



## 유치원 교육과정 기반 영양·식생활 교육 내용 체계화: 질적 기초 연구

김정현<sup>1)</sup> · 심유진<sup>2)†</sup> · 백은영<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>배재대학교 식품영양학과, 교수, <sup>2)</sup>숭의여자대학교 식품영양과, 조교수, <sup>3)</sup>공주교육대학교 유아교육전공, 부교수

### Systematization of food and nutrition education content based on national kindergarten curriculum: a qualitative formative study

Jung-Hyun Kim<sup>1)</sup>, Eugene Shim<sup>2)†</sup>, Eunyoung Baik<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Professor, Department of Food & Nutrition, Pai Chai University, Daejeon, Korea

<sup>2)</sup>Assistant Professor, Department of Food and Nutrition, Soongyei Women's University, Seoul, Korea

<sup>3)</sup>Associate Professor, Major in Early Childhood Education, Graduate School of Education, Gongju National University of Education, Gongju, Korea

#### †Corresponding author

Eugene Shim  
Department of Food and Nutrition,  
Soongyei Women's University, 10,  
Sopa-Ro 2-Gil, Jung-Gu, Seoul  
04628, Korea

Tel: +82-2-3708-9263  
E-mail: eugeneshim@sewc.ac.kr

Received: November 28, 2023  
Revised: December 21, 2023  
Accepted: December 29, 2023

#### ABSTRACT

**Objectives:** This study is intended to develop a curriculum for kindergarten food and nutrition education aimed at preschool children, reflecting government policy and meeting the demands of preschool settings.

**Methods:** Existing educational materials were analyzed, and key elements of the 2019 Revised Nuri Curriculum ("Nuri Curriculum") and Guidelines for Nutrition and Food Education in Kindergartens, Elementary, Middle, and High Schools ("Guidelines") were examined as foundational information for developing the curriculum for food and nutrition education.

**Results:** Basing ourselves on the five domains of the Nuri Curriculum, "Physical Activity and Health," "Communication," "Social Relationships," "Art Experience," and "Natural Science Inquiry," we integrated three areas from the Guidelines, namely "Dietary Habits and Health," "Dietary Habits and Safety," and "Dietary Habits and Culture," to structure the curriculum for kindergarten food and nutrition education. Three specific domains, "Nutrition and Health," "Food and Culture," and "Safe Dietary Practices," were tailored for preschool children, each comprising core concepts, content elements, and educational materials. In the "Nutrition and Health" domain, core concepts such as "nutrition" were addressed through content elements such as "balanced eating" and "vegetables and fruit," while "health" included elements such as "eating regularly" and "nutrients for disease prevention," each with two educational content components. The "Food and Culture" domain focused on "food" with content on "local foods (vegetable-garden experience)" and "food culture" with content on "our dining table (rice and side dishes)," "our agricultural products," "global cuisine (multiculture)," and "considerate dietary practices," each with four educational content components. The "Safe Dietary Practices" domain included core concepts such as "hygiene" with content on "hand-washing habits" and "food poisoning management," and "safety" with content on "food labeling."

**Conclusions:** The systematized curriculum for kindergarten food and nutrition education aligns with the Nuri Curriculum and is interconnected with the Guidelines. This curriculum can be used as foundational material for developing educational resources tailored to the characteristics of preschoolers, contributing to effective implementation in early childhood education.

**KEYWORDS** kindergarten, food and nutrition education, preschool children, curriculum development, 2019 Revised Nuri Curriculum

## Introduction

유아기는 식품, 영양과 관련된 태도, 행동 및 선호도가 형성되기 시작하는 시기로 [1], 인간의 식품에 대한 선호도는 주로 이 시기의 개인적 경험을 바탕으로 하여 습득되고 수정되어간다 [2]. 또한 유아기에 형성된 행동은 성인기까지 지속되므로 유아기는 좋은 식습관을 학습하고 발달시키는 데 있어서 결정적인 시기이다 [3]. 이러한 점에서 유아의 식습관 학습과 발달을 돕는 교사의 역할은 매우 중요한 의미를 가지며 [4], 교사가 활용할 수 있는 적절한 교육자료의 지원은 필수적이다.

유아기 교육은 성인기와 달리 지식 전달식 방법과 내용으로는 효과적이지 않으므로 발달 수준과 흥미를 고려한 유아 맞춤형의 프로그램으로 접근하여야 한다 [5]. 그러나 유아교육을 담당하는 유치원 현장에서 영양·식생활 교육 수행 시 활용할 수 있도록 개발된 적절한 교육자료는 부족한 것이 현실이며, 교육자료 제작에 이용할 수 있는 유아의 발달 단계에 따른 체계화된 교육내용과 구성 역시 찾아보기 힘들다. 실제로 많은 유치원에서 이루어지고 있는 유아 대상의 영양·식생활 교육과 그 자료는 개별적인 차원에서 구축되어 단편적이고 일회성이며, 유아의 발달 특성과 상황 등이 고려되지 않은 경우가 대부분이다 [6].

국가 수준의 교육과정은 각 교육기관의 교육과정 편성·운영 시 가장 공통적이고 일반적인 기준이 된다. 유아의 교육 및 보육의 수행 기관인 유치원과 어린이집에서는 국가 수준의 교육(보육)과정으로 각각 유치원교육과정과 표준보육과정을 적용받아왔다. 하지만 2011년 공통 교육과정으로서 5세 누리과정이 제정되면서 유치원과 어린이집의 이원화된 교육과정이 정비되었으며, 그 후 적용 대상이 3-4세 유아로 확대되었다. 가장 최근 제정된 「2019 개정 누리과정」은 유치원과 어린이집 3-5세 유아에게 공통으로 적용되는 유아 대상 국가 수준 교육과정이다 [7]. 핵심 내용은 유아 주도 및 놀이 중심 학습 유도로서 유아 놀이의 가치와 의미를 이해하고 유아가 놀이를 통해 학습할 수 있도록 배움을 지원하는 것을 교사의 역할로 규정하고 있다.

