈불끈 근육을 만들어주고 나쁜 병원도 물리쳐줘요!  세 번째 영양소의 이름은 지방이에요. 이름이 뭐라고요?  C: 지방  T: 지방이라는 친구는 우리 친구들이 으쌰으쌰 힘을 낼 수 있도록 도와줘요.  네 번째 영양소의 이름은 칼슘이에요. 이름이 뭐라고요?  C: 칼슘  T: 칼슘이라는 친구는 우리 친구들의 뼈와 이를 튼튼하게 만들어주고, 키도 쑥  쑥 크게 해줘요.  다섯 번째 영양소의 이름은 유산균이에요. 이름이 뭐라고요?  C: 유산균  T: 유산균이라는 영양소는 우리 친구들이 응가를 잘하게 도와줘요.  그러면 앞으로 우리 친구들 몸에 좋은 흰 우유를 마실 수 있겠나요?  C: 네!  T: 우와~ 우리 친구들은 흰 우유를 먹고 키도 쑥쑥 크고, 똑똑해지고, 건강해  지겠다! 그러면 이렇게 영양 가득한 우유는 어린이들만 마셔야할까요~?  C: 아니요~ 다같이요~! / 가족들이랑요!    T: 우리 친구들은 정말 멋지구나~! 맞아요 우리 이 맛있고 우리 몸이 건강해지  는 우유를 모두모두 다같이 먹기로해요!  C: 네~  T: 친구들! 지금 여기에 어떤 음료들이 있는지 한번 알아볼까요?  C: 네!  T: 흰 우유도 있고, 과일맛 우유도 있고, 초코맛 우유도 있고, 탄산음료도 있어  요!  자, 우리는 그럼 목이 마를 때 어떤 음료를 선택해서 마셔야할까요~?  선생님은 건강하고 맛있는 우유를 마실거예요~ 우리 친구들은 어떤 음료를  마실건가요~?</p>	10'	

	<p>C: 흰우유요!</p> <p>T: 좋아요!~ 흰우유에는 충치균을 막는 단백질과 칼슘이 많아 이를 튼튼하게 해주고 영양소가 골고루 들어가있어 튼튼한 어린이가 되게 해주어요~ 그럼 탄산음료에는 어떻게 들어가 있을까요?</p> <p>C: 설탕이요!</p> <p>T: 맞아요. 탄산음료에는 설탕도 많고, 인이라는 영양소가 많아 이를 튼튼하게 해주는 칼슘을 빼앗아가서 이를 아프게 해요~</p> <p>T: 초코우유나 과일맛우유에도 설탕이 많이 들어가 있어 우리 친구들이 살이 찌 수 있어요~</p> <p>그럼 우리 친구들 키도 쑥쑥 몸도 튼튼해지려면 흰 우유를 마셔야겠죠~?</p> <p>C: 네~</p> <p>T: 그럼 다같이 흰우유를 마시기로 약속하는거예요!!</p> <p>C: 네~</p> <p>T: 선생님이랑 지금부터 퀴즈를 해볼꺼예요~</p> <p>우리 친구들 다같이 맞춰 볼까요~?</p> <p>C: 네~</p> <p>T: 흰 우유에는 몸에 좋은 영양소가 골고루 들어가 있나요~?</p> <p>C: 네~</p> <p>T: 맞아요~ 흰우유에는 여러 가지 몸에 좋은 영양소가 들어가 있어요~</p> <p>T: 다음으로 우유를 매일 마신 친구들은 누구일까요~?</p> <p>C: 키 큰 아이요~</p> <p>T: 맞아요~ 우유를 매일 마신 친구들은 키가 쑥쑥 큰 아이와 튼튼한 어린이예요~</p> <p>우리친구들 모두 다 잘 맞춰 주었는데 우리 흰우유 매일 마실 수 있나요~?</p> <p>C: 네~</p> <p>T: 선생님과 흰 우유 매일 마시기로 약속하는거예요~</p>		
	<p>■ 활동4는 만3세와 만4-5세 나눠 진행합니다.</p>		
3세	<p>■ 활동4 : p1 젖소 스티커 붙이기 활동</p> <p>T : 자 이제 선생님이랑 활동북에 있는 우유는 어디에서 올까요? 스티커 활동을 해볼거예요!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 우리 모두 4페이지를 펼쳐 볼까요~?</p> <p>여기에 스티커를 붙이면 우유가 어디에서 오는지 알 수 있어요~</p> <p>다같이 스티커를 붙여볼까요~?</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 자 우유 스티커 다 붙여봤나요? 우유는 어디에서 올까요?</p> <p>C : 젖소요!</p> <p>T: 맞았어요! 영양이 풍부하고 맛있는 흰 우유는 젖소에서 와요~</p>		<p>■ 우유는 어디에서 올까요? 활동북 p4</p> 

