



## 건강간식 낚시놀이

- 교구 구성 낚시터(900×900×200mm), 낚시판(1100×1100mm), 낚싯대 5개, 간식카드(150×100mm) 28개
- 수업 주제 건강한 간식을 먹어요!, 건강한 단맛 찾아보기
- 교구 활용방법



### 1. 건강간식 낚시놀이

- ① 건강 간식 카드를 바닥에 앞면이 보이도록 펼쳐 놓는다.
- ② 모둠내에서 놀이할 순서를 정한다.
- ③ 각 모둠에서 한 명씩 나와서 카드 한 개씩 낚시를 한다. (카드수량 임의로 정하기)
- ④ 마지막 학생까지 낚시를 마치면 모둠별로 건강한 간식과 가끔 먹어야 할 간식으로 나누어 본다.
- ⑤ 카드 종류를 발표하고 줄여야 하는 간식은 그 이유도 함께 발표한다.

### 2. 건강간식 복불복

- ① 카드의 뒷면이 보이게 놓는다.
- ② 모둠별 또는 개인별 순서를 정한다.
- ③ 한 명씩 낚시터에서 카드를 한 개씩 낚는다.
- ④ 마지막 학생까지 낚시를 마친 뒤  
건강간식은 2점, 가끔 먹어야 하는 간식은 1점으로 계산하여 점수가 가장 높은 모둠이 승리한다.



## 건강간식 낚시놀이

- 교구 구성 낚시터(900×900×200mm), 낚시판(1100×1100mm), 낚싯대 5개, 간식카드(150×100mm) 28개
- 수업 주제 건강한 간식을 먹어요!, 건강한 단맛 찾아보기
- 교구 활용방법

### 3. 건강간식 릴레이

- ① 카드의 앞면이 보이게 놓는다.
- ② 모둠원 내에서 순서를 정한다.
- ③ 각 모둠별 순서대로 건강간식을 한 개씩 낚아 오도록 한다.
- ④ 가장 먼저 도착한 모둠이 승리한다.  
단, 이때 낚아온 카드 중 줄여야 할 간식이 있을 경우 실격 처리하고 차순위가 우승한다.

### 4. 건강간식 낚시왕

- ① 카드의 앞면이 보이게 놓는다.
- ② 모둠원끼리 동시에 건강간식 카드 낚시를 시작한다.
- ③ 정해진 시간에 건강간식 카드를 가장 많이 낚아 올린 사람이 우승한다.
- ④ 건강간식 카드는 개당 2점, 가끔 먹어야 하는 간식은 1점으로 계산하여 가장 높은 점수를 획득한 사람이 우승한다.





# 건강간식 낚시놀이

## ● 교구 구성

- 낚시터(양면인쇄 + 경첩 접이식 900×900×200mm)  
낚시판(현수막 1100×1100mm)



- 낚시대 5개 (안테나형 + 가죽끈 1m + 네오듦8원형자석 + 보관주머니)



- 간식카드(양면인쇄 + 자석매립 + 보관주머니 150×100mm) 28개





# 건강 오곡놀이세트

- **교구 구성** 오곡세트(쌀, 검정콩, 팥, 수수, 차조), 그림판(255×180mm), 목공풀, 집게, 나무스틱 2개
- **수업 주제** 잡곡이 좋아요!, 오곡밥 이야기
- **교구 활용방법**



## 1. 오곡 관찰하기

5가지 곡식의 씨앗 모양을 눈으로 관찰하고, 손으로 직접 만져보면서 이름을 익힌다.



## 2. 오곡으로 가을 표현하기

- ① 밑그림 속 곡식의 씨앗 모양을 관찰한다.
- ② 밑그림에 목공풀을 바른다.
- ③ 곡식의 씨앗을 목공풀 위에 붙여 가을 풍경을 자유롭게 꾸민다.
- ④ 친구의 작품을 감상하며 이야기 나눈다.





