

바른먹거리 캠페인은  
건강한 음식을  
좋은 친구로  
만들어 줍니다.



첫번째. 사단법인  
푸드포체인지 소개

두번째. 2017년 바른먹거리 캠페인  
교육 사업 내용 및 교육 연혁

세번째. 2017년 바른먹거리 캠페인  
교육 실적 및 2018년 계획

첫번째.

## 사단법인 푸드포체인지 소개

푸드포체인지는 올바른 식문화의 즐거움과 사회적 가치를 알리는 식생활 교육을 통해 건강하고 지속가능한 식문화를 실현하는 비영리 사단법인입니다.

### 비전 VISION

(사)푸드포체인지는 식생활 교육을 통해 건강하고 지속가능한 식문화를 만들어갑니다.

### 미션 MISSION

#### 보편화

연령이나, 소득수준에 관계없이 누구나 식생활 교육을 받을 권리를 보장하기 위한 교육의 '보편화'

#### 다양화

건강과 사회를 아우르는 교육 주제의 '다양화'

#### 전문화

교육적 효과를 위한 프로그램과 강사의 '전문화'

### 주요활동 ACTIVITY

#### 교육



건강과 사회를 배려하는 의식적이고 현명한 음식소비자를 양성하는 다양한 식생활 교육을 개발하고 시행합니다.

#### 강사양성



(사)푸드포체인지의 철학을 바탕으로 하는 식생활 교육 전문 강사인 푸듀케이터를 양성합니다.

#### 캠페인



건강과 사회를 배려하는 의식적이고 현명한 음식소비 실천을 이끌어 내기 위한 음식문화 캠페인 펼칩니다.

#### 강연



음식생산자와 음식소비자가 만나는 기회를 마련하고, 음식에 대한 정보와 맛보기 경험을 통해 먹거리를 포괄적으로 이해하는 강연을 엽니다.

## 푸드케이터란?

### Food + Educator = Fooducator

푸드케이터는 음식을 뜻하는 'Food'와 교육을 뜻하는 'Educator'의 조합어로, 음식과 관련된 생산, 유통, 소비 분야를 다루는 식생활 교육 전문 강사입니다.

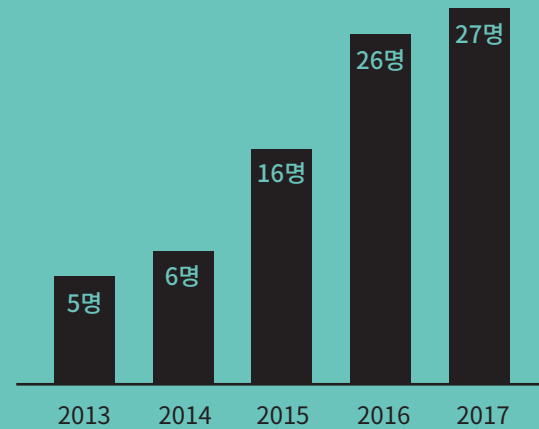
### 푸드케이터 양성과정 프로그램

총 53시간 교육



- 먹거리와 환경, 농업, 사회
- 국내외 식생활 교육
- 현대 먹거리 문제
- 절기와 제철음식 실습
- 오감활용 미각교육
- 교수법과 마이크로티칭
- 교육대상의 이해
- 교수학습 설계 실습
- 교육 시연 실습
- 식생활 교구 제작

### 푸드케이터 활동 현황



· 푸드케이터는 민간자격증입니다.

## 교육 개발 시스템



**교육니즈 분석**  
학습대상자 파악



**교육내용 설계**  
학습목적, 목표 개발  
교육내용 선정, 반응평가문항 설계



**개발**  
강사용 지침서, 교구 등 개발  
학습자용 교재 개발, 평가도구 개발



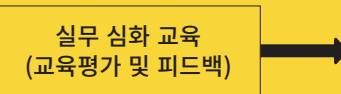
**모의테스트 운영**  
Pilot - Test, 교육 수정, 시행  
현장반응 관찰