	4-5세	<p>T : 자 이번에는 선생님이랑 꼭꼭숨어있는 우유친구들을 찾아 볼까요?</p> <p>친구들 우유로 만든 음식은 어떻게 있을까요~?</p> <p>C: 치즈요, 요구르트요</p> <p>T: 맞아요~ 우유로 만든 음식에는 치즈, 버터, 아이스크림, 요구르트가 있어요~ 우리친구들 그럼 우유로 만든 음식들을 찾아서 동그라미 해볼까요?</p> <p>C: 네~</p> <p>T: 우리 친구들 다 찾았나요~?</p> <p>우리 친구들이 다 잘 찾아 줬네요~ 못찾은 친구들은 선생님이랑 함께 찾아볼까요~? 친구들이 찾아 준 음식들은 모두 우유로 만들 수 있는 음식들이예요~</p> <p>우리 모두 흰 우유 마시도록 약속해요~</p> <p>C : 네!</p>		<p>■ 우유 친구들 찾기 활동북 P6</p> 
정 리		<p>■ 활동평가 및 마무리</p> <p>T: 자 이제 모두 다시 선생님을 바라볼까요? 오늘 선생님이랑 무슨 이야기 나눴죠?</p> <p>C: 우유요!</p> <p>T: 맞아요. 오늘 선생님이랑 다양한 영양소가 있는 몸에 좋은 흰 우유를 매일 매일 마시기로 이야기 나눴어요! 우리 친구들 흰 우유를 매일 마시기로 약속할 수 있나요?</p> <p>C: 네!</p> <p>T: 선생님이랑 약속~~</p> <p>C: 약속~~~</p> <p>T: 자 그럼 선생님이랑 인사하고 마칠게요! 배꼽 손!하면 감사합니다 인사하는 거예요~ 배꼽 손~</p> <p>T, C: 감사합니다!</p>	2'	

가정통신문

**3차 가정통신문**

## 「유아대상 우유마시기 습관 길러주기 교육」 안내문


**똑똑똑 ! 알려드립니다 !**

우리 원에서는 , 대한영양사협회가 진행하는 '유아대상 우유마시기 습관 길러주기 교육'에 참여하고 있습니다.

본 교육은 '몸 튼튼! 마음 튼튼! 우리 우유교실' 우유 영양교육을 실시하고, '우리 우유를 매일 마세요' 스티커 활동을 통해 아이들에게 올바른 우유 마시기 습관을 길러주고자 진행합니다.


### 우유 마시기 습관 길러주기 교육, 이렇게 진행됩니다 !

01 '몸 튼튼! 마음 튼튼! 우리 우유교실'운영


 우유 영양교육  활동북

- 8월 ~ 10월 진행하며 월 1회 (총 3회)  
- 영양사가 어린이집 방문 교육 실시

02 '우리 우유를 매일 마세요' 활동

 스티커북

- 매일 우유 섭취 후, 스티커북의 해당 일자에 스티커를 부착하는 활동을 진행합니다.
- 가정에서도 아이가 흥미를 가지고 우유를 마실 수 있도록 칭찬과 응원을 부탁드립니다.
- \* 우유를 매일 마신 유아에게 선물이 제공됩니다.



