

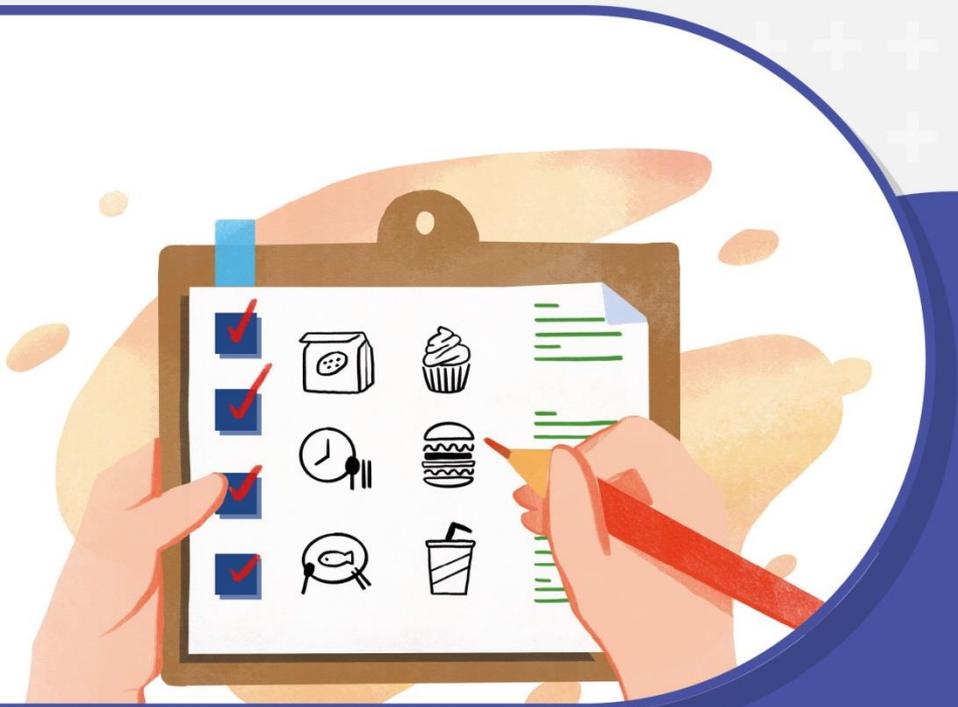
[잡월드ON] 진로클래스

중학생의 즐거운 지속가능한 식생활

- 수업자료 -



해당 자료는 식생활교육 지원센터의 사용 허가를 받아 바른식생활정보 114(<http://www.greentable.or.kr>)
교육교재와 영상 교육자료를 게재함을 알려드립니다. 출처(©농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크)



단원 2

즐거로운 지속가능한 식생활

도입 · 1

청소년의 식생활 문제점 생각해보기



- 청소년의 식생활에는 어떤 문제점이 있을지 생각해 봅시다.





- 지속가능한 식생활 측면에서 나의 식생활을 점검해 봅시다.

환경, 건강, 배려의 생각 없이,
그냥 먹고 싶은 음식이 있으면 먹고,
남으면 그냥 버리지는 않나요?

환경 식품 순환 과정에서 환경에 미치는 영향을 최소화하는 식생활 실천

건강 건강한 삶을 위해 신선하고 안전한 제철 식재료를 활용한 균형 잡힌 한국형 식생활 실천

배려 생산·유통·소비·폐기 등 식생활 전과정에 대한 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 사회적 취약계층을 포용하는 식생활 실천



- 지속가능한 식생활을 실천하기 위해 나의 식생활을 점검하고 식생활 계획을 세워봅시다.

식생활 자가진단



- ‘식생활 교실’ 플랫폼에 접속한 뒤, 식생활 자가진단 도구를 이용하여 나의 환경, 건강, 배려 영역별 식생활역량을 진단해봅시다.



식생활교실에서 제공하는 지속가능 식생활 진단 검사는 사용자의 연령에 따라 각각 다른 문항과 결과를 제공합니다.

<https://www.foodlife-edu.or.kr/web/epis/ExpSpace/diagnosis1.do>

식생활 자가진단



아래 검사지는 여러분들이 농업이나 농촌에 대해 얼마나 알고 있는지, 환경을 생각하며, 건강한 식생활을 실천하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 환경, 건강, 배려의 각 영역별로 설문 문항을 잘 읽은 후 해당란을 선택해 봅시다.

