채워라 소중한 나의 몸

2022 영양캠프

일찍 잠자기

단 간식 줄이기

out

매끼 채소 2가지 먹기

out

매일 30분 운동하기

부산광역시교육청
BUSAN METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

부산광역시교육청
영양교육체험관
BUSAN NUTRITION EDUCATION CENTER

목 차

채워라, 소중한 나의 몸 ····· 3
일정표 ····· 4
4 Good(건강 수칙) 체크! 체크! ····· 6
잘 크고 있는 걸까요? ····· 8
온라인 캠프(7.26.(화)~8.12(금)) ····· 10
7.26(화) 식품 구성 자전거 ····· 10
7.27(수) 전통음식 -오감으로 느끼는 고추장 ····· 12
7.28(목) 건강 지키기 '제기차기 놀이' ····· 14
7.29(금) 슬기로운 영양교육 ····· 15
주말미션 내가 키운 버섯으로 우리 가족 요리 콘테스트 ····· 18
8.1(월) 건강 이어가기 '줄넘기 놀이' ····· 19
8.2(화) 신기하고 재미진 채소큐빅 ~~ 완성!! ····· 20
8.3(수) 건강 간식, 함께 만들어 봐요 ····· 21
8.4(목) 건강 생각하기 '저글링 놀이' ····· 22
8.5(금) 내 취향에 맞는 리얼초코우유 만들기 ····· 23
주말미션 게릴라미션 ????? ····· 25
8.8(월) 건강 함께하기 '밴드 스트레칭' ····· 26
8.9(화) 채소! 매일 이만큼 먹어요 ····· 27
8.10(수) 손이 가요, 손이 가, 건강 간식 ····· 29
8.11(목) 건강 발산하기 '셔틀런' ····· 30
8.12(금) 식생활 교육 꿀팁 ····· 31

- 부 록 -

채소를 이용한 푸드아트 테라피 ····· 33
신장별 표준체중 ····· 34
여자, 남자 체질량지수 백분위수 ····· 35
키 쑥쑥 성장 호르몬 ····· 37
여아 권장식단, 남아 권장식단 ····· 38
체중 빼고 건강 더하기 ····· 40





채워라, 소중한 나의 몸



'2022 영양캠프 채워라 소중한 나의 몸' 에서는?

현장캠프

① 필수체험: 인바디 측정, 맞춤형 영양진단 및 상담
② 선택체험
③ 미션! 부스 영양체험

온라인 캠프

① 매일 아침 8시50분에 워크북과 연필을 들고
ZOOM으로 모여라!(아이디:225 140 2755, 비밀번호:1111)

※zoom 참여시 이름을 변경(오전, 1반, 1번, 김영양) 출석체크에 필요

② 미션 올리는곳 : 패들렛(QR코드, http://cuts.kr/qrxFe)

※온라인 캠프에 매일 아침 출석하고 미션과제를 성실히 올린 학생에게
폐막식에서 우수기념품 증정

4 Good (건강 수칙) 체크체크

매일 4 Good (건강 수칙) 4가지를 지키고 스티커 붙이기

폐막식

온앤오프 영양캠프 채워라 소중한 나의 몸에 참여하고
8월 11일(목) 18:00~20:00 영양교육체험관에서 다시 만나요.
(우수참여자에게 멋진 선물이 기다리고 있어요)
인바디 측정, 영양퀴즈 1대 100

※ 영양캠프에서 활동한 워크북 폐막식 때 제출



일 정 표



일시		주요활동	참여방법	
			체험관	온라인
7. 11.(월) ~7. 15.(금) 사전준비		▪ 【2022 영양캠프 100】 ▪ 온라인 영양진단 검사		○
영양캠프 ~ 채워라 소중한 나의 몸				
7.25(월) 오전/오후		▪ 캠프 입소식 ▪ 전일제 다양한 현장 체험 프로그램 실시 - 미션부스 영양체험, 체육활동, 요리 활동, 신체 계측, 뇌파 측정 등 ▪ DST 시스템에 따른 1:1 맞춤형 영양상담	○	
7. 26.(화) ~8. 12(금) 온라인		▪ 매일 매일 실천하는 영양캠프 ▪ 채소를 이용한 건강 간식 만들기 ▪ 체중 빼고 건강 더하기(맞춤형 운동 솔루션)		100 가족
	7.26(화)	식품 구성 자전거		○
	7.27(수)	전통음식 -오감으로 느끼는 고추장 체험		○
	7.28(목)	건강 지키기 '제기차기 놀이'		○
	7.29(금)	슬기로운 영양교육		○
	주말미션	내가 키운 버섯으로 우리 가족 요리 콘테스트		○
	8. 1(월)	건강 이어가기 '줄넘기 놀이'		○
	8. 2(화)	신기하고 재미진 채소큐빅 ~~ 완성!!		○
	8. 3(수)	건강 간식, 함께 만들어 봐요		○
	8. 4(목)	건강 생각하기 '저글링 놀이'		○
	8. 5(금)	내 취향에 맞는 리얼 초코우유 만들기		○
	주말미션	게릴라미션 ?????		○
	8. 8(월)	건강 함께하기 '밴드 스트레칭'		○
	8. 9(화)	채소! 매일 이만큼 먹어요		○
	8.10(수)	손이 가요, 손이 가, 건강 간식		○
	8.11(목)	건강 발산하기 '셔틀런'		○
	8.12(금)	식생활 교육 꿀팁		○
7. 26(화) ~8. 12(금)		▪ 영양교육체험관 현장 상담 및 관리	○	
8.11 (목)	현장	▪ 신체계측 및 인바디 측정 ▪ 도전! 영양퀴즈 1대 100	○	
		▪ 폐막식, 온라인 만족도조사, 우수참여자 시상 ▪ 응원해 챌린지(가족 영상)	○	

온라인 영양캠프 미션(요일별)

온라인 영양캠프 요일별 미션과제를 알아봅시다. 온라인 캠프에 매일 아침 출석하고 미션과제를 패들렛에 올려주세요.

7.26(화)~8.12(금)	활동내용	미션과제(패들렛 올리기)
매일 아침	아침 8시50분 ZOOM수업 참여	4Good(건강수칙) 스티커 붙이기
월요일	건강한 내 몸 만들기	체육활동 사진 또는 동영상
화요일	슬기로운 영양교육	식사 전 · 후의 식판 사진
수요일	채소와 친해져요 반 친구들을 ZOOM으로 만나요	미션 완성 사진
목요일	신나는 체육 활동	체육활동 사진 또는 동영상
금요일	건강한 식생활 함께 실천해요	미션 완성 사진
토요일, 일요일	주말미션	미션 완성 사진

※ 아래의 예시를 참고해서 하루 동안의 식사 전 · 후의 3끼 사진을 모두 올려주세요.(매주 화요일!!)





4 Good(건강 수칙) 체크! 체크!



약속을 지키면 스티커를 이곳에!

아래 4 Good(건강 수칙)을 매일 점검하고 약속을 지킨 곳에 스티커를 붙여 주세요

① 일찍 잠자기: 밤 11시 이전에 잠자리에 듭니다.
② 매끼채소: 끼니마다 한 손바닥(한 접시) 분량의 채소 반찬을 2가지 이상 먹습니다.
③ 단간식 줄이기: 단맛 간식을 적게 먹습니다.
④ 매일운동: 땀이 날 정도의 운동을 매일 30분 이상 합니다.

1주차	7.25.(월)	7.26.(화)	7.27.(수)	7.28.(목)	7.29.(금)	7.30.(토)	7.31.(일)
일찍 잠자기 (밤 11시 이전에 잠자기)							
매끼채소 (매끼 채소 2가지 먹기)							
단간식 줄이기 (단간식 적게 먹기)							
매일운동 (30분 이상 운동)							
나의 다짐 한마디							



2주차	8. 1.(월)	8. 2.(화)	8. 3.(수)	8. 4.(목)	8. 5.(금)	8. 6.(토)	8. 7.(일)
일찍 잠자기 (밤 11시 이전에 잠자기)							
매끼채소 (매끼 채소 2가지 먹기)							
단간식 줄이기 (단간식 적게 먹기)							
매일운동 (30분 이상 운동)							
나의 다짐 한마디							



3주차	8. 8.(월)	8. 9.(화)	8.10.(수)	8.11.(목)	8.12.(금)	8.13.(토)	8.14.(일)
일찍 잠자기 (밤 11시 이전에 잠자기)							
매끼채소 (매끼 채소 2가지 먹기)							
단간식 줄이기 (단간식 적게 먹기)							
매일운동 (30분 이상 운동)							
나의 다짐 한마디							



잘 크고 있는 걸까요?