가정활동지

**3차 가정통신문**

## 흰 우유를 찾아 마시고 미로를 탈출해 슈퍼맨이 되어볼까요?




- 키를 쭉쭉 크게해주는 흰 우유를 따라가 보아요.  
- 잠깐! 달콤한 음료를 따라가지 않도록 주의하세요!



미로 탈출 게임: 흰 우유를 찾아 마시고 미로를 탈출해 슈퍼맨이 되어볼까요? 미로에는 키를 쭉쭉 크게해주는 흰 우유와 달콤한 음료가 있습니다. 흰 우유를 따라가 보아요. 잠깐! 달콤한 음료를 따라가지 않도록 주의하세요!









기관명	000어린이집	담당선생님	지*영 교사
<p>① 우유 마시기 영양교육 사진</p>			
<p>① 우유 섭취 사진</p>			
<p>② 가정 연계 우유마시기(활동지) 사진</p>			



기관명	000어린이집	담당선생님	박*연/최*숙
<p>① 우유 마시기 영양교육 사진</p>			
<p>① 우유 섭취 사진</p>			
<p>② 가정 연계 우유마시기(활동지) 사진</p>			




## [2024년 우유 영양교육 학습지도안]

학습주제	흰 우유와 친해져요	학습시간	30분
학습형태	강의식, 교구 활용	대 상	만 3-5세
학습목표	1. 흰 우유의 특징을 안다. 2. 흰 우유와 마시면 좋은 음식을 안다. 3. 흰 우유를 매일 마시는 습관에 대해 관심을 가지고 실천하려고 노력한다.		
누리과정 관련요소	신체운동·건강 : 건강하게 생활하기>바른 식생활하기		
활동자료	1. '흰 우유와 친해져요' PPT 2. 활동지		
지도상의 유의점	1. 교육 활동 자료가 많으므로 빔 프로젝터, ppt 등 정상 작동 여부를 확인하여 준비한다.		
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
	활동명(■) 교사활동(T) 아동활동(S)	(분)	자료(✓) 유의점(✓)
도 입	<b>■ 인사</b> T : 자 친구들 선생님하고 이야기 할 준비됐나요~? 그럼 인사부터 하고 시작할게요! 선생님이 배꼽손! 하면 안녕하세요~ 인사하는거예요! 배꼽손! 안녕하세요! S : 안녕하세요! T : ○○○어린이집(유치원) 친구들 안녕하세요? 선생님은 우리 친구들에게 우유에 대해서 이야기 해주러 온 영양사 선생님이에요! 우리 두 번째 우유 이야기를 해볼건데~ 선생님 이야기 잘 들어줄 수 있나요? S : 네! <b>■ 학습 동기 유발 및 학습 목표 제시</b> T : 지난번에 선생님 만난 이후로 우유를 매일매일 잘 마시고 있는 친구들 손들어볼까요? C : (손을든다) T : 우와 우리 친구들 처음보다 우유를 마시는 친구들이 더 많아진 것 같아요! 모두 건강하고 멋진 친구들이 되고 있네요! 오늘은 흰우유에 대해서 탐구해보는 시간을 가져볼거예요! T : 첫 번째! 우리 친구들이 마신 우유는 어떤 색인가요? C : 흰색이요! 노란색이요! T : 맞아요! 흰색이에요~ 저번에 우리가 흰 우유를 마시면 키가 쑥쑥크고, 몸도 튼튼해질 수 있다고 배웠죠~ T : 그러면, 두 번째 질문이에요. 우리 친구들이 우유를 마실 때 어떤 냄새가 났나요? C : 고소한 냄새! 달콤한 냄새! T : 그렇구나! 우리 친구들은 우유 마실 때 냄새가 고소한 냄새가 나는 친구도 있고 달콤한 냄새가 나는 친구도 있네요! 그럼 세 번째 질문이에요. 우리 친구들이 우유를 마실 때 어떤 소리가 나나요? C : 꿀꺽꿀꺽! T : 그렇구나! 우리 친구들이 우유를 마실 땐, 꿀꺽꿀꺽 소리가 나는걸 들었구	5	<b>■ '흰 우유와 친해져요' PPT</b>      



