

Ⅲ 세부 프로그램 개요

1 튼튼먹거리 탐험대

프로그램명	「튼튼먹거리 탐험대」		
공급 기간	2025년 3월 4일 ~ 7월 31일 (5개월)		
지역	전국 17개 시도(제주 제외)		
신청 대상	1~3학년	적정 인원	25명 내외
차시	학기중 20 차시 방학중 8차시	운영 횟수	20회 / 1회 1차시
운영 물량	55학급(1,100회)		
연계 기업	대전 YMCA	연계 형태	식약처 식생활 교육 프로그램 「튼튼먹거리 탐험대」 위탁 운영 업체 * 프로그램 교안 제작, 강사 제공, 교육, 교재·교구 제작 등
분야	기타(식생활·영양)		
교육과정 연계	-		
키워드	#나트륨 #당류 #식습관 #식품안전		
프로그램 주요 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 어린이의 올바른 식습관 형성을 위한 나트륨·당류 등 바로알기 - 식품안전(표시, 알레르기, 식중독 예방 등)에 대해 올바르게 알기 - 나트륨·당류에 대해 올바르게 알기 - 나트륨·당류 줄인 건강 간식 만들기 등 조리실습 		
산출 내역	총액: 258만원 (20차시 기준) - 강사료 : 1,200,000원(주강사 4만원*20차시, 보조강사비 4만원*10차시) - 교구재비 : 1,375,000원(2,750원*25명*20차시) * 2,750원은 차시당 평균가격		
안내 사항	<ul style="list-style-type: none"> - 초 1~3학년 대상 프로그램이나, 개별 학년으로 신청 가능 - 이동식 튼튼버스(개조차량)를 활용한 이론·체험 교육 기회를 제공하나 교육 신청 현황 및 학교 여건에 따라 학교 교실을 활용한 수업 실시 - 튼튼버스에서 교육 시 학교의 전기 및 수도시설 지원 필요 - 운영 일정, 차시 수 협의 가능 - 조리실습으로 알레르기 유발 식품이 포함될 수 있음(밀가루, 우유, 호두) * 알레르기 유무는 개인이 확인 		
문의처	<ul style="list-style-type: none"> • (재)대전YMCA - 담당자 : 황성미 실장 / 부재시 이진희 주임 - 연락처 : 042-472-3399, ymcadj@hanmail.net 		

수업 개요	차시	주제	활동내용
	1	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 식사 예절 및 음식 골고루 먹기, 간식 바로 알기 ● 알레르기 유발물질 알아보기 ● 증상 및 대처법, 제품의 알레르기 표시 찾아보기 ● 표시(소비기한, 영양표시, HACCP 등) 확인하기 [활동] 올바른 식습관 퀴즈 맞추기
		몸도튼튼 마음도 튼튼	
	2	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 과일요거트 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 과일을 잘게 썰어보기 - 준비된 플레인요거트에 과일을 넣어준다. [활동] 올바른 식습관을 위한 식품구성 자전거 만들기
		몸도튼튼 마음도 튼튼	
	3	게임활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 영양식품 말판게임 <ul style="list-style-type: none"> - 팀을 정해서 말을 정하기 - 주사위를 던져서 나온 수대로 전진하기 - 도착한 말판에 건강 식품일 경우 한칸 전진하기 - 말판의 식품은 바뀌어서 새로 게임 가능
		몸도튼튼 마음도 튼튼	
	4	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 두부야채 쿠키 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 밀대를 사용해서 반죽을 넓게 펼치기 - 반죽을 모양틀을 이용하여 찍어내기 - 모양을 오븐에 굽기 [활동] 편식하지 않기 등 실천약속만 작성하기
		몸도튼튼 마음도 튼튼	
	5	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 당이란? 당의 종류 알아보기 ● 하루 섭취해야 할 당의 양 알아보기 ● 당의 역할과 부작용 알기 ● 생활 속 제품에 당의 양 알아보기 [활동] 영양표시 속 저당 간식 찾아 보기
		덜 달게 먹어요	
	6	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 천연음료 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 오렌지 껍질을 까기 - 오렌지를 틀에 올려서 즙 내기 [활동] 오렌지 시판음료와 착즙음료 단맛 테스트
		덜 달게 먹어요	
	7	게임활동	<ul style="list-style-type: none"> ● '당을 찾아라' 보드게임 <ul style="list-style-type: none"> - 게임방법을 알아보기 - 팀을 정해 게임을 진행하며 간식 속에 들어있는 당의 함량 알아보기
		덜 달게 먹어요	
	8	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 당을 줄인 건강 오리 마들렌 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 조리도구 및 재료 알아보기 - 재료 섞기, 틀에 분기, 오븐에 굽기 [활동] 덜달게 먹기 실천 약속판 작성하기
		덜 달게 먹어요	
	9	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 나트륨이란? ● 하루 섭취해야 할 나트륨의 양 알아보기 ● 나트륨의 역할과 부작용 알기 ● 생활 속 음식의 나트륨량 알아보기 [활동] 간식 속에서 나트륨 찾아보기
		덜 짜게 먹어요	
	10	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 당근토끼 쿠키만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 조리도구 및 재료알아보기 - 당근가루와 밀가루를 섞어서 반죽 만들기 - 밀대로 밀어 모양틀을 찍어 오븐에 굽기 [활동] 저염식 대체식품 찾아보기
		덜 짜게 먹어요	