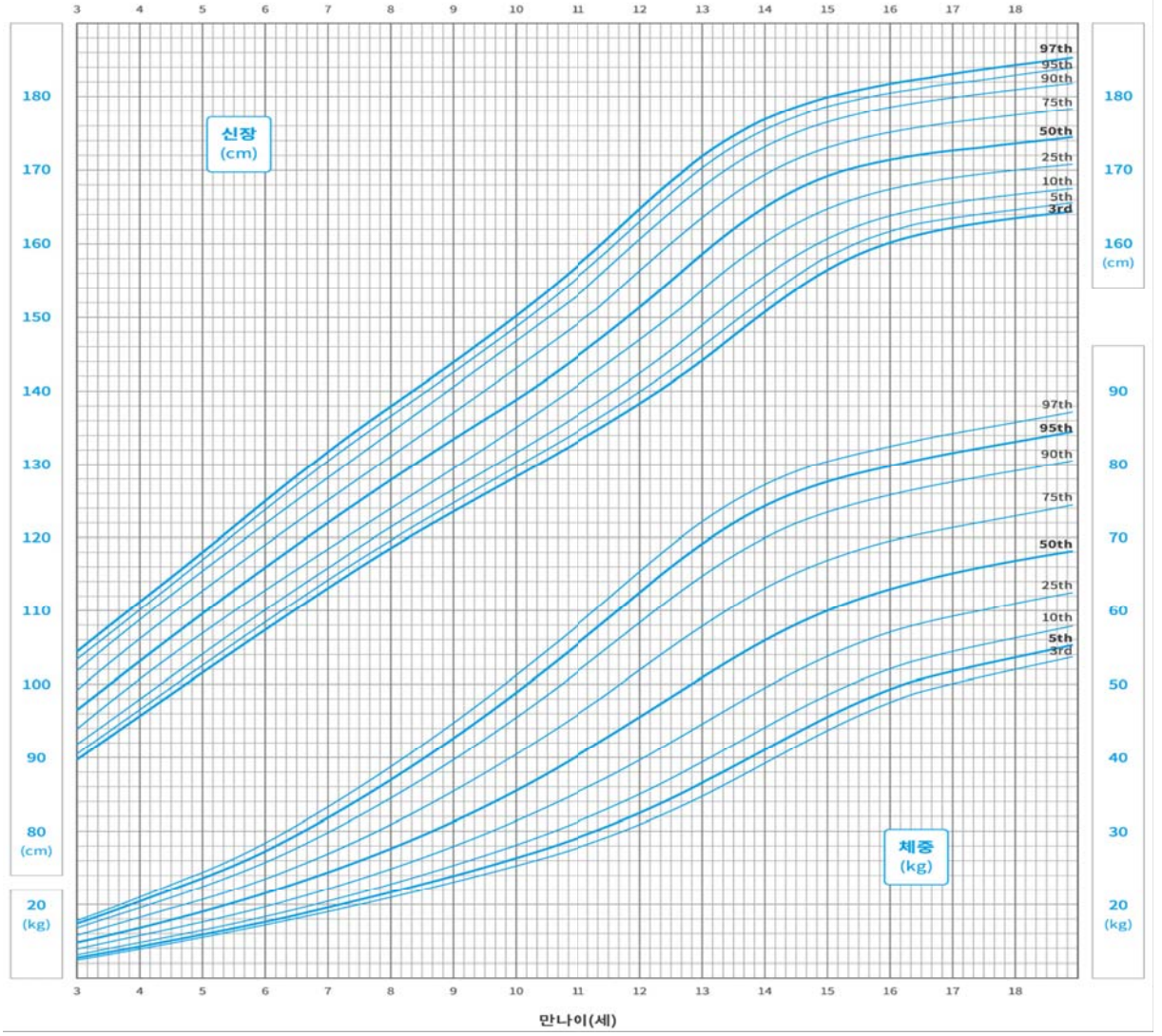
1. 나의 성장을 점검해 봅시다.

여러분의 키와 몸무게를 도표 위에 표시해 보세요.

3주 뒤 키와 몸무게가 어떻게 변했는지 확인해 봅시다.

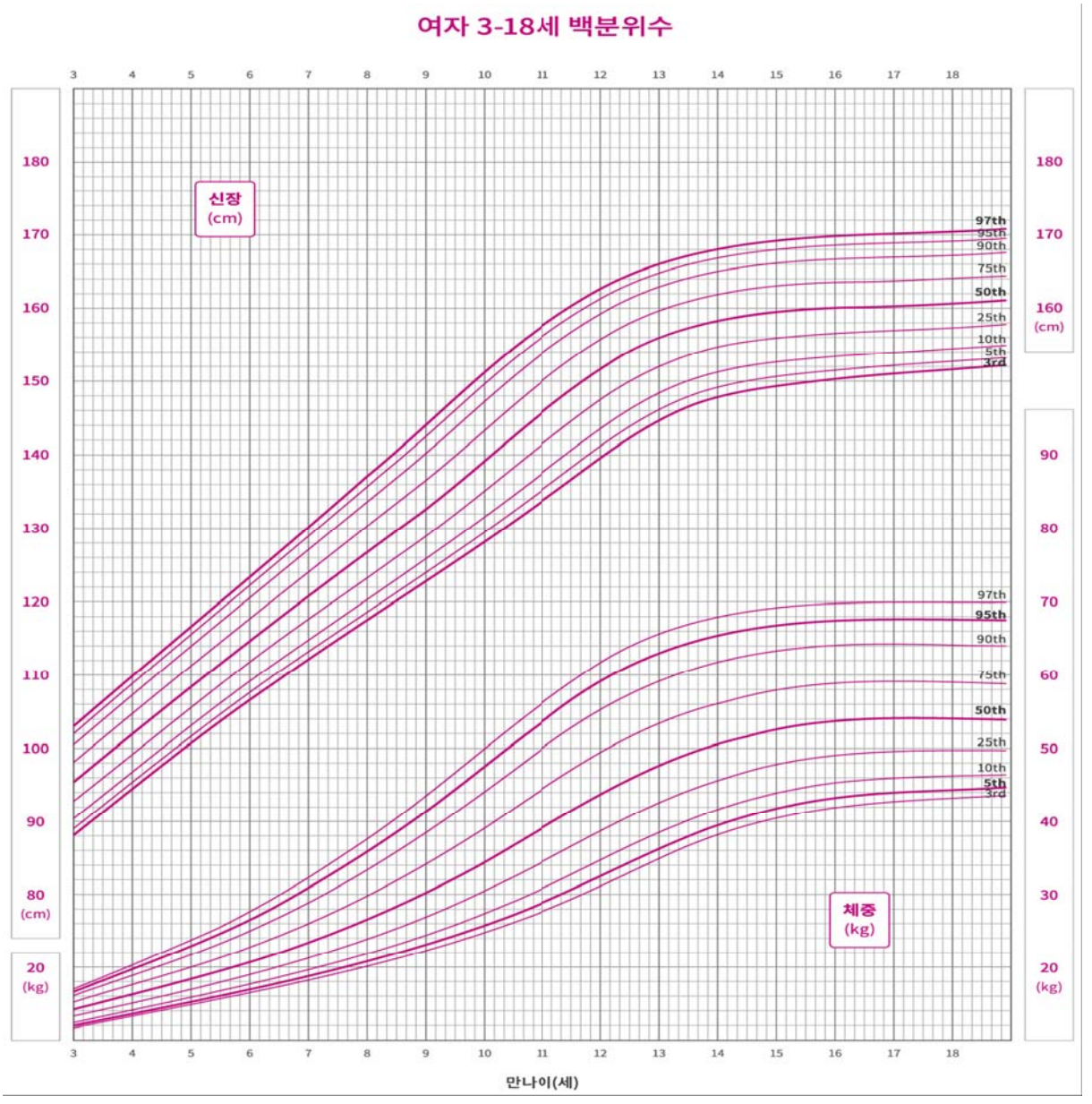
계측일	신장(cm)	체중(kg)
7/25		
8/11		

남자 3-18세 백분위수



2. 나의 식생활 중 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?