**평가**  
결과보고서 작성  
교육효과 및 만족도 평가



## 교육 운영 시스템

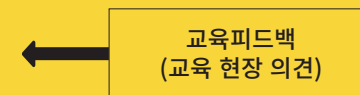


### (사)푸드포체인지 사무국

1. 교육 기획
2. 교육 운영
3. 교육 품질 관리
4. 교육 평가와 개정
5. 강사 관리

### 푸드케이터

1. 교육 시행
2. 설문지 수거
3. 교육 일지 작성
4. 블로그 수업후기 작성



## 두번째.

# 2017년 바른먹거리 캠페인 교육 사업 내용 및 연혁



바른먹거리 캠페인은 영양교육, 식품표시 확인교육, 미각교육을 등을 통해 자라나는 아이들부터 성인까지 자신이 먹는 음식이 '어디서, 어떻게, 누구에 의해 만들어졌는지'를 알고 바른 음식을 구별하여 선택하는 힘을 길러주는 교육입니다.

### 교육목표

#### 올바른 식품선택

영양과 식품표시 정보를 알고 올바른 식품선택을 유도합니다.



#### 자연의 맛

오감을 활용한 미각교육을 통해 '인위적인 맛'과 '자연의 맛'을 분별합니다.



#### 건강한 식문화

바른먹거리의 즐거움을 전달하여 건강한 식문화를 확산합니다.



### 교육대상

미취학아동 6-7세  
초등학교 2-4학년과 학부모  
초등학교 1-6학년



### 교육대상

서울 및 수도권 / 부산 / 광주



## 교육연혁



- 2017 · 211식사법 교육내용에 반영하여 개정 시행
- 2016 · 서울 및 수도권에서 부산 및 광주광역시로 교육 확대
- 2015 · 지역아동센터 대상 저소득 어린이 211식사 교육 사업 시행
- 2014 · 미취학아동 및 초등학생 대상 교육 2회 완성 개정 및 시행  
· 초등학생과 학부모 동반 대상 교육 개정 시행
- 2013 · 초등학생에서 미취학아동으로 교육대상 확대
- 2012 · (사)푸드포체인지와 (재)풀무원재단 바른먹거리 캠페인 교육 사업 업무 협약 체결  
· 서울 및 수도권 지역 중심 1회성 교육

## 교육종류

### 어린이 바른먹거리 교육

#### 미취학아동 [6-7세]

영양균형 교육  
미각교육

#### 초등학생 3-4학년

영양균형과 미각교육  
식품표시 확인교육

#### 초등학생 2-4학년과 학부모 동반

학부모-아이 교육

### 저소득 어린이 211식사 교육

#### 초등학생 1-6학년

영양과 미각, 211식사법 교육  
요리교육



# 유치부

교육 대상  
미취학아동 6-7세

## 1차 미각교육

### 교육 목표

새로운 음식에 대한 호기심이 증대  
오감활용 미각교육을 통해  
'자연의 맛'에 대한 선호도 증가

### 활동

사물탐구 게임  
오감활용 미각교육  
멸치당근 주먹밥 만들기

## 2차 영양균형 교육

### 교육 목표

영양균형 잡힌 식습관을 형성  
채소 섭취 증가

### 활동

'콩채 요정, 도와줘!' 동화구연  
'콩채 요정, 도와줘!' 보드게임  
영양균형 간식 시간

당근을 평소에 먹지 않는  
유아가 있었는데  
오감으로 맛을 보면서  
먹는 모습을 볼 수 있어서  
편식에 도움이 된 것 같아요.  
미각교육편

식재료의 고유의 맛에  
대해 먹어볼 수 있고  
다양한 활동으로  
바른 먹거리에 대해  
알 수 있는 시간이어서  
좋았습니다.  
미각교육편

### 바른먹거리 교육에 대한 교사 반응

채소를 잘  
먹으려고 하지 않는  
어린이들이 오히려  
더 열심히 참여하고  
먹어보며 즐거워  
하는 모습을 볼 수  
있었습니다.  
영양균형편

올바른 식습관 동화구연과  
영양소 관련 게임활동으로 인한  
유아들의 관심을 끌기에 적합하였고,  
대체적으로 유아들이 즐겁게  
참여하는 모습이 보기 좋았다.  
영양균형편

## 유치부 교사 설문분석

### 1. 교육지식 개선도

#### 미각인식

85.1%

“교육받은 85.1%의 어린이들이  
눈, 코, 입, 귀, 손을 사용하여 맛의 차이를 유아들의 언어로  
간략하게 또는 유창하게 설명 할 수 있다.” 라고 대답했다.