영역	문항	매우 그렇다 5점	그렇다 4점	보통 3점	그렇지 않다 2점	전혀 그렇지 않다 1점
환경	농업은 홍수 조절, 대기 정화 등 자연환경을 보전하는 역할을 하고 있음을 알고 있다.					
	지구온난화로 인한 기후변화는 식품 생산량을 감소시킨다는 것을 알고 있다.					
	환경오염, 기후변화 등으로 많은 식물과 동물이 멸종됨을 알고 있다.					
	식품의 생산, 가공, 유통, 소비, 폐기까지의 푸드시스템을 알고 있다.					
	푸드마일리지를 고려하여 수입농산물보다 우리 농산물을 이용한다.					
	음식물쓰레기가 발생하지 않도록 항상 노력한다.					
환경 영역의 내 점수 총 점						

활동 · 1

식생활 자가진단



건강	비만과 만성질환(고혈압, 당뇨병, 심혈관계 질환 등)을 예방할 수 있는 건강한 식생활을 실천한다.				
	식생활물레방아(또는 식품구성자전거)을 활용하여 균형 잡힌 한 끼 식사를 계획할 수 있다.				
	덜 달게, 덜 짜게, 덜 기름지게 먹기를 실천한다.				
	평소에 항상 식중독 예방수칙(손씻기, 끓여 먹기, 익혀먹기)을 실천한다.				
	식품표시(유통기한, 원재료명, 영양성분, 인증마크 등)를 확인하여 식품을 선택한다.				
	식품별 적절한 보관방법을 알고 있다.				
	조리법에 따라 기본적인 음식을 만들 수 있다.				
건강 영역의 내 점수 총 점					
배려	사람은 누구나 안전하고 건강한 먹거리를 먹을 권리가 있다고 생각한다.				
	자국의 식량자급률이 적정 수준으로 확보되면 외국의 식량에 덜 의존하게 됨을 알고 있다				
	식품의 생산, 가공, 유통, 소비, 폐기에 관련된 다양한 직업의 종류를 알고 있다.				
	농,축산물을 수입할 때 관세가 부가됨을 알고 있다.				
	밥과 반찬 위주의 한국형 식사를 주로 한다.				
	가족과 함께 식사 준비를 한다.				
	식품의 생산부터 폐기(푸드시스템)까지 과정에 종사하시는 분들의 수고를 알고 있다.				
배려 영역의 내 점수 총 점					

활동 · 1

식생활 자가진단



- 영역별 질문에서 환경·건강·배려를 분류하는 주요 단어 들은 무엇이 있는지 작성합니다.

	환경 영역의 주요 단어	건강 영역의 주요 단어	배려 영역의 주요 단어
예시	농업	비만	먹을 권리



- 환경·건강·배려가 지속가능한 식생활과 어떤 관련이 있는지 작성합니다.

환경·건강·배려가 지속가능한 식생활과 어떤 관련이 있는가?

환경

건강

배려



- 환경, 건강, 배려, 총점의 진단 결과에 따르면 나는 어떤 식생활을 실천하는 사람인지 작성해 봅시다.

환경

건강

배려

총점

활동 · 2

환경·건강·배려의 지속가능한 식생활 알아보기



영역	문항수	만점	기준	영역별 유형 분류	
환경	6	30	23점 이상	환경 친화형	식생활에서 환경의 중요성을 인식하고 환경친화적인 소비를 하며, 음식물쓰레기를 줄이려고 노력하는 등 환경을 생각하는 식생활을 실천하는 유형입니다.
건강	7	35	27점 이상	건강한 식생활형	균형잡힌 식생활을 실천하고 올바른 식습관을 가지며, 건강하고 안전한 식품 선택과 기본적인 조리 능력을 가진 건강하고 안전한 식생활을 실천하는 유형입니다.
배려	7	35	27점 이상	배려형	먹을 권리와 식량 지급률의 중요성을 알며, 한국형 식사를 하고, 식품의 생산에서 조리과정까지 수고해주신 분들에게 감사한 마음을 가지는 배려의 마음을 가진 유형입니다.
환경 23점 이상 건강 27점 이상 배려 27점 이상				지속가능 식생활 실천형	평소 환경을 생각하며 건강한 식생활을 하고, 음식에 대한 소중함을 알고 사회, 자연, 사람에게 배려를 실천하는 지속가능 식생활을 실천하는 가장 바람직한 유형입니다.
환경 23점 미만 건강 27점 미만 배려 27점 미만				식생활 개선형	지속가능 식생활을 통해 환경과 건강을 지키며, 음식과 농업에 대해 감사하는 마음을 가질 수 있도록 노력이 필요합니다.