## 식중독 탈출상자

- 교구 구성 궁금이 상자(받침대), 체인 6개, 자물쇠 6개, 힌트·퀴즈카드 7개, 형광로션, 자외선 LED 플래쉬
- 수업 주제 안전한 식생활!, 손 씻기 예방교육
- 교구 활용방법



### 1. 궁금이 탈출상자

- ① 열쇠마다 활동지에 맞추어 비밀번호를 설정해 둔다.
- ② 궁금이 상자에 선물을 넣는다.
- ③ 궁금이 상자에 사슬을 가로·세로로 연결하고 자물쇠를 잠근다.
- ④ 교사 : 학습내용에 따라 비밀번호 힌트를 하나씩 제공한다.
- ⑤ 학생 : 열쇠 비밀번호를 조합하여 상자를 연다.

### 2. 식중독 탈출상자

- ① 열쇠마다 활동지에 맞추어 비밀번호를 설정해 둔다.
  - ② 궁금이 상자에 형광로션을 넣어 둔다.
  - ③ 궁금이 상자에 사슬을 가로·세로로 연결하고 자물쇠를 잠근다.
  - ④ 교사 : 학습 내용에 따라(퀴즈를 풀면) 비밀번호 힌트를 하나씩 알려준다.
  - ⑤ 학생 : 열쇠 비밀번호를 조합하여 상자를 연다.
- ※ 수업 시간이나 확인 학습으로 학생들이 형광로션을 바르게 하여 손씻기 후 자외선 LED 플래쉬로 확인한다.



# 건강 새싹 기르기

- 교구 구성 채소밭(PP), 씨앗(청경채, 적무, 브로콜리) 3개, 원형케이스 3개, 물받침, 배양토, 화분망
- 수업 주제 텃밭채소 가꾸기, 푸드 마일리지, 지역농산물
- 교구 활용방법



## 1. 텃밭채소 가꾸기

- ① 검은색 컵에 거름망을 넣는다.
- ② 배양토를 조금 남겨두고 컵에 담는다.
- ③ 씨앗(불린 씨앗)을 골고루 퍼 올린다.
- ④ 남은 배양토를 1cm 높이로 잘 덮고 물을 뿌린다.
- ⑤ 물을 뿌릴 때 흙이 뒤집어지지 않게 조심하고 햇볕이 잘 드는 곳에 놓고 매일 관찰한다.

※ 씨앗을 물에 5시간 정도 불린 후 심으면 좀 더 빨리 싹을 틔운다.

## 2. 텃밭채소 요리 왕

- ① 1주일 정도 키운 새싹채소를 수확한다.
- ② 학급에서 요리계획을 세운다.
- ③ 직접 재배한 새싹채소를 이용하여 학급이나 가정에서 맛있는 요리를 만들어 먹는다.

### ★ 채소밭 조립방법 ★

1. 채소밭의 가운데 원형을 떼어낸다.
2. 윗다리부분을 안쪽으로 한 번 접었다가 직각으로 편다.
3. 네 모서리의 홈에 맞춰 끼운다.
4. 채소 이름표에 심은 날짜와 이름을 적고, 아래 번호에 맞춰 채소밭에 끼운다.
5. 씨앗을 심은 배양토 컵을 끼우고 채소밭 아래에 물받침을 놓는다.





## 식사예절 공깃돌

- 교구 구성 나무 공깃돌(편백나무 큐브) 10개
- 수업 주제 식사예절 지키기, 올바른 수저사용법
- 교구 활용방법

### 1. 나는 젓가락 왕

1단계. 공깃돌 한 개씩 옮기기

2단계. 공깃돌 2개 쌓기

3단계. 공깃돌 3개 쌓기



# 식품안전 냉장고



- 교구 구성 냉장고(500×700mm), 실온보관장(400×700mm), 식품카드 34개, 위치카드 7개
- 수업 주제 안전한 식생활, 식품보관, 식품정보(영양표시제, 식품알레르기)
- 교구 활용방법