한편, 초·중등학교를 대상으로 한 「2015 개정 초·중등학교 교육과정」은 범교과 학습주제를 학교 교육 활동 전반에 걸쳐 통합적으로 다루며 학교 실정에 따라 학교별로 다양하고 특색있게 운영하도록 함으로써 창의융합형 인재상을 추구하고자 하고 있다 [8]. 「2015 개정 초·중등학교 교육과정」의 영양·식생활 교육은 범교과 학습주제 중 안전·건강 교육에 포함되어 있는데, 이를 근거로 하여 개발된 교육부의 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」은 유치원을 포함한 교육기관에 영양·식생활 교육을 위한 핵심 개념, 일반화된 지식, 내용 요소를 제시하고 있다 [9]. 학교급 및 학년군을 유치원, 초등학교 1-2학년, 3-4학년, 5-6학년, 중학교 1-3학년, 고등학교 1-3학년 등으로 단계화하여, 식생활과 건강, 식생활과 안전, 식생활과 문화 등 3개 영역에 대해서 핵심 개념과 일반화된 지식을 바탕으로 내용 요소를 구성하였다 [9].

2020년 1월 학교급식법 개정(법률 제16876호)으로 유치원에도 영양교사 배치가 법제화되면서 영양교사를 통한 식생활 지도와 영양상담, 영양교육이 가능하게 되었다. 여기에는 성장기 유아들의 바람직한 식생활 습관을 형성하고 궁극적으로는 건강증진의 목적을 달성하기 위한 목적이 담겨있다. 이의 달성을 위해서는 유치원에서 활용 가능한 체계적이고 구조화된 영양·식생활 교육자료가 국가 수준에서 개발될 필요가 있다.

본 연구는 「2019 개정 누리과정」을 기초로 하는 동시에 교육부에서 개발한 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」과의 연계성을 고려하여, 정부의 정책현안을 반영하는 동시에 유치원 현장 요구도를 만족시킬 수 있는 국가 수준에서의 유아 대상 영양·식생활 교육 내용 체계를 개발하고자 하였다.

## Methods

### 1. 국가 교육과정과 기개발된 영양·식생활 교육과정 분석 및 연계

유치원 영양·식생활 교육의 목적과 목표가 국가 수준 교육과정으로서 제시되는 수준에서 달성될 수 있도록 하기 위하여 「2019 개정 누리과정」에서 추구하고 있는 주요 내용 및 성격, 총론, 영역별 목표, 내용 등 교육의 구성을 파악하였다. 특히 영양·식생활 교육과 관련된 내용요소 도출을 위하여 신체운동·건강, 의사소통, 사회관계, 예술경험, 자연탐구 등 5개 영역의 목표와 59개의 내용을 분석하였다. 또한 「2015 개정 초·중등학교 교육과정」의 내용 파악과 함께 이와 연계되어 개발된 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」의 개요와 구성 및 주요 내용을 파악하였다. 특히

개발될 교육내용 체계가 이미 개발된 영양·식생활 교육체계의 큰 틀에서 벗어나지 않고 유기적으로 연계될 수 있도록 하기 위하여 영역, 핵심개념, 일반화된 지식, 내용요소 및 각 요소가 담고 있는 학습요소, 성취기준 등을 분석하였다.

## 2. 선행 개발 교육자료의 현황 분석

현장의 교육 요구 반영을 위해, 교육과정 분석 및 연계를 통해 도출된 요소와 관련 있는 영양·식생활 교육자료를 검색, 선정하고 해당 자료에 대한 분석을 실시하였다.

유아 연령층을 대상으로 현장에서 이용되고 있는 사례 선정을 위해서는 이용자 수 및 콘텐츠 개수가 가장 많은 유아교육 포털사이트를 이용하였다. 검색 가능한 디지털 교육자료 중 도출된 요소와 관련 있는 자료를 선정한 후 교사용과 유아용을 분류하고 교육 대상의 연령, 주제, 형태 등을 조사하였으며, 제공되고 있는 자료의 중심 내용을 정리하여 교육자료의 주제 개발에 현장의 요구도가 반영될 수 있도록 하였다. 같은 방식으로, 각 지방자치단체 보건소와 어린이급식관리지원센터에서 이용되고 있는 자료들에 대해서도 분석을 실시함으로써 본 연구를 통해 개발되는 자료가 현장에서 필요한 내용을 담을 수 있도록 하였다.

## 3. 유치원 영양·식생활 교육자료 내용 체계화

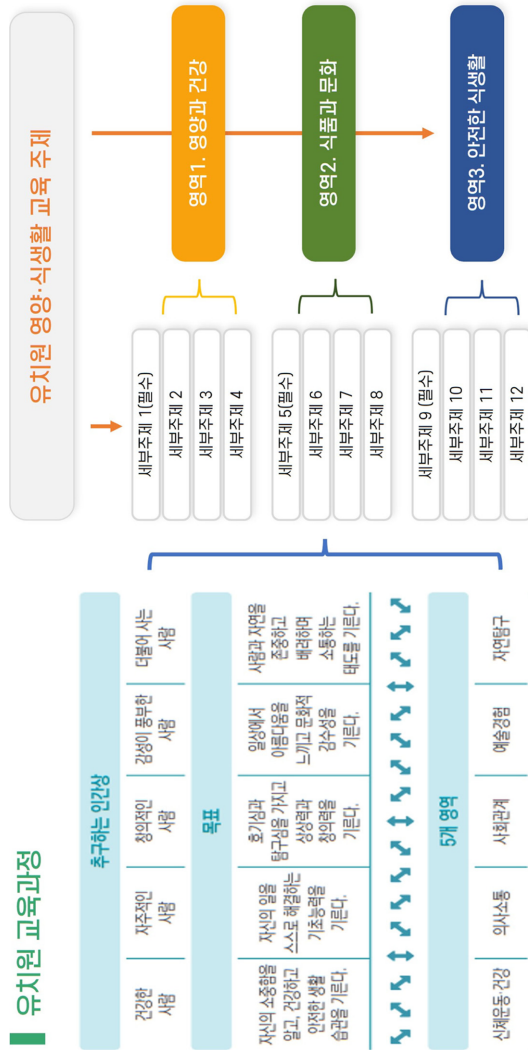
유치원 교육과정인 「2019 개정 누리과정」 및 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」의 주요 내용 분석 결과를 토대로 하여 유치원 영양·식생활 교육자료의 내용을 체계화하였다(Fig. 1). 체계화된 내용의 구조는 영역, 핵심개념, 내용요소, 교육내용 등의 순으로 구성하였다.