	<p>나! 마지막 질문이에요. 우리 친구들이 우유를 마실 때 어떤 맛이 나나요?</p> <p>C : 고소한 맛! / 달콤한 맛!</p> <p>T : 그렇구나! 우리 친구들은 흰 우유를 매일매일 잘 마시면서 색과, 맛, 냄새, 소리를 알게 되었나요?</p> <p>C : 네!</p>		
전 개	<p>■ <b>활동1 : 우유와 같이 먹어야 하는 음식 알아보기</b></p> <p>T : 자 지금부터는 우유와 함께 먹으면 좋은 음식들을 알아볼거예요! 여기에는 고구마하고 컵라면이 있어요! 우리는 우유랑 함께 어떤 음식을 선택해서 먹어야 할까요~?</p> <p>S : 고구마요!</p> <p>T : 맞아요! 우리는 맛있고 몸에 좋은 고구마와 우유를 함께 먹으면 좋답니다! 다음은 딸기와 초콜릿이 나왔어요! 우유랑 함께 먹으면 좋은 음식은 무엇 일까요?</p> <p>S : 초콜릿이요! / 딸기요!</p> <p>T : 초콜릿이랑 먹어도 맛있겠지만 초콜릿은 많이 먹으면 우리 이를 아프게 하니까 달콤하고 맛있는 딸기랑 같이 먹기로해요!</p> <p>S : 네!</p> <p>T : 마지막으로 감자튀김이랑 샌드위치가 나왔어요! 우리는 우유랑 어떤 음식을 선택해서 먹어야 할까요?</p> <p>S : 샌드위치요!</p> <p>T : 좋아요! 우리친구들 신선한 채소가 많이 들어있는 맛있는 샌드위치를 선택해서 우유랑 같이 먹을 수 있나요~?</p> <p>S : 네!</p> <p>T : 선생님이랑 간식으로 우유와 함께 먹으면 좋은 음식을 한번 말해볼거예요~ 선생님은요 초록색 옷을 입고 있는 노란색 이 음식이랑 먹고싶어요! 무엇 일까요?</p> <p>S : 옥수수요!</p> <p>T : 맞았어요! 그리고 이 음식은요~ 겉에 털이 있구요 안에는 초록색이에요! 이 음식은 무엇일까요?</p> <p>S : 키위요!</p> <p>T : 맞아요! 마지막으로 채소예요! 이 채소는 빨간색이구 초록색 모자를 썼어요! 무엇일까요?</p> <p>S : 파프리카요! 토마토요!</p> <p>T : 맞아요! 토마토예요~ 우리 이렇게 건강한 간식이랑 함께 우유를 마시기로 약속할 수 있나요~?</p> <p>S : 네!</p>	5	<p>■ '흰 우유와 친해져요' PPT</p> 
	<p>■ <b>활동2 : '우유를 마시면 내가 달리기왕!' 동영상 시청</b></p> <p>T : 자! 친구들 선생님이랑 지금부터는 재밌는 우유 동화를 같이 볼거예요! 집중해서 잘 볼 수 있나요?</p> <p>S : 네!</p> <p>T : 자 우리 친구들 동화 잘봤나요~? 동화 속 거북이와 토끼는 무엇을 먹고 달리기 경주에서 우승을 했나요?</p> <p>C : 우유요!</p> <p>T : 맞아요 흰우유를 매일매일 마신 토끼와 거북이는 달리기 경주에서 우승을 했죠~ 그럼 우리 친구들도 매일매일 우유를 마시고 튼튼해질 수 있나요?</p>	10	<p>■ '흰 우유와 친해져요' 동영상시청</p> 