나의 성장을 점검해 보았어요.
이번 캠프에서 나의 식생활 중 실천하고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?



7월26일(화) / 식품 구성 자전거

균형 잡힌 식생활이란?

우리는 매일 먹는 음식을 통해 에너지를 얻고 질병을 예방합니다. 음식에는 각각 다른 영양소가 들어있고, 각 영양소의 역할이 다르므로 모든 영양소를 골고루 먹어야 합니다.

균형 잡힌 식생활이란 우리 몸에 필요한 영양소가 포함된 음식을 골고루, 적당히 먹는 것을 말합니다.

균형 잡힌 식생활의 기준! 식품구성자전거



표준식단

표준식단 1		표준식단 2		간식
식단	식품군	식단	식품군	식단: 식품군
현미밥 참치김치국 돼지고기완자 숙주나물 오이소박이	곡류 고기,생선,달걀,콩류/채소 고기,생선,달걀,콩류 채소 채소	잡곡밥 쇠고기무국 낙지볶음 표고버섯잡채 상추사과무침 백김치	곡류 고기,생선,달걀,콩류/채소 고기,생선,달걀,콩류/채소 곡류/채소 채소 채소	포도: 과일류 우유 1잔: 우유, 유제품류 호상요구르트 1잔 :우유, 유제품류

나의 밥상은?

오늘 저녁 메뉴(식단)	식품군
예) 콩밥	예) 곡류 / 고기·생선·달걀·콩류

나의 밥상을 평가해보자!

오늘 저녁 밥상에서 부족한 식품군은 어떤 것이 있는지 찾아봅시다.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

7월27일(수) / 전통음식-오감으로 느끼는 고추장

1. 전통고추장을 만들 재료를 준비해 볼까요?

재 료



조리 도구



▣ 고추장 재료(500g용)

| 재 료 | 고운고춧가루 90g · 메줏가루 50g · 소금 30g · 조청 150g · 식혜 1캔(200ml)

| 조리 기구 | 고추장 통 1개 · 큰그릇 1개 · 수저 1개 · 가위

2. 아래 QR코드를 스캔하여 동영상을 확인 후 전통 고추장을 만들어 봅시다.



정리활동 전통고추장 만들기가 끝나면 조리 기구, 조리대를 깨끗이 정리합니다.

3. 고추장을 오감으로 체험하기 위한 재료를 준비해 볼까요?

고추장



식재료



① 고추장을 작은 그릇에 담아 준비합니다.
② 멸치는 그릇에 담아 준비합니다.

4. 내가 만든 고추장을 오감으로 체험하고 표현해 봅시다.

먹기 전 고추장의 색깔과 냄새는 어떤지 살펴봅니다.

맛보기 고추장을 먹어보고 맛을 느껴봅시다.

고추장을 오감으로 체험하고 느낀 점을 표현해 봅시다. (색깔, 냄새, 맛, 느낌 등)

* 고추장에는 4가지 맛이 숨어 있어요. 숨어 있는 4가지 맛을 찾아보세요.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

7월28일(목) / 건강 지키기 '제기차기 놀이'

1. 제기차기란 무엇인가요?

제기차기란 제기를 가지고 발로 차는 놀이입니다. 제기는 고대의 공차기인 축국(蹴鞠)에서 비롯된 놀이로 조선 후기에 내기를 위한 엽전 제기가 등장하였습니다. 제기를 차는 방법에는 발들고차기, 양발차기, 외발차기, 뒷발차기가 있습니다. 제기차기는 프로야구 선수들의 고관절 강화 트레이닝 방법으로 활용되며, 건강 체력 증진에 도움을 주는 놀이로 주목받고 있습니다.

2. 제기차기를 하면 어떤 점이 좋을까요?

가. 복부비만 감소 효과
나. 심폐지구력 향상 효과(전신 유산소 운동)
다. 하체, 허리 근력 강화 효과(고관절, 대퇴 등)
라. 집중력 향상 효과
마. 민첩성 향상 효과
바. 균형 감각 향상 효과
사. 눈과 발의 협응성 향상 효과

3. 제기차기는 어떻게 진행하면 좋을까요?(세부 내용은 아래 동영상을 참조해주세요.)

(1단계) 제기차기 전 상체, 하체 스트레칭 4개 동작
(2단계) 외발차기 미션(5개)
(3단계) 양발차기 미션(5개)
(4단계) 친구와 함께 차기 미션

4. 아래 QR코드를 스캔하여 동영상을 확인 후 제기차기를 도전해 봅시다.



오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

7월29일(금) / 즐기로운 영양교육

간식이란?

식사와 식사 사이에 섭취하는, 아침, 점심, 저녁 이외에 먹는 음식을 말합니다. 정해진 **식사로 충족시킬 수 없는 영양을 보충**하기 위해 간식이 필요합니다.

내가 즐겨 먹는 간식은?

▸ **평소 내가 즐겨 먹는 간식은 무엇인지 생각해보고 나의 간식 습관을 진단해봅시다.**

- 나는 단맛이 나는 간식을 많이 좋아한다. (YES / NO)
- 나는 빵, 국수 같은 밀가루 음식을 좋아한다. (YES / NO)
- 나는 피자나 햄버거 같은 패스트푸드를 많이 좋아한다. (YES / NO)

고열량·저영양 식품이란?

열량이 높고 영양가는 낮은 식품으로서 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말합니다.

고열량·저영양 식품의 영양성분 기준은 어떻게 되나요?

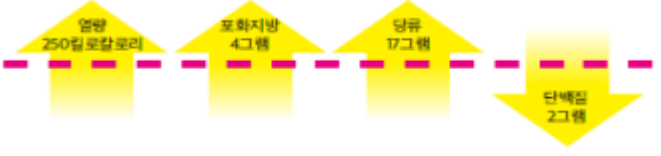
1회 제공량당

열량 250kcal, 포화지방 4g, 당류 17g

+

단백질 2g 미만

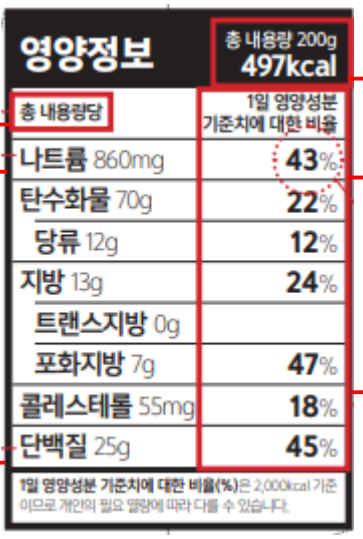
} 중 하나라도 초과



영양표시를 확인해요!

제품의 영양정보는
총 내용량 당

제품의 함유된 영양성분의
명칭과 함량 확인!



제품의 총 내용량은 200g
모두 섭취하면 열량은 497kcal

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

[출처:식품안전나라 영양표시 리플릿]

내가 오늘 먹은 간식은 무엇인가요?

내가 오늘 먹은 간식은?	건강한 간식인가요?	이유는 무엇인가요?
예시) 초코과자 1봉지	YES / (NO)	열량이 250kcal 보다 높아서

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

단 간식 적게 먹기! 실천하고 있나요?

1. 당류를 많이 먹게 되면 어떤 문제가 있나요?

당류는 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다. 당류 과다 섭취 시 **충치, 비만, 당뇨병** 등의 문제가 발생합니다. 비만이 되거나 혈액 속에 당이 많아지면 성장 호르몬이 나오는 것을 방해해 키 성장에도 영향을 줍니다.