#### 영양인식

93.5%

“교육받은 93.5%의 어린이들이  
영양소를 인지하고 유아들의 언어로 간략하게 또는  
유창하게 설명할 수 있다.” 라고 대답했다.

### 2. 교육 만족도

전반적으로 이 프로그램에 만족하십니까?

매우그렇다  
79.5%

그렇다  
19.1%

보통이다 0.7%

무응답/무효  
0.7%

### 3. 교육 추천의사

이 프로그램을 동료 선생님께 추천하실 의사가 있습니까?

매우그렇다  
79.6%

그렇다  
18.4%

보통이다 1.3%

무응답/무효  
0.7%

# 초등부

교육 대상  
초등학교 3-4학년

## 1차 영양균형과 미각교육



### 교육 목표

영양균형 잡힌 식습관을 형성  
새로운 음식에 대한 호기심 유발

### 활동

영양소 조별 빙고게임 / 오감으로 맛보기  
영양균형 오감만족 간식 만들기

## 초등부 학생·교사 설문분석

### 1. 교육지식 개선도

#### 1차(영양균형과 미각교육)

학생 - 영양균형을 위한 211 식사법의 한끼 식사에서 가장 많이 먹어야 하는 식품은 무엇일까요?



“교육받은 81.8%의 학생들이 영양균형을 위한 211 식사법의 한 끼 식사에서 가장 많이 먹어야 하는 식품이 채소이다.”라고 대답했다.

#### 2차(식품표시 확인교육)

학생 - 가공식품의 식품표시란 무엇일까요?



“교육받은 74.5%의 학생들이 가공식품의 식품표시란 포장이나 용기에 적혀있는 유통기한, 영양성분표, 원재료명 및 함량 등 식품에 대한 설명이다.” 라고 대답했다.

## 2차 식품표시 확인교육



### 교육 목표

식품표시를 확인하는 자세배양  
유통기한, 원재료명 및 함량, 영양성분표 이해

### 활동

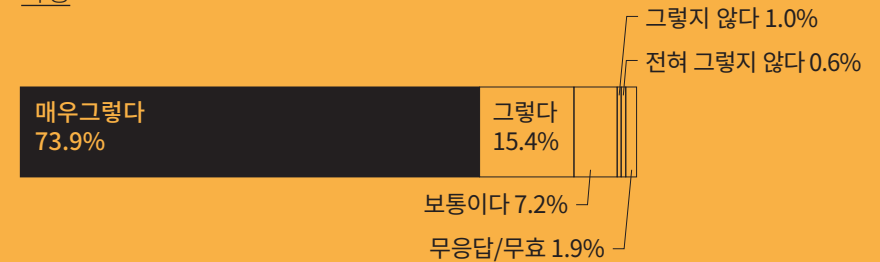
식품표시 확인하기 / 식품첨가물 실험  
식품표시 확인 카드 게임

### 2. 교육 만족도

전반적으로 이 프로그램에 만족하십니까?