	11	게임활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 스피드게임 - 카드를 뒤집어서 저염 간식 카드가 나왔을 때 먼저 종을 친 사람이 카드를 가져가기 - 카드가 모두 나온 뒤 나트륨을 합해서 가장 적은 나트륨 간식 카드를 모은 어린이 우승
		덜 짜게 먹어요	
	12	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강한 애플파이 만들기 - 조리도구 및 재료 알아보기 - 식빵자르기 등 조리 실습
		덜 짜게 먹어요	
	13	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 컬러 푸드란? ● 컬러 푸드의 역할 알기 - 레드, 그린, 옐로우, 화이트, 퍼플&블랙 ● 생활 속 컬러 푸드 찾아보기
		알록달록 건강푸드	
	14	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 핑거푸드 간식 만들기 - 과일을 썰어보기 - 크래커에 과일과 요거트를 올려주기 - 컬러푸드 별 색깔 면봉찍기 - 그림도안을 책으로 접어 완성하기 <p>[활동] 알록달록 북아트</p>
		알록달록 건강푸드	
	15	게임활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 컬러푸드 메모리게임 - 색깔 과일카드의 종류를 알아보기 - 그림카드를 뒤집어서 같은 그림이 나오면 가져가기
		알록달록 건강푸드	
	16	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 알록달록 꼬치 만들기 - 조리도구 및 재료 알아보기 - 컬러푸드 자르기, 꼬치에 꽂기
		알록달록 건강푸드	
	17	교육활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 식중독이란 무엇일까요? ● 식중독을 일으키는 음식 알아보기 ● 식중독 예방법 배우기 ● 건강한 간식 고르기 - 어린이 품질인증 표시 찾기, 고열량·저영양, 고카페인 간식 피하기 <p>[활동] 냉장고 꾸미기(보관방법 알아보기)</p>
		내 몸은 내가 지켜요	
	18	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 타르트 얼굴 꾸미기 - 타르트에 과일을 이용해서 얼굴을 꾸며보기 ● 올바른 손씻기 방법 알아보기 - 뷰박스 체험을 통해 손씻기 중요성에 대해 알아보기
		내 몸은 내가 지켜요	
	19	게임활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 식품표시 낚시게임 - 뒤집어진 카드를 낚시대를 이용해서 잡아보기 - 건강식품(카페인, 나트륨, 당류가 적은 카드) 카드 낚시를 많이 한 어린이 우승 ● 영양소 건강빙고 게임 - 빙고판에 건강간식 이름을 적어본다. - 퀴즈 및 가위바위보를 통해 순서를 정하고 자신의 빙고판에 있는 간식 지우기
		내 몸은 내가 지켜요	
	20	요리활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 무쌈말이 만들기 - 조리도구 및 재료 알아보기 - 채소를 얇게 잘라보기 - 무쌈에 자른 채소를 넣어서 말아주기
		내 몸은 내가 지켜요	