기준 (총점 : 100점)	총점별 유형 분류	
80점 이상	지속가능 식생활 우수 실천형	평소 환경을 생각하며 건강한 식생활을 하고, 음식에 대한 소중함을 알고 사회, 자연, 사람에게 배려를 실천하는 지속가능 식생활을 아주 잘 실천하고 있으며 앞으로 더 잘 유지할 수 있는 가장 바람직한 유형입니다.
80점 미만 ~60점 이상	지속가능 식생활 실천형	환경을 생각하며 건강한 식생활을 하고, 농업과 음식에 대한 소중함을 알고 실천하는 지속가능 식생활을 비교적 잘 실천하지만 좀 더 노력할 필요가 있습니다.
60점 미만	식생활 개선형	지속가능 식생활을 통해 환경과 건강을 지키며, 음식과 농업에 대해 감사하는 마음을 가질 수 있도록 많은 노력이 필요합니다.



- 나의 식생활 문제를 환경·건강·배려 영역으로 나누어 작성해 봅니다.

환경 건강 배려 영역	
식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?



- 식사 습관, 운동 부족, 유전 ▶ 비만 ▶ 고혈압, 고지혈증, 당뇨 및 암의 발병률이 높아짐.
- 열량과 지방, 염분이 많고, 비타민, 무기질 등이 부족한 식품 섭취 ▶ 영양 불균형 발생 ▶ 당뇨, 고혈압, 복부 비만, 심혈관 질환과 뇌혈관 질환 등 다양한 생활 습관병 발병률이 높아짐.

- 비만 : 섭취하는 영양분에 비해 에너지 소비가 적을 때 여분의 에너지가 체지방의 형태로 축적되는 상태
- 고혈압 : 정상 혈압보다 혈관의 압력이 높은 상태
- 고지혈증 : 혈액 속에 지방 성분이 높은 상태
- 당뇨병 : 인슐린 분비 문제로 혈액 속 당의 양이 조절되지 못해, 소변으로 배출되는 상태
- 동맥경화 : 동맥에 지방이 축적되어 혈관이 딱딱해지고, 좁아져 혈액 순환 장애를 일으키는 질환
- 암 : 세포들이 정상적으로 분열하지 못하고 과다 증식하여 주위 조직 및 장기에 침입하여 정상 조직을 파괴하는 질병



- 패스트푸드를 환경·건강·배려의 측면에서 점검해 봅시다.

환경(지구)적인 문제는 무엇이 있을까?

건강(사회)적인 문제는 무엇이 있을까?

배려(경제)적인 문제는 무엇이 있을까?





- 나의 식생활에서 가장 먼저 개선할 점은 무엇인가요?
 식생활 자가진단에 따라 부족한 영역을 보완하고,
 지속가능한 식생활을 실천하기 위한 나의 계획을 작성해 봅시다.

	어떤 식생활을 해야 할까?
환경 영역	
건강 영역	
배려 영역	



- 내가 PD라면 지속가능한 식생활과 관련하여 어떤 프로그램 만들지 기획해봅시다.

시놉시스

시놉시스란?

영화, 드라마, 다큐멘터리 등 영상물 제작을 설명 작품에 대한 개요



어떤 프로그램을 기획했는지 이야기 나누어 봅시다.

프로그램명

장르

분량

기획의도

등장인물

소개, 줄거리

정리 · 자기 평가해보기



- 식생활 자가진단을 통해 나의 식생활 문제를 환경·건강·배려 영역으로 나누어 성찰해 볼 수 있었나요?
- 환경·건강·배려의 지속가능한 식생활에 대해 알게 되었나요?
- 나의 지속가능한 식생활 계획을 마련할 수 있게 되었나요?

정리 · 수업 및 활동 내용 정리하기



- 환경, 건강, 배려의 지속가능한 식생활의 개념을 정리해 봅시다.
- 나의 식생활 점검 결과와 식생활 계획에 따라 지속가능한 식생활의 실천을 다짐해 봅시다.

감사합니다

웹진 잡월드 ON

해당 자료는 식생활교육 지원센터의 사용 허가를 받아 바른식생활정보 114(<http://www.greentable.or.kr>)
교육교재와 영상 교육자료를 게재함을 알려드립니다. 출처(©농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크)