#### 1차(영양균형과 미각교육)

##### 학생

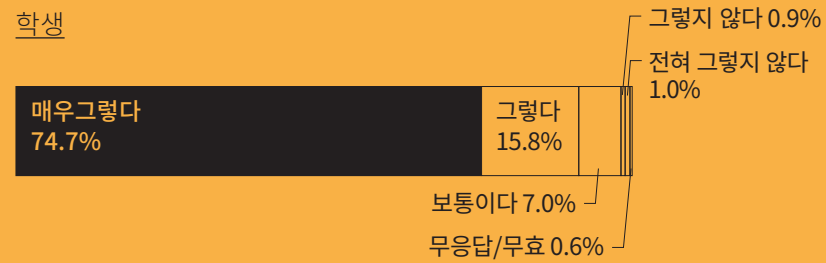


##### 교사



### 2차(식품표시 확인교육)

학생



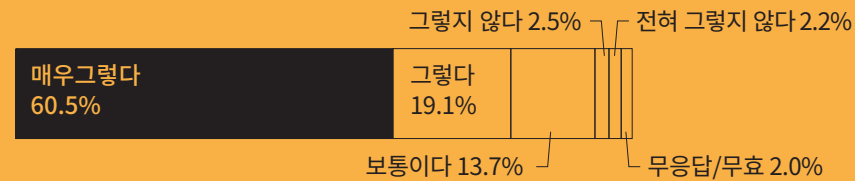
교사



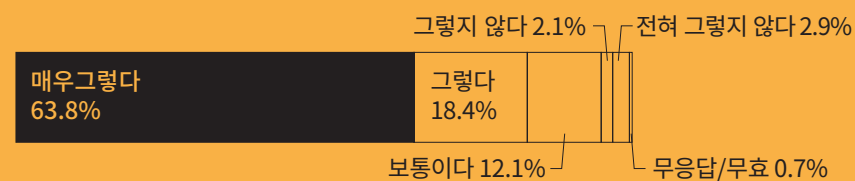
### 3. 교육 추천의사

학생 - 이 프로그램을 다른 친구들도 참여하도록 알려주고 싶나요?

#### 1차(영양균형과 미각교육)



#### 2차(식품표시 확인교육)



교사 - 이 프로그램을 동료 선생님들께 추천하실 의사가 있으십니까?

#### 1차(영양균형과 미각교육)



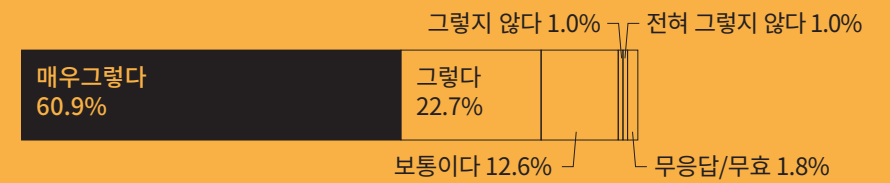
#### 2차(식품표시 확인교육)



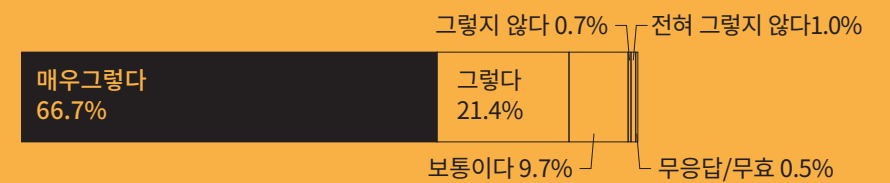
### 4. 행동 변화의사

학생 - 이 프로그램을 듣고 바른 먹거리 생활을 하고 싶은 마음이 생겼나요?

#### 1차(영양균형과 미각교육)



#### 2차(식품표시 확인교육)



이 프로그램을 듣고 바른 먹거리 생활을 하고 싶은 마음이 생겼는지 묻는 질문에 '매우그렇다', '그렇다'라고 대답한 학생이 1차 교육에 83.6%, 2차 교육에 88.1% 대답하였고, 2차 교육 후 바른 먹거리 생활을 하고 싶다고 대답한 비율이 4.5% 더 증가하며 긍정적인 행동 변화 의지를 보였다.



파프리카를 싫어했는데  
한번 먹어보니 맛있었어요!  
그리고 너무 재밌었고  
또 했으면 좋겠어요.  
영양균형과 미각교육

꼬치도 만들고  
빙고도 하고  
오늘은 내 생애  
최고의 날!  
영양균형과 미각교육

다 좋아요!  
이 수업을 통해  
음식을 골고루  
먹을 수 있었어요.  
다른 친구들도  
참여하면 좋겠어요.  
영양균형과 미각교육

**바른먹거리  
교육에 대한  
학생 반응**

바나나우유는 향만 나게  
한다는걸 배웠다.  
진짜 바나나우유가 더  
좋다는 것을 잘 알게 되었다.  
식품표시 교육

다섯 가지 감각을 통한  
식품첨가물 실험이 좋았다.  
식품표시 교육

평소 급식시간에는 편식하는  
아이들도 음식 안에 들어있는  
영양소에 대해 듣고 난 후에는  
관심을 갖고 먹어보려 시도하는  
모습에서 교육의 효과가  
빠르게 보입니다.  
영양균형과 미각교육