# Contents & Evaluation

## 1. 국가 교육과정 「2019 개정 누리과정」 분석 및 유아 영양·식생활 교육 요소 도출

「2019 개정 누리과정」에서는 유아가 누리과정을 통하여 자연스럽게 경험하거나 경험해야 하는 교육내용을 ‘신체운동·건강’, ‘의사소통’, ‘사회관계’, ‘예술경험’, ‘자연탐구’ 등 5개 영역으로 나누어 제시하고 있다. 유치원 영양·식생활 교육내용 체계화 과정에서는 각각의 영역에 대해 영양·식생활 교육에 필요한 1-3개의 내용범주를 추출하고 이에 대하여 각각 1-4개의 내용과 내용요소를 추출하였다. ‘신체운동·건강’ 영역에는 ‘건강하게 생활하기’ 1개의 내용범주에 대해 ‘몸에 좋은 음식에 관심을 가지고 바른 태도로 즐겁게 먹는다’, ‘질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다’, ‘TV, 컴퓨터, 스마트폰 등을 바르게 사용한다’ 등 3개의 내용을 추출하였으며 다시 각 내용에 대해서 내용요소를 추출하였다. ‘의사소통’ 영역에는 ‘듣기와 말하기’ 내용범주에 대해 ‘말이나 이야기를 관심 있게 듣는다’, ‘자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다’, ‘상황에 적절한 단어를 사용하여 말한다’, ‘바른 태도로 듣고 말한다’ 등 4개의 내용, ‘읽기와 쓰기에 관심 가지기’ 내용범주에 대해 ‘주변의 상징, 글자 등의 읽기에 관심을 가진다’ 1개의 내용, ‘책과 이야기 즐기기’ 내용범주에 대해 ‘책에 관심을 가지고 상상하기를 즐긴다’ 1개의 내용 등 총 3개의 내용범주와 6개의 내용을 추출하였으며 다시 각 내용에 대해서 내용요소를 추출하였다. ‘사회관계’ 영역에는 ‘나를 알고 존중하기’ 내용범주에 대해 ‘나를 알고 소중히 여긴다’, ‘내가 할 수 있는 것을 스스로 한다.’ 등 2개의 내용, ‘더불어 생활하기’ 내용범주에 대해 ‘친구와 서로 도우며 사이좋게 지낸다’, ‘서로 다른 감정, 생각, 행동을 존중한다’, ‘친구와 어른께 예의 바르게 행동한다’, ‘약속과 규칙의 필요성을 알고 지킨다’ 등 4개의 내용, ‘사회에 관심 가지기’ 내용범주에 대해 ‘내가 사는 곳에 대해 궁금한 것을 알아본다’, ‘우리나라에 대해 자부심을 가진다’, ‘다양한 문화에 관심을 가진다’ 등 3개의 내용 등 총 3개의 내용범주와 9개의 내용을 추출하였으며 다시 각 내용에 대해서 내용요소를 추출하였다. ‘예술경험’ 영역에는 ‘아름다움 찾아보기’ 내용범주에 대해 ‘자연과 생활에서 아름다움을 느끼고 즐긴다’, ‘예술적 요소에 관심을 갖고 찾아본다’ 등 2개의 내용, ‘창의적으로 표현하기’ 내용범주에 대해 ‘다양한 미술 재료와 도구로 자신의 생각과 느낌을 표현한다’ 1개의 내용 등 총 2개의 내용범주와 3개의 내용을 추출하였으며 다시 각 내용에 대해서 내용요소를 추출하였다. ‘자연탐구’ 영역에는 ‘탐구과정 즐기기’ 내용범주에 대해 ‘주변 세계와 자연에 대해 지속적으로 호기심을 가진다’, ‘궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다’, ‘탐구과정에서 서로 다른 생각에 관심을 가진다’ 등 3개의 내용, ‘생활 속에서 탐구하기’ 내용범주에 대해와 ‘물체의 특성과 변화를 여러 가지 방법으로 탐색한다’, ‘물체를 세어 수량을 알아본다’, ‘물체의 위치와 방향, 모양을 알고 구별한다’, ‘도구와 기계에 대해 관심을 가진다’ 등 4개

유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인(교육부, 2020)



| 영역 (대주제) | 핵심개념 (소주제) | 일반화된 지식  | 내용요소   | 교육목표  | 학습요소                   |
|----------|------------|--|--------|---|------------------------|
| 영양       | 영양         | 영양과 발달의 관련 이해를 인식하여 건강한 생활을 영위하기 위한 기초지식         |        | [99-502-01] 음식의 건강에 대해 설명한다.                  | 음식과 건강의 관련성을 이해한다.     |
| 식생활과 건강  | 식생활        | 건강을 위한 식생활의 중요성을 이해하고, 건강한 식생활을 영위하기 위한 기초지식     | 음식과 식사 | [99-502-01] 에 대해 설명한다. [99-502-02] 에 대해 설명한다. | 음식과 식사에 대한 기초지식을 이해한다. |
| 건강       | 건강         | 건강을 위한 식생활의 중요성을 이해하고, 건강한 생활을 영위하기 위한 기초지식      | 음식과 식사 | [99-502-01] 에 대해 설명한다. [99-502-02] 에 대해 설명한다. | 음식과 식사에 대한 기초지식을 이해한다. |
| 안전       | 안전         | 안전을 위한 식생활의 중요성을 이해하고, 안전한 생활을 영위하기 위한 기초지식      | 음식과 식사 | [99-502-01] 에 대해 설명한다. [99-502-02] 에 대해 설명한다. | 음식과 식사에 대한 기초지식을 이해한다. |
| 문화       | 문화         | 문화와 관련된 식생활의 중요성을 이해하고, 건강한 생활을 영위하기 위한 기초지식     | 음식과 식사 | [99-502-01] 에 대해 설명한다. [99-502-02] 에 대해 설명한다. | 음식과 식사에 대한 기초지식을 이해한다. |
| 건강과 사회   | 건강과 사회     | 건강과 사회에 관련된 식생활의 중요성을 이해하고, 건강한 생활을 영위하기 위한 기초지식 | 음식과 식사 | [99-502-01] 에 대해 설명한다. [99-502-02] 에 대해 설명한다. | 음식과 식사에 대한 기초지식을 이해한다. |
| 안전한 식생활  | 안전한 식생활    | 안전한 식생활의 중요성을 이해하고, 안전한 생활을 영위하기 위한 기초지식         | 음식과 식사 | [99-502-01] 에 대해 설명한다. [99-502-02] 에 대해 설명한다. | 음식과 식사에 대한 기초지식을 이해한다. |