	C : 네!		
정 리	<p>■ 활동평가</p> <p>활동북 : 젓소 가면 만들기(페이지수 없음)</p> <p>T : 자 이제 모두 다시 예쁘게 선생님을 바라볼까요? 선생님이랑 이번에 재밌는 활동을 해볼거예요. 우리 친구들 모두 활동북을 펴서 젓소 모양가면을 찾아볼까요~? 도움이 필요한 친구는 선생님을 불러주세요!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 모두 젓소 모양 가면을 잘 찾았네요. 선생님이랑 이 가면에 색칠을 하고 고무줄을 걸어서 가면을 만들어 볼거예요. 자 시작해 볼까요~?</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 색칠을 다한 친구들은 선생님을 불러주세요. 고무줄을 끼서 멋진 가면을 만들어 줄게요~</p> <p>C : 네~</p> <p>■ 마무리</p> <p>T : 와~ 친구들 젓소 가면 정말 멋지다! 이렇게 젓소 친구가 만들어준 우유를 매일매일 마시고 우유호의 힘찬이와 유미처럼 더 튼튼하고 똑똑한 어린이가 될 수 있겠죠~?</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 앞으로도 우유 매일매일 잘 마실 친구들 머리위로 동그라미 하면서 약속해요!(머리위로 동그라미를 그린다.)</p> <p>C : 동그라미</p> <p>T : 그럼 선생님과 약속한 것처럼 흰 우유를 매일매일 마시고 앞으로 키도 쑥쑥 크고, 몸도 튼튼해지고, 똑똑해지기를 바랄게요. 그러면 우리 친구들 인사하고 마칠게요. 배꼽 손 하고 하나, 둘, 셋 하면 '선생님 감사합니다.' 하고 인사해요. 하나, 둘, 셋!</p> <p>C : 선생님 감사합니다.</p>	10	<p>■ '흰 우유와 친해져요' PPT</p> <p>나만의 젓소가면 만들기</p> 

가정통신문

**2차 가정통신문**

여러가지 영양소를 제공하는 완전식품인 **흰우유**  
**'흰 우유 속 영양소를 소개합니다!'**

**흰우유의 탄수화물**  
 유당은 소화과정을 거쳐 포도당과 갈락토오스로 분해돼요.  
 포도당은 신체활동에 필요한 중요한 에너지 공급원으로  
 갈락토오스는 뇌세포의 중요한 구성성분으로 두뇌발달에 도움을 줘요!

**흰우유의 단백질**  
 우유에는 체내에서 만들어지지 않아 음식으로 섭취해야 하는 필수아미노산을  
 골고루 함유하고 있어요. 이런 우유의 양질의 단백질은 신체발달 및 체력증진에  
 도움을 주고 면역기능을 활성화시켜줘요!

**흰우유의 지방**  
 우유 속 지방과 단백질, 무기질 등의 영양소들은 일반 유제품을 선택할 때 완전히  
 섭취할 수 있어요! 특히, 우유에 함유된 지방은 뇌와 신경조직 발달에 영향을 주고  
 지용성 비타민(비타민 A, D, E, K)의 흡수를 도와줘요!

**흰우유의 무기질**  
 우유에는 칼슘, 인, 칼륨, 나트륨, 마그네슘 등의 무기질이 함유되어 있어요.  
 특히 우유의 칼슘은 소화되기 쉬운 형태로 풍부하게 함유되어 있고, 다른 식품보다  
 칼슘 체내 흡수율이 높답니다! (체내 흡수이용률 : 우유 40%, 생선 33%, 채소 19%)


↓




**어린이 하루 2컵 이상(400ml) 섭취 권장**

가정활동지

**2차 가정활동지**









튼튼한 어린이는 무엇을 먹었을까요?

1  2  3 

우유가 들어있어 장을 튼튼하게 해주고 변비를 해소해주는  
 나의 이름은 무엇일까요~?