2. 식품 속의 당류



출처: 식품안전나라

3. 덜 달게 먹기 실천 방법입니다. ☐ 안에 알맞은 말을 넣어 주세요.

① 갈증이 나면 탄산음료, 이온 음료 대신 ☐을 마셔요.
② 초콜릿 우유, 바나나맛 우유와 같은 가공우유 대신 ☐를 마셔요.
③ 간식은 단 간식보다 과일, 자연식품을 먹어요.
④ 간식을 살 때 ☐를 확인해요.

주말 미션 내가 키운 버섯으로 우리 가족 요리 콘테스트

1. 버섯은 식물일까요?

버섯은 식물처럼 보이지만 식물이 아닙니다. 버섯은 곰팡이와 같은 균류에 속합니다. 버섯은 광합성을 해서 스스로 영양분을 만들지 못합니다. 버섯은 나무 밑동, 나무껍질에서 자라면서 영양분을 얻습니다.

2. 버섯의 영양가는 무엇일까요?

버섯은 칼로리가 낮고 섬유소와 수분이 풍부해서 장을 깨끗하게 하고, 포만감을 주어 비만 방지에 효과적입니다. 버섯에 함유된 에르고스테롤은 햇빛의 자외선에 의해 비타민 D로 바뀌어 칼슘의 흡수를 도와 키 성장에 도움을 줍니다

3. 버섯의 이름을 알아 맞춰 봅시다

4. 내가 키운 버섯으로 우리 가족 요리 콘테스트

이번 주말은 내가 키운 버섯을 활용하여 우리가족 건강 요리를 만들어 봅시다.
나와 가족이 요리하는 사진이나 동영상을 패들렛에 멋지게 찍어 올려주세요.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월1일(월) / 건강 이어가기 '줄넘기 놀이'

1. 줄넘기란 무엇인가요?

줄넘기란 줄의 양 끝을 잡고 회전시켜 그 사이에서 줄에 안 걸리게 뛰는 운동입니다. 줄넘기는 전신운동으로 비만율을 감소시키거나, 성장판을 자극해 성장을 촉진하기 위한 목적으로 활용됩니다. 줄넘기 방법은 개인줄넘기, 음악줄넘기, 2인 줄넘기, 단체 줄넘기 등 다양한 방법이 있습니다. 줄넘기는 심폐지구력과 근력, 협응력 향상을 위한 트레이닝 방법으로 활용되고, 학생들의 성장기 체력 증진에 도움을 주는 활동으로 주목받고 있습니다.

2. 줄넘기를 하면 어떤 점이 좋을까요?

가. 심폐지구력 향상 효과(전신 유산소 운동)
나. 상체, 하체 등 전신 근력 및 근지구력 강화 효과
다. 협응성 향상 효과
라. 순발력 향상 효과
마. 리듬 감각 향상 효과

3. 줄넘기를 어떻게 진행하면 좋을까요?(세부 내용은 아래 동영상을 참조해주세요.)

(1단계) 줄넘기 전 상체, 하체 스트레칭 4개 동작
(2단계) 모둠 뛰기 미션(5개)
(3단계) 엇갈려 뛰기 미션(5개)
(4단계) 외발 뛰기 미션(5개)

4. 줄넘기를 진행할 때 유의 사항은 무엇이 있을까요?

가. 줄을 돌릴 때, 팔을 회전하지 말고 손목 스냅을 이용하여 돌려보세요.
나. 착지할 때 뒤꿈치가 땅에 살짝만 닿을 정도로만 착지해보세요.
다. 무게중심은 중간이거나 앞에 살짝 두어보세요.

5. 아래 QR코드를 스캔하여 동영상을 확인 후 줄넘기에 도전해 봅시다.



오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월2일(화) / 신기하고 재미진 채소큐빅~~ 완성!!

1. 채소, 과일을 왜 먹어야 할까요?

우리나라 어린이 10명 중 8명 이상은 성장기에 꼭 필요한 채소나 과일을 권장 섭취 기준량보다 적게 먹고 있다고 합니다. 채소,과일을 충분히 먹으면 감기에 잘 걸리지 않고 변비를 예방합니다. 그리고 비타민과 무기질이 많아 빈혈과 비만을 예방하고 활기차게 생활할 수 있습니다.

2. 채소, 과일 우리 몸에 어떤 좋은 점이 있을까요? 연결해 봅시다.



시원달콤 대표과일



피부에 좋아요!



매끈말랑 열매채소



나트륨 배출을 도와요!



아삭달큰 뿌리채소



노폐물 배출을 도와요!



아삭시원 열매채소



눈에 좋아요!



슈퍼푸드 열매채소



기침감기에 좋아요!

※정답은 채소큐빅을 참고하세요!!!

3. QR코드를 스캔하여 동영상을 확인한 후 채소큐빅을 만들어 봅시다.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월3일(수) / 건강 간식, 함께 만들어 봐요

1. 동글동글 방울토마토 컬링!

준비물: 방울토마토, 과녁판, 빨대

① 과녁판 영역별 점수 정하기 (예:2~5점)
② 출발선에 방울토마토를 놔두고 빨대로 불기
③ 점수를 합하여 점수가 높은 사람이 우승

2. 토마토 주스를 만들어 봅시다.

준비물: 토마토, 꿀, 믹서기

① 토마토를 깨끗이 씻는다.
② 토마토를 자른다.
③ 토마토, 꿀을 믹서기에 넣고 간다.
* 기호에 따라 토마토 양 조절 가능
* 믹서기를 사용할 때는 어른과 꼭 함께하세요!



3. 활동 소감을 삼행시로 표현해 봅시다.

토
마
토

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월4일(목) / 건강 생각하기 '저글링 놀이'

1. 저글링이란 무엇인가요?

저글링(juggling)은 물건을 가지고 기술이나 재주를 2개 이상의 손으로 부리는 것을 말합니다. 저글링은 협응력, 집중력 향상 등 효과가 있으며 언제, 어디서 활동이 가능하다는 점에서 비대면 스포츠로 활용되고 있습니다. 학생들의 두뇌 발달과 운동 능력 향상에 도움을 주는 활동으로 주목받고 있습니다.

2. 저글링을 하면 어떤 점이 좋을까요?

가. 저글링은 유아부터 청소년에 이르는 성장기에 균형 감각의 발전과 집중력, 창의력뿐만 아니라 양손을 사용함으로 지능발달에 탁월합니다.
나. 저글링(juggling)의 효과는 뇌의 여러 기관에 정보전달을 담당하는 백질의 변화를 일으켜, 뇌 기능이 향상된다는 연구 결과가 있습니다.
다. 시간과 장소에 구애받지 않고 누구나 쉽게 접근할 수 있어, 취미 및 여가생활을 활용하여 성취감과 자신감을 얻어 스트레스 해소에 효과적입니다.
라. 인내심을 기를 수 있습니다. 도구를 떨어뜨리고 다시 주우면서 실패와 재도전을 자연스럽게 익힙니다. 기술에 실패하면 두뇌는 자연적으로 그 원인을 찾게 되며 몸은 동작에 수정을 가하게 됩니다.
마. 신체 균형을 찾게 됩니다. 저글링 연습을 통해 비뚤어진 자신의 몸을 느끼게 되고 자연스럽게 바로 잡습니다. 발 디딤으로 하체 자세와 정확한 시선 고정을 통해 목 자세, 바른 어깨높이 등이 유지됩니다.

3. 아래 QR코드를 스캔하여 동영상을 확인 후 저글링에 도전해 봅시다.