| 제품명  | 과립  | 영양정보  | 총 내용량         |
|------|---|-------|---------------|
| 유통기한 | 년 월 일까지   | 에너지   | 200g당 300kcal |
| 내용량  | 100g  | 지방    | 170g mg 95%   |
|      |   | 단백질   | 2g 24%        |
| 원재료명 |   | 탄수화물  | 2g 24%        |
|      |   | 나트륨   | 4g 8%         |
|      | ※ 소량 함유 성분은 총 내용량에 비해 미량 함유되어 있으므로 영양성분 표시하지 않음 | 지방    | 16g 30%       |
|      | ※ 유산균 배양을 위한 유산균 배양제                            | 효소    | 0g 0%         |
|      | ※ 유산균 배양을 위한 유산균 배양제                            | 유기산   | 1g 2%         |
| 보관방법 | 직사광선을 피하고                                       | 총 내용량 | 100g 100%     |
|      | 서늘한 곳에 보관                                       | 단백질   | 10g 10%       |

## 1. 보관방법에 따른 식품 보관하기

- ① 모둠별로 다양한 카드를 나누어 주고 활동지에 유통기한, 보관방법을 찾아 읽고 적어 보게 한다.
- ② 모듬활동이 끝나면 직접 식품별로 보관 장소에 붙여 보도록 한다.

※ 모듬이 많은 학교에서는 식품카드만 한 세트 더 준비하는 것도 좋다

## 2. 영양정보 활용하기

가공식품 카드 뒷면의 영양정보는 영양표시, 식품 알레르기, 안전한 식품의 보관 등 다양한 수업에 활용할 수 있다.

## 3. 유통기한 알아보기

- ① 유통기한은 공란으로 되어 있으므로 수업 전 교사가 직접 날짜를 적어서 사용한다.
- ② 일부는 유통기한이 지나도록 기재하여 아이들과 “구매하지 말아야 한다.”, “버려야 한다.” 등의 의견도 나눌 수 있다.
- ③ 유통기한이 남았어도 보관 방법이 잘못되면 상할 수 있음을 알리며, 실제 식품마다 보관 방법이 적혀있는 위치가 다를 수 있음을 알려준다.
- ④ 날씨나 환경, 식품의 종류, 언제 먹을지에 따라 보관방법이 달라질 수 있다는 것도 알려줄 필요가 있다.





## 식품군 카드 놀이

- 교구 구성 종이카드(65×90mm) 72장, 스틱(30×30×110mm), 보관박스
- 수업 주제 영양소의 종류와 기능, 식품구성자전거, 식품군, 균형 잡힌 식생활
- 교구 활용방법



### 1. 영양소 뱅뱅놀이

- ① 영양소가 같은 대표 식품별로 탄수화물 10장, 단백질 10장, 비타민 10장, 무기질 10장, 지방 4장, 물 2장, 운동 2장, 총 48장의 카드를 준비하여 섞는다.
- ② 인원에 맞게 카드를 나누고 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민 순으로 돌아가며 말하며 순서대로 카드를 한 장씩 뒤집는다. (이때 제시된 순서대로 말해야 하며 순서가 바뀌면 틀린다.)
- ③ 내가 말한 영양소가 뒤집은 식품 카드와 일치하면 ‘뱅뱅’을 외치고 놀이판 중앙 바닥에 손을 얹고, 나머지 사람들도 모두 ‘뱅뱅’을 외치며 그 위에 손을 겹쳐 었는다.
- ④ 마지막에 손을 얹은 사람은 바닥의 카드를 모두 가져가서 자신의 카드더미 제일 밑에 차례대로 둔다. (③,④번을 반복)
- ⑤ 운동카드가 나오면 모두 동시에 가슴을 두드리는 동작을, 물카드가 나오면 모두 동시에 물을 마시는 동작을 한 후, 정해진 행동이 끝나면 놀이판 중앙 바닥에 손을 겹쳐 었고 ④번을 한다.
- ⑥ 반복해서 놀이활동을 하다가 카드를 제일 먼저 모두 버리는 사람이 승리한다.

### 2. 식품군 카드놀이

- ① 식품카드를 식품군별로 분류하기 활동을 한다.
- ② 각 식품군에 해당하는 식품카드를 익히는 활동을 한다.
- ③ 식품군 카드를 활용하여 다양한 보드 놀이를 하며 식품군 익히기 학습을 한다.