우 유



기관명	000어린이집	담당선생님	박*연, 최*숙
① 우유 마시기 영양교육 사진			
② 활동북 실시 사진	 		
① 우유 섭취 사진	  		
② 가정 연계 우유마시기(활동지) 사진	 		









기관명	000어린이집	담당선생님	석*선
① 우유 마시기 영양교육 사진			
② 활동북 실시 사진			
① 우유 섭취 사진			



## [2024년 우유 영양교육 학습지도안\_3차]

학습주제	흰 우유가 어떻게 우리에게 올까요?	학습시간	30분
학습형태	강의식, 교구 활용	대 상	만 3-5세
학습목표	1. 흰 우유의 특징을 안다. 2. 흰 우유가 만들어지는 방법을 안다. 3. 흰 우유를 매일 마시는 습관에 대해 관심을 가지고 실천하려고 노력한다.		
누리과정 관련요소	신체운동·건강 : 건강하게 생활하기>바른 식생활하기		
활동자료	1. '흰 우유와 친해져요' PPT 2. 활동지		
지도상의 유의점	1. 교육 활동 자료가 많으므로 빔 프로젝터, ppt 등 정상 작동 여부를 확인하여 준비한다.		
학습단계	교수·학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의점
	활동명(■) 교사활동(T) 아동활동(S)		자료(✓) 유의점(✓)
도 입	<b>■ 인사</b> T : 자 친구들 선생님하고 이야기 할 준비됐나요~? 그럼 인사부터 하고 시작할게요! 선생님이 배꼽손! 하면 안녕하세요~ 인사하는거예요! 배꼽손! 안녕하세요! S : 안녕하세요! T : ○○○어린이집(유치원) 친구들 안녕하세요? 선생님이 친구들이랑 무슨 이야기를 나누러 왔을까요~? S : 우유요! T : 맞아요! 오늘은 마지막으로 우유이야기를 나누러 왔어요~ 오늘도 선생님 이야기 잘 들어줄 수 있나요? S : 네! <b>■ 학습 동기 유발 및 학습 목표 제시</b> T : 지난번에 선생님 만난 이후로 우유를 매일매일 잘 마시고 있는 친구들 손 들어볼까요? C : (손을든다) T : 우와 우리 친구들 우유를 잘 마시는 친구들이 더 많아진 것 같아요! 모두 건강하고 멋진 친구들이 되고 있네요! 선생님이랑 먼저 문제를 맞춰보고 시작할거예요~ T : 나는 몸에 얼룩무늬가 있구요~ 친구들이 좋아하는 우유를 만들어요~ 또 음메~ 소리를 낸답니다. 나는 누구일까요? C : 젖소요! T : 맞아요! 우리에게 맛있는 흰 우유를 만들어주는 젖소예요! 오늘은 젖소가 만들어주는 우유가 우리에게 오기까지 어떤 과정들이 있는지 알아보도록 할거예요!	5	<b>■ '흰 우유는 어떻게 우리에게 올까요?' PPT</b>  
전 개	<b>■ 활동1 : 우유가 우리에게 오기까지 과정 알아보기</b> T : 첫 번째로 목장에서 자란 젖소에게서 우유를 짜요~ 짬짬 맛있는 우유를搾답니다. 두 번째로는 목장에서搾 우유를 공장에 실어와서 꼼꼼하게 검사한답니다.	5	<b>■ '흰 우유는 어떻게 우리에게 올까요?' PPT</b>