오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

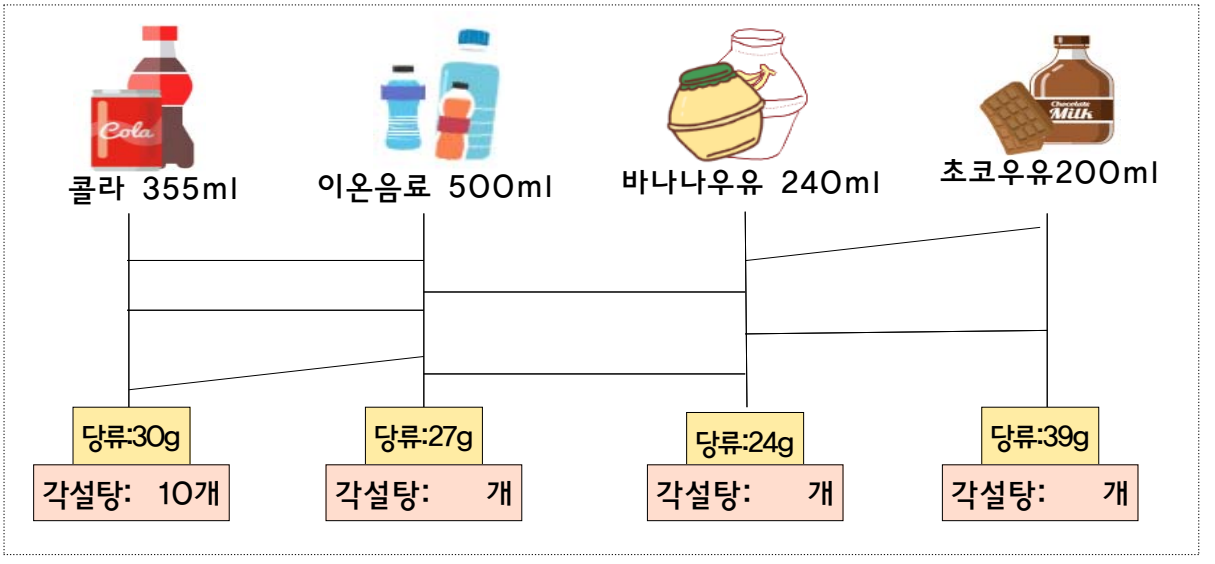
8월5일(금) / 내 취향에 맞는 리얼초코우유 만들기

1. 당류는 무엇일까요?

당류는 탄수화물 중에서 단맛을 내는 성분을 말합니다. 당류에는 포도당, 과당, 유당, 설탕, 물엿 등이 있고, 곡류, 과일, 채소와 같은 자연식품에 들어있는 '자연당'과 빵, 과자, 음료, 아이스크림과 같은 가공식품에도 함유되어있는 '첨가당'이 있습니다. 당이 많은 간식을 자주 먹으면 우리 몸에 필요한 열량을 당으로 채워 다른 영양소를 잘 먹지 않게 만듭니다. 결국 비만이나 당뇨병 등에 쉽게 걸리게 되거나 성장호르몬이 나오는 것을 방해해 키 성장에도 영향을 줍니다.

2. 우리가 즐겨 먹는 음료의 당(설탕)이 얼마나 들어 있을까요?

* 각설탕은 1개 3g(당류 양을 확인하고 각설탕으로 바꾸어 보세요)



3. 하루에 간식으로 먹을 수 있는 당의 양은 얼마일까요?

우리 친구들에게 적당한 간식으로 먹는 하루의 **당의 양은 17g**입니다.

4. 내가 좋아하는 맛의 당이 적은 초코우유를 만들어 먹어 봅시다



우유 200ml
코코아 10g
설탕 (5g) 3개
비이커, 숟가락, 시음용 컵



5. 아래의 QR코드를 스캔하여 동영상을 시청하고 초코우유를 만들어 봅시다.

1단계  우유 200ml+ 코코아가루 10g 맛보기

2단계  1단계+ 설탕 5g 맛보기

3단계  2단계+ 설탕 5g 맛보기

4단계  3단계+ 설탕 5g 맛보기

6. 내가 좋아 하는 초코우유를 찾아봅시다.

			
1단계 초코우유( )	2단계 초코우유( )	3단계 초코우유( )	4단계 초코우유( )

※ 나는 달게 먹는 편인가요?(YES/ NO)
※ 당이 적은 초코우유를 만들어 먹어봅시다.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인



주말 미션 / 게릴라미션 ????



1. 게릴라미션이 무엇일까요?



미션의 내용을 사전예고나 안내 없이 갑자기 공개하여 미션을 수행하도록 하는 것을 게릴라미션이라고 합니다. 게릴라의 어원은 나폴레옹군의 침입에 대해 스페인 국민이 저항한 전투방법에서 유래하며 '작은 전쟁'을 의미한다. 군사적으로 부족한 쪽에서 기습적인 방법으로 이루어지며 적에 대한 비밀성이 중요시됩니다.

2. 게릴라미션의 내용은 언제 알 수 있나요?



게릴라미션 내용은 **8월 5일(금)에 오전 ZOOM 수업**에서 공개 후 친구들이 과제 올리는 패들렛에도 공개합니다.

3. 게릴라미션의 완성은 언제 해야 하나요?

게릴라미션은 8월 8일(월), 12:00까지 완성해서 패들렛에 올려주세요.

4. 가족과 함께 즐기는 게릴라미션~

게릴라미션 완성 사진을 붙이고 활동 소감을 적어봅시다.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월8일(월) / 건강 함께하기 '밴드 스트레칭'

1. 밴드 스트레칭이란 무엇인가요?

스트레칭은 신체 부위의 근육이나, 건, 인대 등을 늘여주는 운동입니다. 스트레칭을 하면 관절의 가동범위 증가, 유연성 유지 및 향상, 혈액 순환 촉진, 상해 예방 등의 도움이 됩니다. 스트레칭의 일반적인 원리는 근육의 길이를 확장하여, 자연 상태보다 근육을 늘여주는 것입니다. 밴드를 활용한 스트레칭은 근력과 스트레칭 효과를 함께 증가 시킵니다.

2. 밴드 스트레칭을 하면 어떤 점이 좋을까요?

가. 밴드 스트레칭은 휴대가 간편해서 어디에서나 운동 효과를 높이기 위해 활용할 수 있는 도구로써 밴드 탄력을 원하는 대로 조절할 수 있으므로 부상 위험이 적습니다.

나. 밴드 스트레칭은 긴장된 근육과 관절을 충분히 풀어줘 생리적 변화에 대한 신체 적응력을 높입니다. 또한 어깨와 팔이 이어지는 부분에 아름다운 선을 만들 수 있습니다.

다. 근력과 민첩성, 유연성, 균형 감각 등을 늘리는 데 도움이 됩니다.

3. 밴드 스트레칭은 어떻게 진행하면 좋을까요?(세부 내용은 아래 동영상을 참조해주세요.)

(1단계) 밴드 하체 스트레칭 3개 동작
(2단계) 밴드 상체 스트레칭 3개 동작
(3단계) 밴드 하체 근력 증진 3개 동작
(4단계) 밴드 상체 근력 증진 3개 동작

4. 아래 QR코드를 스캔하여 동영상을 확인 후 밴드 스트레칭을 도전해 봅시다.





오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월9일(화) / 채소! 매일 이만큼 먹어요

1. 채소, 과일은 하루에 얼마큼 먹어야 할까요?

채소에는 많은 비타민과 영양분이 함유되어 있고, 몸의 기능을 조절하는 파이토케미컬(phytochemical)이 풍부합니다.

채소를 충분히 먹으면 비만, 암을 예방하고 심혈관질환으로 인한 사망률을 낮추기도 하지만, 충분히 먹지 않으면 건강에 여러 가지 문제가 생길 수 있습니다. 그렇다면 하루에 채소를 얼마나 먹어야 할까요?

2. 채소 1회 분량을 알아봅시다.



[어린이는 매 끼 2회 분량 채소 섭취, 하루 6~7회의 채소 섭취 권장]

3. 예시를 참고하여 오늘 내가 먹은 식사를 식판에 차려봅시다.

예시	음식명	채소의 종류
갈치구이, 오이무침, 콩나물무침, 사과 1/2 개, 현미밥, 쇠고기미역국	쇠고기 미역국	미역
	오이무침	오이, 양파
	콩나물 무침	콩나물

나의 식판	음식명	채소의 종류
		

4. 오늘 내가 먹은 채소를 확인해 봅시다.



