

# 2005 바른 먹을거리 캠프 남남학교

영·유아 유기농 급식을 위한 교육기관의 모임

애들아, 하늘밥 먹자!

## 1. 사업목적

- 자연을 닮은 먹을거리를 배우며, 먹을거리에 대한 실험과 놀이를 통해 좋은 음식, 나쁜 음식을 스스로 가려먹도록 한다.
- 음식은 자연에서 만들어 지기 때문에 자연이 건강해야 좋은 음식이 만들어 진다는 것을 알게한다.
- 자연을 느끼고 넉넉함을 배우며, 자연의 감수성을 전달받아 자연을 보호하는 습관을 배운다.

## 2. 사업개요

- 사업기간 : 2005년 9월 5일 ~9월 10일(6일)
- 장 소 : 전북자연환경연수원(무주군소재)
- 참여인원 : 애들아, 하늘밥 먹자 소속 8개기관어린이 400여명
- 주 최 : 애들아, 하늘밥 먹자!
- 후 원 : 전북환경운동연합/전라북도교육청

## 3. 사업내용

- 세부일정

시간	첫째날	둘째날
07:00	출발~	기상 및 아침산책
08:00		아침식사
09:00		간식만들기(효소화채)
10:30		숲놀이
12:00	도착 점심식사(도시락)	점심식사 및 정리 후 출발
13:30	입소식	집으로~
14:00	바깥놀이&물놀이	
16:00	간식시간	
16:30	색소실험	
18:00	저녁식사	
19:00	당도실험 및 남남게임	
20:30	자유놀이	
21:30	밤마실	
22:30	취침	

○ 세부 프로그램

프로그램	내 용
색소실험	시중에서 판매중인 음료, 사탕, 아이스크림 등 각종 간식 속에 들어있는 색소를 추출해보고 우리 몸에 끼치는 영향을 알아본다
당도실험	음료수속에 들어있는 설탕의 양을 실험을 통해 알아보고 과도한 설탕섭취가 우리 몸에 끼치는 영향을 알아본다
남남게임	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 남남게임 - 좋은 음식과 나쁜 음식을 아이들이 도화지에 그리고, 보이지 않게 놓은 후 아이들이 선택하게 하여 나쁜 음식을 선택한 팀을 탈락시켜, 좋은 먹을거리와 좋은 이미지를 이어주는 놀이이다.</li> <li>● 설탕쌓기게임 - 릴레이 경주게임으로 놓여진 음료수를 자유롭게 선택하여 목적지점에 오면 해당되는 설탕양 대신 공을 주어 각 팀별로 담게 하고, 설탕을 적게 쌓인 팀이 이기는 게임이다.</li> </ul>
간식만들기 - 효소화채	각종 친환경과일과 산야채효소를 이용해 선생님과 아이들이 직접 간식을 만들어 먹는다. 과일을 껍질째 먹으며 자연의 넉넉함을 담은 좋은 음식을 껍질까지 먹는 것이 더 좋은 것도 배운다.
바깥놀이 & 물놀이	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 바깥놀이 - 질경이 끊치기 싸움, 봉숭아씨앗주머니 터트리기, 토마토 · 고추따기, 보물찾기, 줄 징검다리 건너기, 가위바위보 아까시아 떼기, 비석치기, 가을 하늘 감상하고 가을에게 반갑다 인사하기, 대형시소타기 등</li> <li>● 물놀이 - 험난한 자갈밭 걸어가기, 시원한 계곡물에 발 담그기, 돌맹이 모아 징검다리 만들기 등</li> </ul> <p>※ 위 프로그램은 기관별 상황에 따라 다르게 진행됨.</p>
자유놀이	고무줄놀이, 얼음땀, 장작불에 옥수수구워먹기, 토끼먹이주기, 도토리 줍기, 무궁화꽃이피었습니다, 리어카 끌기·타기 등
밤마실	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 밤마실을 통해 자연의 밤을 느껴보고 자연의 신비와 재미를 체험함으로써 자연의 감수성을 전달받는다.</li> <li>- 구름사이에 숨은 별보기, 별자리이야기듣기, 풀벌레소리듣기, 바람과 노래하는 나무소리듣기 등</li> </ul>
숲놀이	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 양팔 벌리고 바람타기, 나뭇잎배만들기, 솔방울줍기, 숲속에서 큰 바람피하기 등</li> </ul> <p>※ 시민행동21 꽃다지강사님들에 의해 진행되었고, 5,6,7세 연령에 알맞게 강사님들이 프로그램을 조정하여 진행됨.</p>
기상&아침산책	친구와 이불개키기, 아침체조, 새벽숲 산책하기, 신선한 아침공기 흠뻑들여마시기 등

#### 4. 평가 및 아이들의 반응

- 먹을거리 실험과 놀이를 통해 아이들 스스로가 좋은 먹을거리와 나쁜 먹을거리를 구분할 수 있게 되었다.
- 깨끗한 자연 속에서 건강한 음식이 나온다는 것을 배우고, 자연 속에서 마음껏 뛰놀며 자연의 넉넉함을 배우며, 자연을 보호하는 마음을 갖게도 되었다.
- 간식만들기(효소화채)시간- 손때가 구질구질 묻어 있어도 자기들이 만든 거라며 맛있게 모두 먹었다.
- 색소실험·당도실험시간- 실험했던 음료수를 들고 왔던 아이들. 음료수를 등뒤에 살며시 숨기었다.
- 밤마실시간- 구름이 가득 낀 하늘사이로 나온 별은 고작 5개였지만 아이들은 너무나 신나해 하고 행복해 했다.
- 숲놀이 시간- 태풍의 사나운 바람을 무서워하지 않고 도리어 양팔을 가득 벌리고 새처럼 바람을 타고 신나게 뛰어다녔다.



<숲놀이>



<나뭇잎배 만들기>



<질경이 끊기 싸움>



<옥수수구워먹기>