Fig. 1. Development framework of the nutrition and dietary education content system for young children




**Table 1.** Developed nutritional and dietary elements and topics from the analysis of the 2019 Revised Nuri Curriculum

| 2019 Revised Nuri Curriculum |                               | Derived content elements   | Selected education topics               |
|------------------------------|-------------------------------|--|---|
| Domain                       | Content categories            | Educational objectives   |   |
| Physical activity and health | Living a healthy lifestyle    | Show interest in nutritious foods and enjoy eating with a proper attitude      | Balanced eating                         |
|                              |                               | Know and practice ways to prevent diseases                                     | Nutrients for disease prevention        |
| Communication                | Listening and speaking        | Use TV, computers, smartphones, etc., appropriately                            | Regular eating habits                   |
|                              |                               | Listen attentively to words and stories  | Considerate dietary habits              |
|                              |                               | Express personal experiences, feelings, and thoughts                           | Our dining table (rice and side dishes) |
|                              |                               | Speak using appropriate words for different situations                         | Considerate dietary habits              |
|                              |                               | Show proper attitudes when speaking and listening                              | Considerate dietary habits              |
|                              | Reading and writing interest  | Show interest in reading symbols, letters, etc., in one's surroundings         | Food labeling                           |
| Social relationships         | Enjoying books and stories    | Have an interest in books and enjoy imaginative thinking                       | Food labeling                           |
|                              |                               | Know and value oneself   | Nutrients for disease prevention        |
|                              | Knowing and respecting myself | Take initiative in what one can do independently                               | Regular eating habits                   |
|                              | Living together harmoniously  | Help friends and get along well with them                                      | Considerate dietary habits              |
|                              |                               | Respect different emotions, thoughts, and behaviors                            | Considerate dietary habits              |
|                              |                               | Behave politely with friends and adults  | Considerate dietary habits              |
|                              | Taking interest in society    | Understand and follow the importance of promises and rules                     | Handwashing habits                      |
|                              |                               | Show interest in things one is curious about in one's living environment       | Garden experience                       |
|                              |                               | Take pride in our country  | Our dining table (rice and side dishes) |
| Art experiences              | Exploring beauty              | Show interest in various cultures  | Multicultural foods                     |
|                              |                               | Feel and enjoy beauty in nature and everyday life                              | Garden experience                       |
|                              | Expressing creatively         | Show interest in artistic elements   | Garden experience                       |
|                              |                               | Express one's thoughts and feelings using various artistic materials and tools | Garden experience                       |
| Natural science inquiry      | Enjoying the inquiry process  | Maintain a continuous curiosity about the surrounding world and nature         | Garden experience                       |
|                              |                               | Participate joyfully in the process of exploring things of interest            | Considerate dietary habits              |
|                              | Exploring everyday life       | Show interest in different thoughts during the inquiry process                 | Considerate dietary habits              |
|                              |                               | Explore the characteristics of and changes in objects in various ways          | Food poisoning                          |
|                              |                               | Count objects to understand quantities   | Food poisoning                          |
|                              |                               | Recognize and distinguish the location, direction, and shape of objects        | Our agricultural products               |
|                              | Living in harmony with nature | Show interest in tools and machines  | Food poisoning                          |
|                              |                               | Show interest in the surrounding plants and animals                            | Garden experience                       |
|                              |                               | Value life and the natural environment   | Garden experience                       |
|                              |                               | Relate weather and seasonal changes to daily life                              | Our agricultural products               |

**Table 2.** Integration of analysis results from Guidelines for Nutrition and Food Education in Kindergartens, Elementary, Middle, and High Schools with content elements derived from the 2019 Revised Nuri Curriculum

| Guidelines for Nutrition and Food Education in Kindergartens, Elementary, Middle, and High Schools |  | 2019 Revised Nuri Curriculum  |   |
|--|--|---|---|
| Domain (Major category)  | Key concepts (Subcategory)             | Generalized knowledge   | Content elements  |
| Dietary habits and health  | Nutrition                              | Understanding nutrition and development is the foundation for leading an independent and healthy life.  | Food and meals  |
|  | Food                                   | Understanding and applying food concepts contributes to improving dietary planning and management abilities.  | Derived content elements<br>-Food that is good for my body<br>-Balanced eating habits<br>-Appropriate dietary habits<br>-Nutritional components of ingredients<br>-Taste of foods<br>-Garden experience<br>-Shapes of ingredients<br>-Origin of ingredients   |
|  | Health                                 | Health is sustained by continuously and systematically managing appropriate dietary behaviors based on understanding of nutrition and food.   | -Food that is good for immunity<br>-Healthy eating attitude<br>-Healthy dietary habits  |
| Dietary habits and safety  | Safety                                 | Knowledge and practice of selecting and using safe food are essential in modern living.   | Hand hygiene<br>-Food labeling information<br>-Cooking methods<br>-Cooking tools<br>-Hygiene rules  |
|  | Hygiene                                | Safety and health are ensured by preventing and properly handling accidents related to food and nutrition hygiene in everyday life.   | -Cooking tools<br>-Hygiene rules<br>-Food labeling information<br>-Cooking methods<br>-Cooking tools<br>-Hygiene rules  |
| Dietary habits and culture   | Individual and society<br>Food culture | Individuals are social beings and need to understand the relationship between the dietary environment and society's maintenance and survival. Humans form unique food cultures in the process of adapting and overcoming natural and social environments. | Gracious dining<br>-Local foods, regional cuisine<br>-Our country's food culture<br>-World food culture<br>-Farm experience<br>-Food art<br>-Garden experience<br>-Seasonal foods<br>-Gracious dining<br>-Local foods, regional cuisine<br>-Our country's food culture<br>-World food culture<br>-Farm experience<br>-Food art<br>-Garden experience<br>-Seasonal foods |