채소 반찬을 먹었습니까? (예, 아니오)

채소 반찬은 몇가지 입니까? ( )

채소 반찬을 1회 분량 만큼 먹었습니까? (예, 아니오)

내가 먹은 채소의 이름을 적어주세요.

( )

☆오늘 식사의 사진(먹기 전, 먹은 후 식판사진)을 패들렛에 올려주세요.

오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월10일(수) / 손이 가요, 손이 가, 건강 간식

1. 오이로 내 이름을 표현해 주세요.

준비물: 오이, 도마, 칼

① 오이를 다양한 모양으로 자르기
② 다양한 모양으로 자른 오이로 내 이름 표현하기

2. 오이 카나페를 만들어 봅시다.

준비물: 오이, 크래커, 참치, 집에 있는 채소

① 오이, 집에 있는 채소를 다양한 모양으로 자른다.
② 크래커 위에 오이와 참치, 재료들을 올려준다.
* 칼은 위험해요. 오이를 자를 때는 조심조심!



3. 오이로 멋지게 만든 오이카나페 사진, 맛있게 먹는 내 사진을 찍어 붙여봅시다.



오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월11일(목) / 건강 발산하기 '셔틀런'

1. 셔틀런이란 무엇인가요?

셔틀런이란 왕복 오래달리기라 불리며, 학생들의 심폐지구력 증진을 위해 사용되는 달리기입니다. 참가자는 일정 거리를 정해진 시간에 도달해야 합니다. 셔틀런은 학교, 스포츠 종목 등에서 심혈관 지구력을 측정하는 전 세계적인 활동입니다. 1982년 캐나다의 스포츠 과학자인 레거 박사가 최대산소섭취량을 늘이기 위해 개발했습니다. 우리나라에서는 2002년 월드컵 때 히딩크 감독이 축구 대표선수들에게 적용한 체력훈련 방법이 계기가 되어 국내에 알려졌습니다.

2. 셔틀런을 하면 어떤 점이 좋을까요?

가. 심폐지구력 향상 효과(전신 유산소 운동)
나. 하체 근력 강화 효과
다. 순발력 향상 효과
라. 민첩성 향상 효과
마. 균형 감각 향상 효과

3. 셔틀런은 어떻게 진행하면 좋을까요?(세부 내용은 아래 동영상을 참조해주세요.)

(1단계) 셔틀런 전 상체, 하체 스트레칭 4개 동작
(2단계) 셔틀런 미션(5개)
(3단계) 셔틀런 경쟁 경기 미션

4. 아래 QR코드를 스캔하여 동영상을 확인 후 셔틀런에 도전해 봅시다.



오늘도 소중한 나에게 칭찬 한마디	부모님 확인

8월12일(금) / 식생활 교육 꿀팁

아삭아삭 폴짝폴짝 건강 습관 실천하기

1. 다양한 식품을 골고루, 알맞게 먹기
2. 정해진 시간에 규칙적으로 식사하기
3. 천천히 꼭꼭 씹어 먹기
4. 건강한 간식 먹기
5. 건강 체중 지키기

3주 동안 목표를 향해 달려온 친구들!
이번 영양캠프에서 기억에 남는 여러분만의 추억을 적어봅시다.



부 록

- 채소를 이용한 푸드아트테라피
- 신장별 표준체중
- 여자 2~18세 체질량지수 백분위수
- 남자 2~18세 체질량지수 백분위수
- 키 쑥쑥 성장 호르몬
- 여아 권장식단(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용)
- 남아 권장식단(2020 한국인 영양소 섭취기준 활용)
- 체중 빼고 건강 더하기



채소를 이용한 푸드아트테라피

푸드아트테라피 란?

푸드아트테라피(FAT)는 음식을 오감으로 체험하며 마음을 치유하는 상담 분야이며, 편식 개선과 건강한 식습관 형성을 위하여 가정에서 요리 활동과 병행하여 손쉽게 즐길 수 있습니다.

미션! 가족과 함께 간단한 요리를 만들며 푸드아트테라피 작품을 만들어 봅시다.

1단계	집에 있는 채소와 과일을 준비하세요.
2단계	어떤 요리를 만들지 정해 봅시다.
3단계	오감으로 채소와 과일을 관찰해보고, 어떤 느낌이 나는지 이야기를 나누어 보세요.
4단계	창의력 쑥쑥! 멋진 작품을 꾸며보세요.
5단계	요리는 즐거워! 함께 만들어 봅시다.





신장별 표준체중



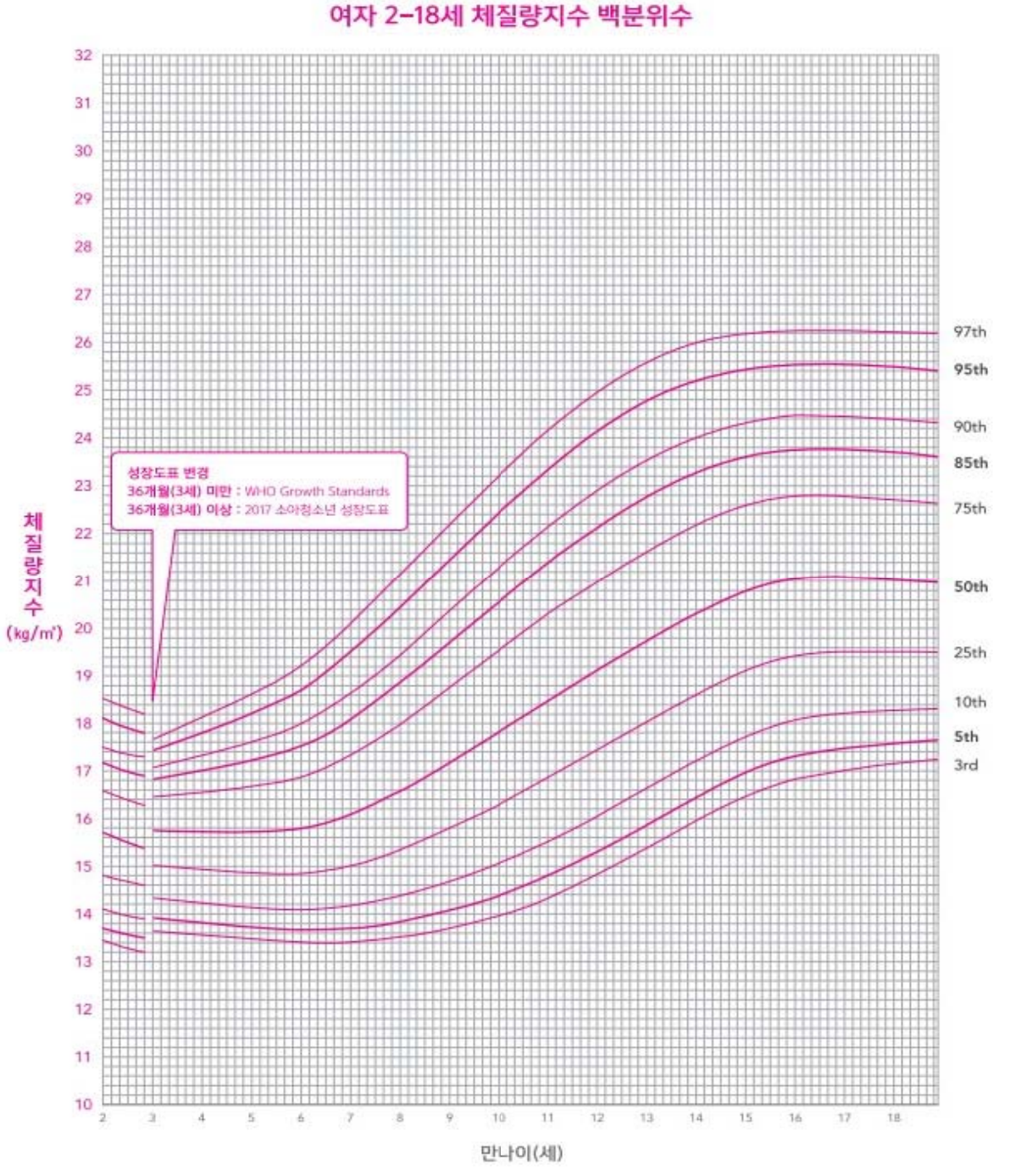
신장별 표준체중

(단위: 체중(kg))