	<p>우리 친구들이 먹고 배가 아프지 않도록 검사를 하는거예요~</p> <p>T : 세 번째로는 검사에서 합격한 우유 안에 있는 찌꺼기나 이물질들을 없애서 깨끗하게 만들어준답니다!</p> <p>네 번째로는 우유를 보글보글 끓여서 우유 속에 있는 나쁜 세균들을 없애줘요! 자 이 다음은 무엇을 해야될까요?</p> <p>C : 모르겠어요!</p> <p>T : 다섯 번째로는 우유안에 있는 영양소가 우리 몸 속으로 더 잘 들어갈 수 있도록 영양소를 작게작게 만들어준답니다!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 여섯 번째로는 우리가 우유를 살 때 볼 수 있는 우유팩에 우유를 담고 한번 더 검사합니다.</p> <p>T : 마지막으로 검사가 끝난 우유를 자동차에 보관해서 우리가 먹을 수 있도록 마트나 가게로 보내지면 우리가 그 우유를 사서 꿀꺽꿀꺽 마시게 되는거랍니다!</p> <p>친구들은 우유가 우리에게 오기까지 많은 과정을 보니 느낌이 어때요?</p> <p>C : 믿음이가요! 깨끗해요! 안전해보여요!</p> <p>T : 이렇게 많은 과정을 거쳐서 오는 우유를 남기지 않고 잘 마셔야겠죠 친구들~?</p> <p>C : 네!</p>	
	<p>■ <b>활동2 : K-MILK 표시 알아보기</b></p> <p>T : 친구들 우유팩에 K-MILK 표시를 본 적 있나요?</p> <p>C : 네! / 아니요!</p> <p>T : K-MILK를 본 친구도 있고 못 본 친구들도 있네요~</p> <p>선생님이 지금부터 K-MILK가 무엇인지 알려줄게요! 잠깐 여기를 볼까요? (K-MILK 내용 동화를 시청한다.)</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 여기에서 토끼 엄마가 말한것처럼 K-MILK라는 것은 우리나라 우유만 사용해서 만든 안전한 우유일때만 K-MILK라는 상을 주는거예요~</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 친구들 K-MILK는 어디에 있을까요?</p> <p>C : 모르겠어요!</p> <p>T : K-MILK 표시는 우유팩 옆에 있습니다! (우유팩을 꺼내서 K-MILK를 보여준다.)</p> <p>이제 우유를 마시기전에 K-MILK가 있는지 확인할 수 있겠죠?</p> <p>C : 네!</p>	<p>5</p> <p>■ '흰 우유는 어떻게 우리에게 올까요?' PPT</p> <p>K-MILK는 무엇일까요?</p>  <p>■ '흰 우유는 어떻게 우리에게 올까요?' 동영상시청</p> 
정리	<p>■ <b>활동평가</b></p> <p>T : 자 그럼 오늘 선생님이랑 배웠던 내용으로 퀴즈를 풀어볼거예요!</p> <p>맞으면 머리 위로 동그라미 표시를 해주고, 틀리면 엑스 표시를 해주세요!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 우유는 나쁜 세균을 모두 없애서 우리가 안심하고 마실 수 있을까요?</p> <p>C : 네! 동그라미~</p> <p>T : 맞아요! 우리 친구들이 잘 알고있네요! 우유는 공장에서 나쁜 세균들을 다 없애줘서 우리가 안전하게 꿀꺽꿀꺽 마실 수 있습니다!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 자 두 번째 퀴즈예요~ 우유는 목장에서부터 우리에게 올 때까지 항상</p>	<p>15</p> <p>■ '흰 우유는 어떻게 우리에게 올까요?' PPT</p> 

	<p>시원하게 보관해야 될까요?</p> <p>C : 네! 동그라미!</p> <p>T : 맞아요! 우유는 시원하게 보관하지 않으면 우유가 상해서 우리 친구들 배를 아프게 할 수 있어서 시원하게 보관하고 마셔야합니다!</p> <p>C : 네!</p> <p><b>만3세 활동북 p5 “인증마크 찾아보아요” 스티커 붙이기 활동</b></p> <p>T : 자 이제 모두 다시 예쁘게 선생님을 바라볼까요? 선생님이랑 오늘 배운 우유 인증마크를 기억하면서 활동북에 있는 k-milk 스티커 활동을 해볼 거예요! 모두 숫자 5이 있는 페이지를 펼쳐볼까요~? 도움이 필요한 친구는 말해주세요!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 5페이지를 보면 우유도 있고, 치즈도 있고 요플레도 있네요! 깨끗하고 맛있는 우리나라 우유에는 어떤 마크가 있다고 했죠~?</p> <p>C : k-milk 인증마크요!</p> <p>T : 맞아요! k-milk 인증마크예요~ 그럼 이 마크가 안 붙여진 곳을 찾아서 k-milk 인증마크 스티커를 활동북에 붙여볼게요! 잘할 수 있나요?</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 자 k-milk 인증마크 스티커를 다 붙여봤나요?</p> <p>C : 네!</p> <p><b>만 4·5세 활동북 p12 K-MILK 표시 색칠하기 활동</b></p> <p>T : 자 이제 모두 다시 예쁘게 선생님을 바라볼까요? 선생님이랑 오늘 배운 우유 인증마크를 기억하면서 12페이지에 있는 K-MILK 표시를 색칠해볼거예요! K-MILK 표시는 어떤 우유에 인증해준다고 이야기 했는지 기억나나요?</p> <p>C : 모르겠어요!</p> <p>T : 우리나라 우유만 사용해서 만든 안전한 우유라고 상을 주는거라고 이야기 해줬어요! 우리 그럼 조금 전에 봤던 K-MILK 표시를 생각하면서 색칠해주세요!</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 모두 K-MILK 표시를 예쁘게 색칠해 보았나요?</p> <p>C : 네! 무지개 색으로 색칠했어요!</p> <p><b>■ 마무리</b></p> <p>T : 자 오늘은 우유가 우리한테 오기까지 어떤 과정들이 있는지 알아보는 시간을 가졌어요! 목장에서 우유를 짜고 공장에서 나쁜 세균을 없애주는 여러 가지 과정을 거쳐서 우리한테 온다고 이야기 했죠?</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 앞으로도 안전하고 맛있는 흰 우유를 매일매일 마시기로 선생님이랑 약속할 수 있나요?</p> <p>C : 네!</p> <p>T : 그럼 선생님하고 인사하고 마무리할게요!</p> <p>선생님이 배꼽손 하면 감사합니다 하는거예요~ 배꼽손! 감사합니다!</p> <p>C : 선생님 감사합니다.</p>	 
--	---	---