**Table 3.** Examples of teaching materials for teachers

| Target age  | Topic                         | Contents   | Form  | Picture   | Source   |
|-------------|-------------------------------|--|---|---|--|
| 3 years old | Eat food evenly               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduce your favorite and least favorite foods to stimulate interest</li> <li>• Learn through videos what happens if you only eat your favorite foods</li> <li>• Learn through videos that you need to eat a balanced diet to get nutrients</li> </ul>    | Videos, teaching plans, etc.                        |    | Kidkids, <a href="http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23519">http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23519</a> |
| 4 years old | Wash your hands before eating | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulate interest by talking about your experiences of hand washing before eating</li> <li>• Learn through videos what happens if you don't wash your hands</li> </ul>   | Videos, teaching plans, etc.                        |   | Kidkids, <a href="http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=61995">http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=61995</a> |
| 5 years old | Draw with soap bubbles        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Learn how to wash hands in connection with daily habits</li> <li>• Improve understanding of various types and forms of soap in connection with art and science</li> <li>• Increase familiarity with hand washing by making soap bubbles yourself</li> </ul> | Coloring books, activity sheets, art supplies, etc. |  | Kidkids, <a href="http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23590">http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23590</a> |

**Table 4.** Examples of learning materials for young children





| Target age       | Topic                                     | Contents   | Form   | Picture   | Source  |
|------------------|---|--|--|---|---|
| 1 to 5 years old | What should I eat and how much?           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Understand the importance of balanced diet and water intake through the food composition bicycle</li> </ul>   | Food composition bicycle model teaching materials, sticker activity sheets, etc. |    | <p>Yangyang-gun Children's Food Service Management Support Center, <a href="http://www.fsnews.co.kr/news/article/view.htm?idxno=16941">http://www.fsnews.co.kr/news/article/view.htm?idxno=16941</a></p>  |
| 1 to 5 years old | Proper eating habits and health promotion | <ul style="list-style-type: none"> <li>Eat colorful food evenly</li> <li>Where do the foods we eat come from?</li> <li>Food model sticker activity</li> <li>Organized to increase interest in vegetables that do not appeal to picky eaters</li> </ul> | Food model experience teaching materials, sticker activities, etc.               |    | <p>Paju Public Health Center<br/> <a href="https://www.paju.go.kr/news/user/board/BD_board.view.do?bbsCd=1023&amp;q_c1gCds=5226.5227.5229&amp;seq=20180329110207764">https://www.paju.go.kr/news/user/board/BD_board.view.do?bbsCd=1023&amp;q_c1gCds=5226.5227.5229&amp;seq=20180329110207764</a></p> |
| 1 to 5 years old | Decorate our food composition bicycle     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Organized to increase interest in food composition bicycles with easily accessible teaching materials using flyers</li> </ul>   | Video, puzzles, and activity sheets, etc.  |    | <p>Uijeongbu City Children's Food Service Management Support Center</p>   |
| 1 to 5 years old | Dining etiquette expedition               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Understand good eating habits through animation</li> <li>Review dining etiquette content through sticker activity sheet</li> </ul>  | Animation, sticker book, etc.  |  | <p>Seodaemun-gu Children's Food Service Management Support Center, <a href="https://www.fsnews.co.kr/news/article/view.htm?idxno=43538">https://www.fsnews.co.kr/news/article/view.htm?idxno=43538</a></p>  |



Table 4. continued

| Target age  | Topic                                   | Contents   | Form   | Picture | Source  |
|-------------|---|--|--|---------|---|
| 3 years old | Children who eat right                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Recognize the attitude of eating right by putting together a puzzle</li> </ul>  | Activity sheet, cutting, etc.                  |         | Kidkids,<br><a href="http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23505">http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23505</a> |
| 4 years old | Wash your hands before snacks and meals | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explain through video materials that germs can make us sick</li> <li>Learn about the necessary items for washing hands through a hidden picture activity sheet</li> </ul>   | Video, hidden picture activity sheet           |         | Kidkids<br><a href="http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=61995">http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=61995</a>  |
| 5 years old | Draw soap bubbles                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Learn how to wash hands in connection with daily habits</li> <li>Increase understanding of various types and forms of soap in connection with art and science areas</li> <li>Increase familiarity with hand washing by making soap bubbles</li> </ul> | Coloring book, activity sheet, art tools, etc. |         | Kidkids, <a href="http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23590">http://www.kidkids.net/eduinfo_new/activity_view.htm?act_id=23590</a>    |

의 내용, ‘자연과 더불어 생활하기’ 내용범주에 대해 ‘주변의 동식물에 관심을 가진다’, ‘생명과 자연환경을 소중히 여긴다’, ‘날씨와 계절변화를 생활과 관련짓는다’ 등 3개의 내용 등 총 3개의 내용범주와 10개의 내용을 추출하였으며 다시 각 내용에 대해서 내용요소를 추출하였다. 도출된 영양·식생활 내용 및 내용요소를 기반으로 하여 유아 대상 교육에서 활용할 수 있는 교육주제를 선정하였다(Table 1).