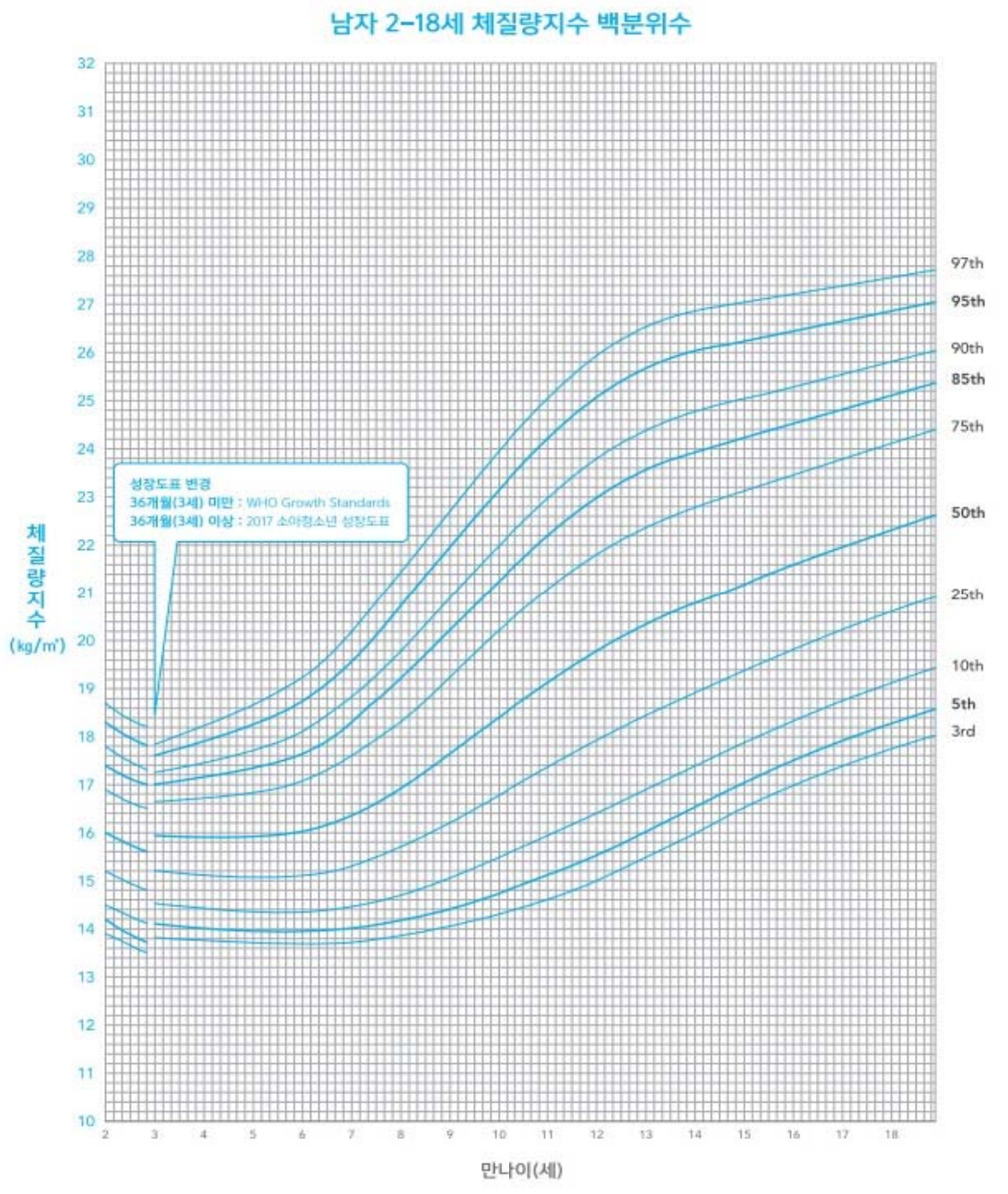
신장(cm)	남아	여아	신장(cm)	남아	여아	신장(cm)	남아	여아	신장(cm)	남아	여아
44~45[1]	2.64	2.47	80~81	11.14	10.79	116~117	21.40	20.99	152~153	45.92	45.71
45~46	2.71	2.62	81~82	11.37	11.03	117~118	21.85	21.40	153~154	46.80	46.64
46~47	2.81	2.80	82~83	11.60	11.27	118~119	22.31	21.83	154~155	47.68	47.57
47~48	2.94	2.99	83~84	11.83	11.51	119~120	22.79	22.27	155~156	48.57	48.50
48~49	3.10	3.19	84~85	12.05	11.76	120~121	23.28	22.72	156~157	49.46	49.42
49~50	3.27	3.39	85~86	12.28	12.00	121~122	23.78	23.19	157~158	50.36	50.33
50~51	3.46	3.60	86~87	12.50	12.24	122~123	24.30	23.67	158~159	51.26	51.23
51~52	3.67	3.81	87~88	12.73	12.48	123~124	24.83	24.16	159~160	52.16	52.12
52~53	3.89	4.03	88~89	12.96	12.73	124~125	25.38	24.68	160~161	53.06	52.99
53~54	4.12	4.25	89~90	13.18	12.97	125~126	25.93	25.20	161~162	53.97	53.85
54~55	4.37	4.48	90~91	13.41	13.22	126~127	26.51	25.75	162~163	54.87	54.68
55~56	4.62	4.71	91~92	13.64	13.46	127~128	27.10	26.31	163~164	55.77	55.48
56~57	4.87	4.94	92~93	13.87	13.71	128~129	27.70	26.89	164~165	56.67	56.25
57~58	5.14	5.17	93~94	14.10	13.96	129~130	28.32	27.48	165~166	57.57	56.98
58~59	5.40	5.41	94~95	14.34	14.21	130~131	28.95	28.09	166~167	58.47	57.67
59~60	5.67	5.64	95~96	14.58	14.46	131~132	29.59	28.72	167~168	59.36	58.32
60~61	5.95	5.88	96~97	14.82	14.71	132~133	30.25	29.37	168~169	60.25	58.93
61~62	6.22	6.12	97~98	15.07	14.97	133~134	30.92	30.04	169~170	61.14	59.47
62~63	6.50	6.36	98~99	15.33	15.23	134~135	31.61	30.72	170~171	62.02	59.96
63~64	6.77	6.60	99~100	15.59	15.49	135~136	32.31	31.42	171~172	62.90	60.39
64~65	7.05	6.85	100~101	15.85	15.76	136~137	33.02	32.14	172~173	63.77	60.74
65~66	7.33	7.09	101~102	16.13	16.03	137~138	33.74	32.88	173~174	64.63	61.02
66~67	7.60	7.34	102~103	16.41	16.31	138~139	34.48	33.63	174~175	65.49	
67~68	7.87	7.58	103~104	16.70	16.59	139~140	35.23	34.40	175~176	66.33	
68~69	8.14	7.83	104~105	16.99	16.88	140~141	35.99	35.19	176~177	67.18	
69~70	8.41	8.08	105~106	17.30	17.17	141~142	36.76	36.00	177~178	68.01	
70~71	8.67	8.33	106~107	17.62	17.47	142~143	37.55	36.82	178~179	68.83	
71~72	8.93	8.57	107~108	17.94	17.78	143~144	38.35	37.66	179~180	69.65	
72~73	9.19	8.82	108~109	18.28	18.10	144~145	39.15	38.51	180~181	70.45	
73~74	9.44	9.07	109~110	18.63	18.42	145~146	39.97	39.37	181~182	71.25	
74~75	9.70	9.31	110~111	18.99	18.76	146~147	40.79	40.25	182~183	72.04	
75~76	9.94	9.56	111~112	19.36	19.10	147~148	41.63	41.14	183~184	72.82	
76~77	10.19	9.81	112~113	19.74	19.46	148~149	42.47	42.04	184~185	73.59	
77~78	10.43	10.05	113~114	20.14	19.82	149~150	43.32	42.95	185~186	74.35	
78~79	10.67	10.30	114~115	20.55	20.20	150~151	44.18	43.86			
79~80	10.90	10.54	115~116	20.97	20.59	151~152	45.05	44.79			

