

교육 설명서

제목	6대 영양소 교육(골고루 먹기)	적정 연령대	시설 이용자
학습 주제	건강한 식생활을 위한 6대 영양소를 이해하고 저염·수분 섭취를 잘 할 수 있도록 도움	적정 인원수	20명
학습 목표	1. 6대 영양소 식품의 종류와 우리 몸에서 하는 역할에 대하여 이해 2. 덜 짜게 먹기와 충분한 물 마시기의 중요성 이해 3. 텀블러 속지 색칠하기 체험 활동으로 흥미 유발 및 충분한 수분 섭취 실천	교육 시간	30분
		교육 분류	영양
학습 자료	6대 영양소에 대하여 알아본다.		
			
	- 현수막 자료를 이용하여 6대 영양소 식품류에 대해 이해하며 기능에 대해 설명한다. - 건강 실천 수칙 5가지를 함께 읽어보며 실천하도록 다짐한다.		
	놀이형 교구 체험활동을 한다.		
			
	- 덜 짜게 먹기, 물마시기의 중요성에 대해 알아본다. - 텀블러 속지 색칠하기 활동과 충분한 물 마시기를 실천하도록 다짐한다.		