## 2. 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」 분석 및 유아 영양·식생활 교육 요소 연계

「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」은 모든 학교급·학년군에 대해 ‘식생활과 건강’, ‘식생활과 안전’, ‘식생활과 문화’ 등 3개 영역을 기본 구성으로 하여 하위에 핵심 개념, 일반화된 지식, 내용요소 등 내용 체계를 제시하고 있다. ‘식생활과 건강’ 영역의 핵심 개념은 ‘영양’, ‘식품’, ‘건강’이며, ‘식생활과 안전’ 영역은 ‘안전’, ‘위생’, ‘식생활과 문화’ 영역은 ‘개인과 사회’, ‘음식문화’이다. 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」에서 유치원 대상 교육내용 체계는 ‘식생활과 건강’ 영역에 대해 ‘음식과 식사’, ‘식생활과 안전’ 영역에 대해 ‘손 위생’, ‘식생활과 문화’ 영역에 대해 ‘식사예절’을 제시하여 대주제인 3개 영역별 각 1개씩의 내용 요소를 구성하고 있다(Table 2). 유치원 영양·식생활 교육내용 체계화 과정에서는 「2019 개정 누리과정」로부터 도출하여 선정한 영양·식생활 내용요소(Table 1)를 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」의 ‘식생활과 건강’, ‘식생활과 안전’, ‘식생활과 문화’ 등 3개 영역과 ‘영양’, ‘식품’, ‘건강’, ‘안전’, ‘위생’, ‘개인과 사회’, ‘음식 문화’ 등 7개 핵심 개념에 적절하게 대응시킴으로써 유치원 영양·식생활 교육내용을 구조화하였다(Table 2). 이 과정에서 하나의 내용요소에 하나의 핵심 개념이 대응되는 일대일 대응 관계로 연결되지는 않았으며, 필요에 따라 하나의 내용요소가 여러 핵심개념에 연결되기도 하였다. 즉, ‘텃밭 체험’ 내용요소는 ‘식품’과 ‘문화’ 등 두 개의 핵심개념에 각각 연결되었다. 또한 ‘식품의 표시 정보’는 핵심개념 ‘안전’에 대응되었지만, ‘식품의 표시 정보’에 해당하는 ‘영양성분 함유량’ 등의 내용은 핵심개념 ‘영양’에 대응될 수도 있다.

## 3. 선행 개발 교육자료의 현황 분석

선행 개발된 교육자료의 현황을 분석하기 위해 이용된 자료는 총 10건이었으며, 이중 교사용은 3건, 유아용은 7건이었다. 교사용으로 이용되고 있는 영양·식생활 교육자료는 유아 수준에 맞춰 교육이 가능한 동영상, 그림파일 형태 등이었으며 모두 현장에서 사용되고 있었다. 지도안은 연령별로 제작되어 각 영양·식생활 교육주제의 중점내용 등이 제시되고 있었으며 그 밖에도 다양한 교수학습 정보를 제공하고 있었다(Table 3). 유아용으로 이용되고 있는 영양·식생활 교육자료는 유아가 쉽게 이해할 수 있도록 돕기 위해 동화나 영상, 놀이 등의 형태로 구성되어 있었으며, 건강한 식생활을 일상생활에서도 실천할 수 있도록 가정과 연계하는 지도 내용을 포함하는 자료도 있었다(Table 4).

## 4. 유치원 영양·식생활 교육자료 내용 체계화

「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」에서 제시된 ‘식생활과 건강’, ‘식생활과 문화’, ‘식생활과 안전’ 등 3개 영역은 유아의 교육에 적합하도록 각각 ‘영양과 건강’, ‘식품과 문화’, ‘안전한 식생활’ 등 3가지 영역으로 재구성하고 「2019 개정 누리과정」의 ‘신체운동·건강’, ‘의사소통’, ‘사회관계’, ‘예술경험’, ‘자연탐구’ 등 5개 영역과 적절히 연결하였다(Fig. 2).

유치원 영양·식생활 교육자료의 내용 체계는 유아가 바람직한 식생활 습관을 기를 수 있도록 「2019 개정 누리과정」을 기반으로 유아 놀이 활동으로 전개할 수 있는 영양·식생활 교육내용으로 구성하였는데, 재구성된 3가지 영역에 대해서는 하위에 핵심개념, 내용요소, 교육내용을 제시하였다(Table 5). ‘영양과 건강’ 영역은 핵심개념으로 ‘영양’과 ‘건강’을 제시하였으며, 핵심개념 ‘영양’에 대해서는 누리과정에서 추출된 ‘내 몸에 좋은 음식’과 ‘색깔(영양소) 음식’ 등 내용요소를 적절히 배치하고 각각 ‘골고루 먹기’와 ‘채소와 과일’ 등 교육내용을 구성하였으며, 핵심개념 ‘건강’에 대해서는 누리과정에서 추출된 ‘건강한 식사 태도’와 ‘면역에 좋은 음식’ 등 내용요소를 적절히 배치하고 각각 ‘규칙적으로 먹기’와 ‘질병을 예방하는 영양소’ 등 교육내용을 구성하였다. ‘식품과 문화’ 영역은 핵심개념으로 ‘식품’과 ‘식문화’를 제시하였으며, 핵심개념 ‘식품’에 대해서는 누리과정에서 추출된 ‘몸에 좋은 우리 음식’ 내용요소를 적절히 배치하고 ‘로컬푸드(텃밭 체험)’ 교육내용을 구성하였으며, 핵심개념 ‘식문화’에 대해서는 누리과정에서 추출된 ‘우리나라 음식 문화’, ‘우리나라 지역에 따른 음식 재료’, ‘세계의 음식 문화’, ‘식사예절’ 등 내용요소를 적절히 배치하고 각각 ‘우리 밥상(밥과 반찬)’, ‘우리 농산



**Table 5.** Framework of nutrition and food education curriculum in kindergarten

| Domain                 | Key concepts | Content elements               | Educational content                       |
|------------------------|--------------|--------------------------------|---|
| Nutrition and health   | Nutrition    | Food that is good for my body  | Balanced eating                           |
|                        |              | Colorful (nutrient) foods      | Vegetables and fruits                     |
|                        | Health       | Healthy eating attitudes       | Eating regularly                          |
|                        |              | Food that is good for immunity | Nutrients for disease prevention          |
| Food and culture       | Food         | Healthy Korean food            | Local foods (vegetable-garden experience) |
|                        | Food culture | Our country's food culture     | Our dining table (rice and side dishes)   |
|                        |              | Regional ingredients           | Our agricultural products                 |
|                        |              | Global food cultures           | Global cuisine (multiculture)             |
|                        |              | Gracious dining                | Considerate dietary habits                |
| Safe dietary Practices | Hygiene      | Managing personal hygiene      | Hand-washing habits                       |
|                        |              | Hygienic eating attitudes      | Food-poisoning management                 |
|                        | Safety       | Choosing safe foods            | Food labeling                             |