다양한 활동을 통해 바른 먹거리에  
관심을 가지고 실천할 수 있는  
유익한 프로그램이라 생각합니다.  
영양균형과 미각교육

아이들이 자신들의  
먹거리에 대해  
생각해 보는 뜻깊은  
시간이었어요.  
수고 많으셨습니다.  
영양균형과 미각교육

**바른먹거리  
교육에 대한  
교사 반응**

생활 속에서 접할 수 있는  
식품의 유통기한, 영양성분,  
원재료명 및 함량을 직접  
살펴보고 공부해보는 좋은  
시간이었습니다. 아이들이  
교육을 통해 건강한 먹거리를  
스스로 선택하는 눈이  
길러졌다고 생각합니다.  
식품표시 교육

식품첨가물  
수업을 통해  
올바른 식품을  
선택할 수  
있을듯 합니다.  
식품표시 교육

전문적인 내용을 알기 쉽게 전달  
해주셨습니다. 아이들이 흥미롭게  
참여하는 것 같습니다.  
식품표시 교육

**학부모-학생**

교육 대상  
초등학교 2-4학년  
학부모 동반

**건강한 밥상 교육**



**교육 목표**

식사시간에 이루어지는 교육의 중요성과 의의 인식 제고  
건강한 식단 및 재료 고르는 법과 식품포장지에 적힌 식품표시의 이해  
부모와 아이가 함께 요리하고 식사하는 시간에 대화하는 법 알기

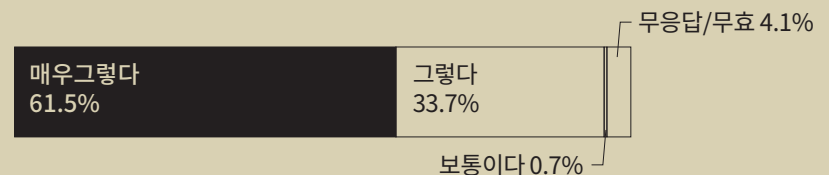
**활동**

저녁 밥상 풍경 그리기 / 식품표시 확인하기  
오감으로 맛보기 / 갯잎주먹밥과 토마토샐러드 만들기

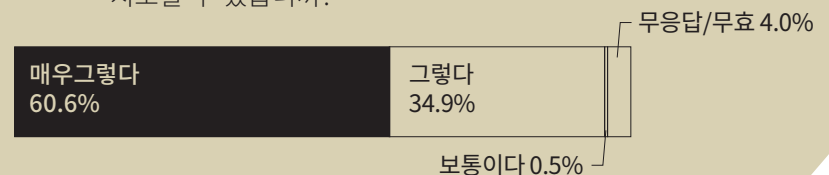
**학부모·학생 설문분석**

**1. 교육지식 개선도**

학부모 - 유통기한이 무엇인지 자녀들에게 설명할 수 있습니까?



학부모 - 유통기한을 확인하고 섭취할 수 있도록 자녀들의 행동을  
지도할 수 있습니까?



학생 - (가공) 식품의 '식품표시'란 무엇일까요?



“(가공) 식품의 ‘식품표시’란 무엇일까요? 라는 물음에 47.3%의 학생이 포장이나 용기에 적혀있는 식품에 대한 설명이다.” 라고 정확하게 대답했다.

학생 - '유통기한'이란 무엇일까요?

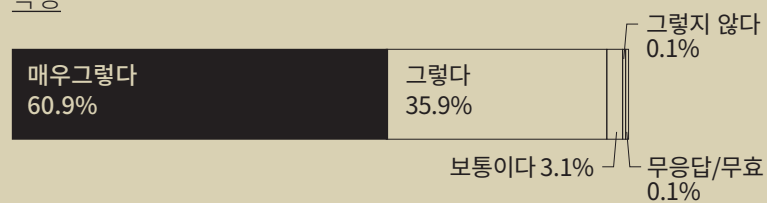


“유통기한이란 무엇일까요? 라는 물음에 75.0%의 학생이 식품이 만들어진 날부터 우리에게 판매할 수 있는기간이다.” 라고 정확하게 대답했다.

