

[잡월드ON] 진로클래스

중학생의 즐거운 지속가능한 식생활

- 활동지 -



중학생의 즐거로운 지속가능한 식생활



중학생의 즐거로운



지속가능한 생활 식

중학생의 즐거로운

지속가능한 식생활

활동지

CONTENTS

단원 1

지속가능한 식생활, 그것이 알고 싶다!

활동지 1-1	005
활동지 1-2	006
활동지 1-3	007

단원 2

즐거로운 지속가능한 식생활

활동지 2-1	009
활동지 2-2	011
활동지 2-3	013
활동지 2-4	014
활동지 2-5	015

단원 3

환경친화적인 식생활의 실천

활동지 3-1	017
활동지 3-2	018
활동지 3-3	019



단원 4
나만의
작은 농장 가꾸기

활동지 4-1	021
활동지 4-2	022
활동지 4-3	024

단원 5
맛남의 간식
광장

활동지 5-1	026
활동지 5-2	027
활동지 5-3	028
활동지 5-4	029

단원 6
내가 차린
지속가능한 한식 밥상

활동지 6-1	032
활동지 6-2	033
활동지 6-3	034

단원 7
농장에서 식탁까지
진로 탐험하기

활동지 7-1	037
활동지 7-2	038
활동지 7-3	039
활동지 7-4	040

단원 8
세계시민의
먹을거리 지키기

활동지 8-1	042
활동지 8-2	043
활동지 8-3	044

단원 9
지속가능한
식생활 원정대

활동지 9-1	046
활동지 9-2	047

중학생의
즐거로운
지속가능한
식생활
활동지

단원 2

즐거로운 지속가능한 식생활

활동지 2-1 009

활동지 2-2 011

활동지 2-3 013

활동지 2-4 014

활동지 2-5 015

지속가능한 식생활 자가진단 및 개념정리

1. 지속가능한 식생활 역량 진단해 보기

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						
건강	비만과 만성질환(고혈압, 당뇨병, 심혈관계 질환 등)을 예방할 수 있는 건강한 식생활을 실천한다.					
	식생활물레방아(또는 식품구성자전거)를 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						

2. 지속가능한 식생활 개념 정리해보기

위 진단지의 설문 문항을 하나씩 살펴보면서, 지속가능한 식생활 개념을 정리해 봅시다.

- 환경·건강·배려의 영역별로 ‘주요 단어’들은 무엇이 있었는지 적어 봅시다.

환경 영역	건강 영역	배려 영역
-------	-------	-------

- 환경·건강·배려의 가치가 지속가능한 식생활과 어떻게 관련이 있는지 문장으로 적어봅시다.

환경	건강	배려
----	----	----

나의 식생활 문제를 환경·건강·배려 영역으로 나누어 성찰해보기

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

환경

건강

배려

총점

환경 영역

식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
①	①
②	②
③	③

건강 영역

식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
①	①
②	②
③	③

배려 영역

식생활 진단의 문항을 참고하여 나의 식생활문제를 성찰해보자.	왼쪽에서 성찰한 나의 식생활 문제가 지속된다면 어떤 문제가 생길 수 있을까요?
①	①
②	②
③	③

내 식생활에서 가장 먼저 개선할 점은 무엇인지 작성해 봅시다.

- 식생활 자가진단에 따라 부족한 영역을 보완하고, 지속가능한 식생활을 실천하기 위한 나의 계획을 정리해 본다.

어떤 식생활을 해야 할까?

환경 영역	
건강 영역	
배려 영역	

나는야 PD



시놉시스란?

영화, 드라마, 다큐멘터리 등 영상물 제작을 설명 작품에 대한 개요

프로그램명	
프로그램 장르	
방송분량	
기획의도	
등장인물	
작품소개 및 줄거리	

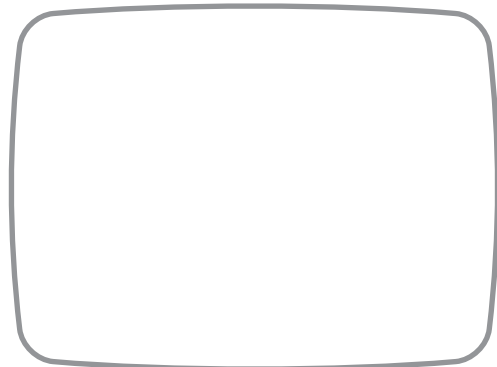
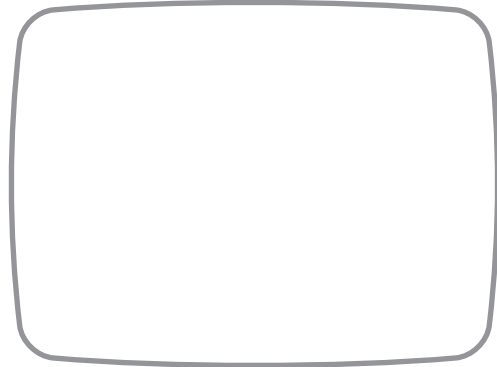
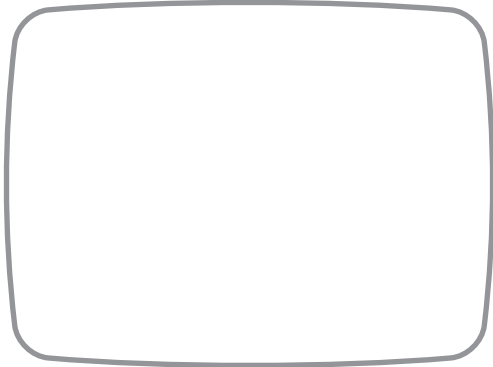
1분 공익 광고 콘티 짜기

콘티란?

영화나 텔레비전 프로그램의 촬영을 위해 각본을 기본으로 장면의 구분, 출연자의 동작 및 대사, 음향 등 필요한 모든 사항을 기록한 것

no.	장면	대사	설명
1			
2			
3			
4			
5			
6			

만화 그리기(○ 선택 : 4컷, 6컷, 8컷)



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)