물’, ‘글로벌 음식(다문화)’, ‘배려하는 식생활’ 등 교육내용을 구성하였다. ‘안전한 식생활’ 영역은 핵심개념으로 ‘위생’과 ‘안전’을 제시하였으며, 핵심개념 ‘위생’에 대해서는 누리과정에서 추출된 ‘안전한 내 몸 관리’와 ‘위생적인 식사 태도’ 등 내용요소를 적절히 배치하고 각각 ‘손 씻는 습관’과 ‘식중독 관리’ 등 교육내용을 구성하였으며, 핵심개념 ‘안전’에 대해서는 누리과정에서 추출된 ‘안전한 식품 선택’ 내용요소를 적절히 배치하고 ‘식품표시’ 교육내용을 구성하였다. 그 결과, ‘영양과 건강’, ‘식품과 문화’, ‘안전한 식생활’ 등 3가지 영역에 대해 총 6개의 핵심개념과 12개의 내용요소 및 교육내용을 구성하였다.

### Implications

본 연구에서는 교육부와 보건복지부의 「2019 개정 누리과정」 및 교육부의 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」 주요 내용을 분석하고 그 결과를 기반으로 하여 유치원 교육과정에서 다루어야 할 유아 대상 영양·식생활 교육내용 체계를 개발하고자 하였다.

본 영양·식생활 교육내용 체계화에서는 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」에서 제시되었던 영양·식생활 교육의 ‘식생활과 건강’, ‘식생활과 문화’, ‘식생활과 안전’ 등 3개 영역이 유치원 수준에 맞춰 재구성되었다. 3-5세 유아를 위한 국가 수준의 공통 교육과정인 「2019 개정 누리과정」은 추구하는 인간상으로서 건강한 사람, 자주적인 사람, 창의적인 사람, 감성이 풍부한 사람, 더불어 사는 사람 등을 제시하여 교육적 비전을 명료히 하고 있다[7]. 이에 본 영양·식생활 교육내용 체계는 이와 같은 핵심 가치를 고려하여 유아의 자율성, 창의성 신장을 지원할 수 있는 내용을 담고자 하고자 하였다. 또한 「2019 개정 누리과정」의 교육과정 대강화 경향을 반영한 신체운동·건강, 의사소통, 사회관계, 예술경험, 자연탐구 등 5개 영역에 대해 영양·식생활 교육에 필요한 내용범주와 해당하는 내용요소를 추출하고 교육주체를 선정하여 연령 구분 없이 유아가 경험해야 할 내용을 포함하였다[7]. 특히 「2019 개정 누리과정」의 핵심 내용은 유아 주도 및 놀이 중심 학습 유도로서 유아 놀이의 가치와 의미를 이해하고 유아가 놀이를 통해 학습할 수 있도록 배움을 지원하는 것이다. 이를 위하여 본 영양·식생활 교육내용 체계화에서는 교육 영역을 ‘영양과 건강’, ‘식품과 문화’, ‘안전한 식생활’ 등 3가지 영역으로 재구성하였다. 「2015 개정 초·중등학교 교육과정」을 기반으로 하여 초·중등학교 수준에 맞춰진 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」의 영양·식생활 교육 영역이 유치원 교육과정에 적용되기에는 어려움이 있는 바, 유치원 수준에 맞게 조절함과 동시에, 연계성은 유지하면서도 「2019 개정 누리과정」의 중심 내용인 유아 주도 및 놀이 중심 학습 수행을 위한 교사 활동 지원에 더욱 적합하도록 교육 영역을 재조정하는 데 그 목적이 있었다. 따라서 재구성된 3개 영역은 유치원 현장에서 유아를 대상으로 한 영양·식생활 교육의 놀이 활동 및 유아·놀이 중심 교육과정 구성에보다 쉽게 활용될 수 있을 것이다.

한편, 2021년 개발된 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」은 ‘식생활과 건강’, ‘식생활과 안전’, ‘식생활과 문화’ 등 3개 영역에 대해 각각 핵심 개념과 함께 일반화된 지식, 내용 요소를 제시하여 교육 필요성에 따라 영양·식생활 교육 영역 간, 학교급·학년군 간 연계·통합되어 활용될 수 있도록 하였다[9]. 이는 「2015 개정 초·중등학교

교 교육과정」에서 제시된 바와 같이 영양·식생활 교육이 안전·건강 교육에 해당하는 범교과 학습주제로서 여러 교과 의 경계를 가로지르는 종합적이고 통합적인 학습주제로 학교 교육 활동 전반에 걸쳐 통합적으로 다루는 동시에 각 학교 실 정에 따라 다양하고 특색있게 운영될 수 있도록 한 데 중점을 둔 것이다[8]. 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가 이드라인」의 영양·식생활 교육내용 체계는 각 영역의 핵심 개념과 일반화된 지식을 바탕으로 하여 내용요소를 전개하고 일반 교과목의 학습 내용 및 범교과 학습주제 등과 통합하여 교수·학습을 설계하였지만, 유치원에 대해서는 핵심 개념별 로 내용 요소를 제시하지 않고 영역별 1개의 내용요소를 구성하였다[9]. 이는 「2015 개정 초·중등학교 교육과정」법 령 정책을 기반으로 하여 개발된 영양·식생활 교육의 목표, 내용체계, 성취기준 등이 유치원에서의 영양·식생활 교육에 적용될 수 없었던 한계 때문으로 판단된다.