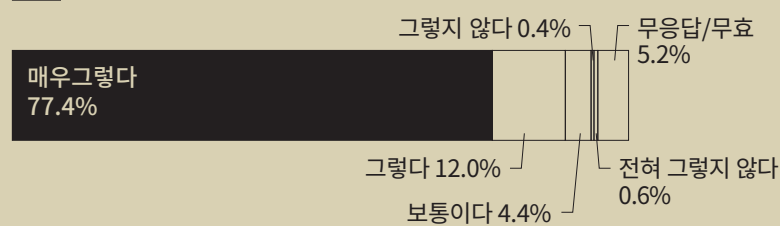
## 2. 교육 만족도

전반적으로 이 프로그램에 만족하십니까?

학생

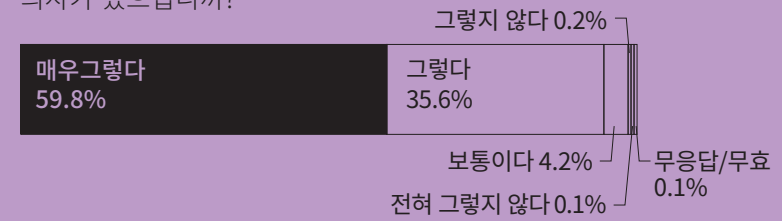


교사

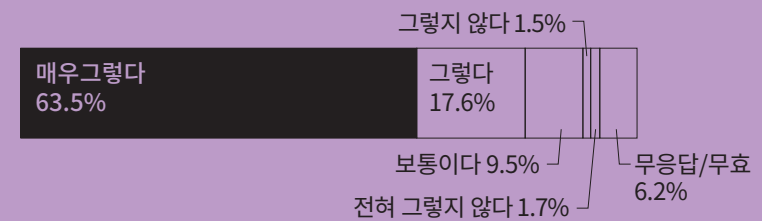


## 3. 교육 추천의사

학부모 - 이 프로그램을 다른 학부모님께 추천하실 의사가 있으십니까?

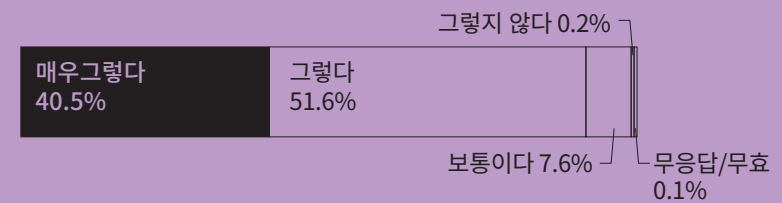


학생 - 이 프로그램을 다른 친구들도 참여하도록 알려주고 싶나요?

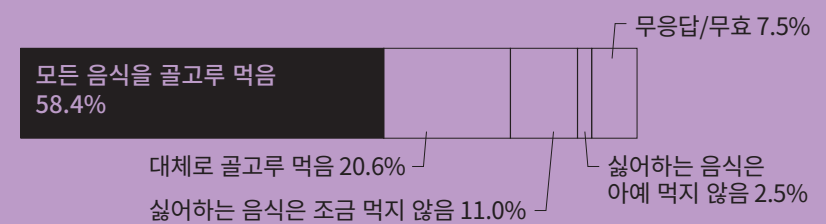


## 4. 행동 변화의사

학부모 - 이 프로그램은 자녀의 식생활 개선에 도움이 되었습니까?



학생 - 앞으로 음식을 가리지 않고 골고루 먹을 건가요?



이 프로그램을 듣고 자녀의 식생활 개선에 도움이 되었는지 묻는 질문에 '매우그렇다', '그렇다'라고 대답한 학부모 비율이 92.1%, 앞으로 음식을 가리지 않고 골고루 먹을 건가 묻는 질문에 '모든 음식을 골고루 먹음', '대체로 골고루 먹음'이라고 대답한 학생 비율이 79%로 긍정적이 행동 의지를 보였다.