주: 44~45은 신장 44cm부터 45cm미만에 해당하며, 다른 신장구분에도 동일하게 적용됨

여자 2~18세 체질량지수 백분위수



남자 2~18세 체질량지수 백분위수

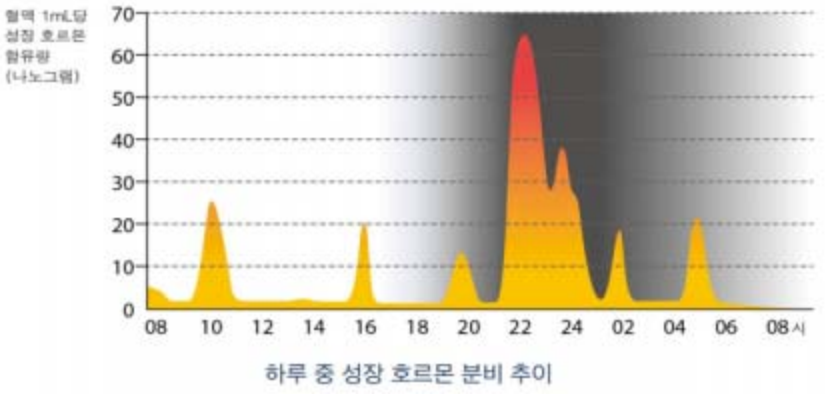


키 쑥쑥 성장 호르몬

1. 성장 호르몬과 수면

11시 이전에는 꼭 잠들어서 자정 전에는 깊은 수면에 들기

성장 호르몬이 분비되는 때는 밤 10시에서 새벽 2시 사이에 가장 많이 나오므로 이 시간대에 규칙적으로 잠에 든다면 성장에 유리합니다. 잠을 자지 않으면 성장 호르몬 분비가 낮아지고 결과적으로 키 성장이 충분히 이루어지지 않습니다.



하루 중 성장 호르몬 분비 추이

2. 성장 호르몬과 식사 리듬

- **밤 9시 이후에는 아무것도 먹지 않고 취침하기**
- **저녁 식사는 7시 전후에 하기**
- **밤 간식은 포만감이 오래 가지 않고 성장에 유리한 아미노산이 많고 당 함량이 적은 식품으로 선택하기: 트립토판과 아르기닌이 많고 포만감이 오래가지 않는 우유가 좋음**

식사의 리듬은 무엇을 잘 먹는가 만큼이나 성장 호르몬 분비에 중요합니다. 성장 호르몬 분비가 높아지는 자정쯤에 혈중 포도당 농도는 낮고, 공복시 분비되는 그렐린 농도가 높게 유지되는 상태가 되는 것이 성장 호르몬분비를 촉진하기 때문입니다.

여아 권장식단(2020한국인 영양소 섭취기준 활용)

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	달걀샌드위치 당근스프 키위 우유		방울토마토 호상요구르트
점심	흑미밥 무채양파국 가자미구이 감자멸치조림 김구이 배추김치		
저녁	쌀밥 시금치된장국 돼지목살구이 상추무침 깍두기		

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	쌀밥 호박된장국 갈치조림 새송이버섯구이 콩나물무침 배추김치		블루베리 사과 호상요구르트 우유
점심	현미밥 미역국 소불고기 부추치커리무침 배추김치		
저녁	잡곡밥 순두부국 달걀장조림 마늘종볶음 오이소박이		

남아 권장식단(2020한국인 영양소 섭취기준 활용)

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	현미밥 참치김치국 돼지고기완자 숙주나물 오이소박이		포도 배 호상요구르트 우유
점심	우동 멸치견과류주먹밥 단호박튀김 토마토케일샐러드 배추김치 파인애플		
저녁	잡곡밥 소고기무국 낙지볶음 표고버섯잡채 상추사과무침 백김치		

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	쌀밥 아욱된장국 조기구이 도토리묵&양념장 풋마늘무침 배추김치		파인애플 키위 두유 호상요구르트
점심	바지락칼국수 미니주먹밥 감자채소전 깍두기 사과		
저녁	잡곡밥 육개장 달걀말이 도라지나물 배추김치		

체중 빼고 건강 더하기

1. 운동은 왜 해야 하나요?

운동은 우리들의 몸을 건강하고 튼튼하게 만들어 줄 뿐만 아니라 올바른 생활 태도, 건전한 오락 활동의 재미를 길러줍니다. 또한, 하루에 30분씩 땀이 날 정도로 열심히 운동하면 낮에도 밤보다 더 많은 성장 호르몬이 나와 키 성장에 도움이 됩니다.

2. 어떤 운동을 해야 할까요?

보건복지부에서는 5~17세에 해당하는 아동 및 청소년들은 매일 최소한 30분 신체 활동을 권장하고 있습니다. 일주일에 최소 3일 정도 근력 운동과 뼈 강화 운동이 포함되어야 한다고 보고하고 있습니다.

운동의 종류	
유산소 운동	달리기, 자전거, 농구, 축구, 수영 등
근육 강화 운동	팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 역기 들기, 아령, 철봉, 평행봉, 암벽 타기 등
뼈 강화 운동	줄넘기, 점프, 달리기, 농구, 배구, 테니스

3. 운동은 어떻게 해야 하나요?



- 나에게 알맞은 운동을 선택하고 계획을 세워서 꾸준히 해야 합니다.
- 운동 전과 후에는 준비운동과 정리운동을 해서 몸을 풀어줘야 합니다.
- 운동을 하면 땀을 많이 흘리게 되는데 운동을 하면서 수시로 수분을 보충해 주는 것도 필요합니다.
- 식사 직전이나 직후에는 가급적 운동을 피합니다.

100kcal를 소비하려면? – 운동을 통한 칼로리 소비량

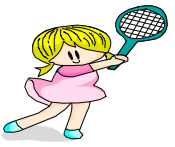
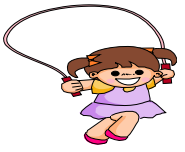
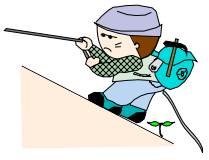
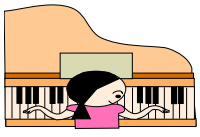
			
조깅(10분)	달리기(12분)	테니스(12분)	맨손체조(20분)
			
턱걸이(15분)	스트레칭체조(15분)	줄넘기(12분)	바닥닦기(20분)
			
수영(17분)	축구(12분)	농구(12분)	스케이트(19분)
			
볼링(30분)	집안청소(30분)	목욕하기(33분)	배드민턴(21분)
			
빨리 걷기(20분)	가볍게 무용(20분)	야구(30분)	등산(21분)
			
설거지(40분)	공받기(43분)	산책하기(30분)	나무심기(51분)
			
배구(30분)	독서하기(96분)	피아노치기(60분)	주먹쥐었다펴기(120분)

그림 및 자료출처

- 영양표시 먼저 확인하세요, 식품의약품안전처
- 2016. 초등학교 바른식생활 길잡이, 농림축산부, 식생활교육국민네트워크
- 2017. 초등학교 식품안전·영양교육교재 식품의약품안전처
- 2017. 인성자유학기제 영양식생활교육 지도서. 대한영양사협회 전국영양교사회
- 2018. 5,6학년 영양도서. 부산영양교사회
- 식품영양성분 데이터베이스, 식품의약품안전처, 식품안전나라
- 2019. 초등학교 식품안전·영양교육교재 식품의약품안전처
- 굿모닝아침밥클럽
- 2019. 우리 아이의 성장과 발달, 호르몬 & 영양 이야기
- 2019. 식품안전 영양교육 초등학교 통합교재 덜짜게 덜달게 바로알기, 식품의약품안전처
- 2020. 한국건강증진개발원 교육자료
- 2020. 한국인 영양소 섭취기준