가정통신문

3차 가정통신문  
MILK

맛있고 영양 많은 흰 우유,  
우리 가족 모두의 건강을 위해 마셔볼까요?

1. 매일 연령별 일일 우유섭취 권장량을 섭취합니다.

우유는 칼슘, 미네랄, 단백질 등 골다공증 예방에 필요한 영양소를 고루 갖춘 식품이에요!  
특히, 성장기에 골밀도를 높이면 골다공증 발병률이 그만큼 낮아지므로 유년기부터 우유를  
마시는 습관을 갖는 것이 좋아요.

\* 1일 우유 권장 섭취량 : 어린이, 청소년 2컵(400ml), 성인 1컵(200ml), 임신·수유부 3컵(600ml)

2. 매일 흰 우유 섭취로 칼슘을 보충합니다.

우유 한 컵에는 192.9mg의 칼슘이 들어있어요!  
하루에 우유 두 컵을 마시면 하루 칼슘 권장량(700~800mg)의 절반 정도를 섭취할 수 있어요.  
또한 우유의 카제인포스포펩티는 우유의 칼슘뿐만 아니라 식사 전체의 칼슘 흡수를 도와줘요!

3. 붉은 채소, 과일을 흰 우유와 함께 섭취합니다.

우유는 당근, 토마토, 딸기와 같은 붉은색 채소, 과일과 함께 먹는 것이 좋아요.  
붉은색 채소와 과일에는 심혈관질환을 예방하고 항암 효능이 있는 라이코펜(lycopene)과  
베타카로틴 성분이 풍부한데 우유와 함께 섭취하면 두 성분의 체내 흡수율이 높아져요!

2. 매일 흰 우유 섭취로 칼슘을 보충합니다.



K-MILK는 신선하고 안전한 국산 우유만을 사용한 제품 또는 국산 우유만을  
사용한 식품을 제조하거나 판매 유통하는 업체에 대하여 한국낙농육우협회가  
국산 우유 사용을 보증하는 마크예요!

가정활동지

3차  
가정활동지

흰 우유 사진에 등그라미를 그려주세요!

흰 우유를 색칠해 보아요.

기관명	oo어린이집	담당선생님	지*영 교사
① 우유 마시기 영양교육 사진			
② 활동북 실시 사진			
① 우유 섭취 사진			
② 가정 연계 우유마시기(활동지) 사진			



기관명	oo어린이집	담당선생님	박*연/최*숙
① 우유 마시기 영양교육 사진			
② 활동북 실시 사진			
① 우유 섭취 사진	 		
② 가정 연계 우유마시기(활동지) 사진	 		