만 3-5세의 유아는 영아기 때 불가능했던 능력들이 가능해지는 시기로, 대근육과 소근육 등의 신체적 성장발달을 통해 점차 정교화되어 식사 도구를 이용하여 스스로 식사를 할 수 있다[10]. 또한 직접적인 경험을 통해 개념들을 습득하고, 호 기심이 많으며[11], 흥미, 행동, 사고가 자기중심적인 부분이 있다[12]. 이 시기 영양·식생활 교육은 이와 같은 유아기 발달 과정에 대한 이해를 기반으로 하여 유아가 영양적으로 균형 잡힌 식사를 통해 신체의 성장과 건강을 유지하고, 바른 식사 예절과 식문화의 기초를 형성할 수 있도록 하는 데 그 목적이 있다[13]. 유아가 영양·식생활 관련 지식을 배우고 바 람직한 식습관을 형성하는 데 있어서 유치원에서 교사의 역할은 중요한 비중을 가지며 이를 위해 교사가 유아기의 영양·식생활 교육을 이해하고 다양한 활동과 접목하여 운영할 수 있도록 기준을 제시할 수 있는 교육적 지원은 필수적이다[14]. 본 연구의 영양·식생활 교육내용 체계는 「2019 개정 누리과정」 및 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이 드라인」의 분석 결과를 토대로 하여 유치원 영양·식생활 교육에 방향을 제시하고 현장에서의 교육자료 등 제작에 활용 될 목적으로 개발되었다. 또한 이미 개발된 기존의 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」 교육내용 체 계의 큰 틀에서 벗어나지 않고 연계될 수 있도록 하는 동시에, 교육의 연속성 관점에서 시작 위치에 있는 유치원 교육과정 에서 반드시 다루어야 할 내용을 수용하고 초등학교 교육과정의 구성체계 및 교육내용과의 연계성을 고려하여 계속성, 계열성, 통합성 및 접합성을 확보한 적정화된 교육내용으로 구성될 수 있도록 하였다.

한편, 현장의 교육 요구 반영을 위해 실제 활용되고 있는 교사용 및 유아용 영양·식생활 교육자료를 분석하였으나, 이 용된 자료의 개수가 10건에 불과하였고 관련 교육자료의 검색에 정부 및 공공기관 제공 포털사이트가 사용되지 않은 점은 본 연구의 제한점이라고 할 수 있다. 본 연구를 통해 개발된 교육내용의 체계가 추후 현장에서 실제 적용 및 교육자료 개발 등에 활용되기 위해서는 유아 교육기관의 현황을 반영할 수 있는 좀 더 많은 자료에 대한 조사가 이루어질 필요가 있으며, 실제 적용을 통한 타당성 검증 등 추가의 연구가 필요할 것이다.

## Conclusion

본 연구는 「2019 개정 누리과정」 및 「유·초·중·고등학교 영양·식생활 교육 가이드라인」의 주요 내용을 분석 하고 그 결과를 이용하여 유치원 영양·식생활 교육 내용을 ‘영양과 건강’, ‘식품과 문화’, ‘안전한 식생활’ 등 3가지 영 역으로 재구성하고 유아의 교육에 적합하도록 내용을 체계화하였다. 본 교육 내용 체계는 국가 수준의 유아 공통 교육과정의 핵심 가치와 유치원 교육과정에서 반드시 다루어야 할 내용을 수용하고 상급 학교의 교육과정과 연계하고 있다. 따라서 본 내용 체계는 단기적으로는 놀이 활동 및 급식 지도와 가정 연계 교육을 위한 계획 및 교육자료의 개발 등 교사의 교육 지원 에 가이드라인으로서 활용될 수 있을 것이며, 장기적으로는 유아의 자율성, 창의성 신장을 지원함으로써 미래 사회가 요구 하는 창의융합형 인재가 기본적으로 갖추어야 하는 신체적·정신적 건강이라는 목적 달성을 위한 영양·식생활 교육의 기초 자료로서 도움이 될 수 있을 것이다.

## ORCID

Jung-Hyun Kim: <https://orcid.org/0000-0003-2117-5670>

Eugene Shim: <https://orcid.org/0000-0001-9930-6349>

Eunyoung Baik: <https://orcid.org/0009-0009-2834-9689>

---

### Conflict of Interest

---

There are no financial or other issues that might lead to conflict of interest.

---

### Funding

---

This research was supported by a grant from Korea Educational Environments Protection Agency (20221002ADF-00).

---

### Data availability

---

The data that support the findings of this study are openly available in 2019 Revised Nuri Curriculum at [http://doi.org/\[doi\]](http://doi.org/[doi]).

---

### References

---

1. Birch LL, Sullivan SA. Measuring children's food preferences. *J Sch Health* 1991; 61(5): 212-214.
2. Birch LL. Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proc Nutr Soc* 1998; 57(4): 617-624.
3. Strauss R. Childhood obesity. *Curr Probl Pediatr* 1999; 29(1): 5-29.
4. Hart KH, Herriot A, Bishop JA, Truby H. Promoting healthy diet and exercise patterns amongst primary school children: A qualitative investigation of parental perspectives. *J Hum Nutr Diet* 2003; 16(2): 89-96.
5. Lee YJ, Jeong SH. An analysis of research trends of early childhood dietary life. *Korea Comp Infant Child Educ Supp Soc* 2017; 5(1): 31-44.
6. Seo MH, Shin NR, Kim MJ. A pilot study on a community-based health, safety and nutrition support project (HSNSP) for young children in child care centers. Korea Institute of Child Care and Education; 2006 Jun. Report No. 2006-07.
7. Ministry of Education (KR), Ministry of Health and Welfare (KR). National kindergarten curriculum 2019. Sejong: Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare; 2020.
8. Ministry of Education (KR). National curriculum for primary and secondary schools 2015. Sejong: Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare; 2015.
9. Ministry of Education (KR). Guidelines for nutrition and food education in kindergartens, elementary, middle, and high school. Sejong: Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare; 2021.
10. Korea Institute of Child Care and Education. Parental education guide for guiding problem behavior in infants and toddlers. Ministry of Health and Welfare (KR); 2013 Nov. Report No. 11-1352000-001131-01.
11. Ainley M. Curiosity and interest: Emergence and divergence. *Educ Psychol Rev* 2019; 31(4): 789-806.
12. Benninga JS. Egocentrism in the early childhood classroom. *Educ Forum* 1980; 45(1): 113-120.
13. Ha JY, Lim JE. The development and application of a diet education program for children. *J Korea Open Assoc Early Childhood Educ* 2006; 11(4): 215-240.
14. Jeong MS, Kim NH. A survey on nutrition education realities and needs in early childhood education centers. *J Eco Early Childhood Educ* 2011; 10(2): 131-154.