가정에서는 주방도구를 사용할 때 어려움이 있다고만 생각하고 사실 좀 귀찮아서 시도하지 않았는데 아이가 음식만들때 너무 좋아하는 모습에 반성되며 앞으로 먹거리에 더 신경쓰고 같이 요리하며 친밀감을 높여야겠습니다.

**바른먹거리 교육에 대한 학부모 반응**

바른먹거리 수업은 처음인데 유용한 정보를 포함하여 재밌었습니다. 아이와 함께 하는 유익한 수업이었습니다. 처음으로 아이가 요리하는 모습을 볼 수 있었습니다.

양질의 프로그램으로 재미있는 수업 시간이었습니다. 더욱 많은 학생과 부모가 참여하여 좋은 시간을 함께 하면 좋겠습니다.

평소에는 야채를 잘 안먹는데 스스로 만들어 먹으니 매우 잘 먹네요. 힘들더라도 식사준비하는 동안에 아이를 참여시켜야겠습니다.

밥상에서의 예절을 지킬수 있어서 좋았다. 너무 시간이 빨리 끝났다.

엄마아빠가 와서 음식이 맛있음. 칼질을 하는 것이 재밌음

좋은점은 내가 이제부터는 음식을 잘 먹을 수 있게 될 것 같다.

**바른먹거리 교육에 대한 학생 반응**

만드는게 재미있고 엄마랑 같이해서 좋았다. 사랑해요 엄마

엄마와 함께 해서 행복했습니다.

주먹밥과 샐러드를 먹으며 신기하게도 매일 손도 대지 않는 깻잎도 먹게 되었다.

**저소득 어린이**

교육 대상  
초등학생 1-6학년

**저소득 어린이 211식사 교육 사업**

교육 목표

- 채소:단백질:통곡물=2:1:1 영양교육을 통해 영양 불균형을 해소
- 채소:단백질:통곡물=2:1:1 식습관을 통해 영양을 고루 갖춘 식사를 실천 유도

교육구성 및 활동

- 초등학생 저학년(1-3학년), 고학년(4-6학년)으로 나누어 각각 2회 교육 실시
- 1차시 '2:1:1 영양교육과 요리실습'
  - 2차시 '2:1:1 영양균형 식생활을 적용한 미각교육과 요리실습'로 구성

저학년 대상 2:1:1 영양교육

- 1차) 식재료를 이용하여 2:1:1 비율로 잘라보기  
브로콜리, 토마토 샐러드 만들기
- 2차) 조리법에 따른 채소를 활용한 미각교육  
두부, 채소 샐러드 만들기



고학년 대상 2:1:1 영양교육

- 1차) 영양소 선수지식 확인하기  
영양소 기억력 카드 게임 / 콩나물 샐러드 만들기
- 2차) 통곡물을 활용한 미각교육  
오이, 현미 주먹밥 만들기

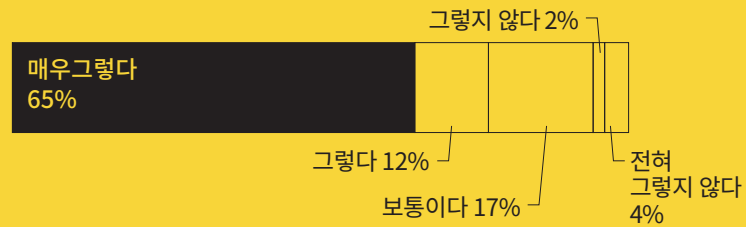


## 저소득 어린이·교사 설문분석

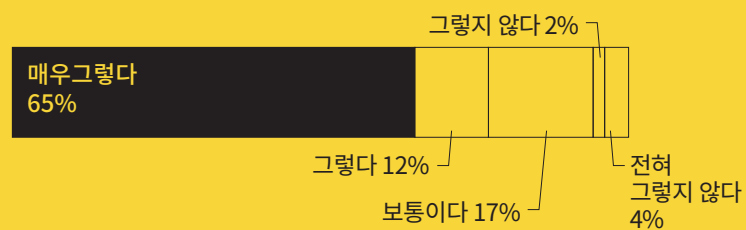
### 1. 교육 만족도

전반적으로 이 프로그램에 만족하십니까?

저학년



고학년



### 2. 교육 추천의사

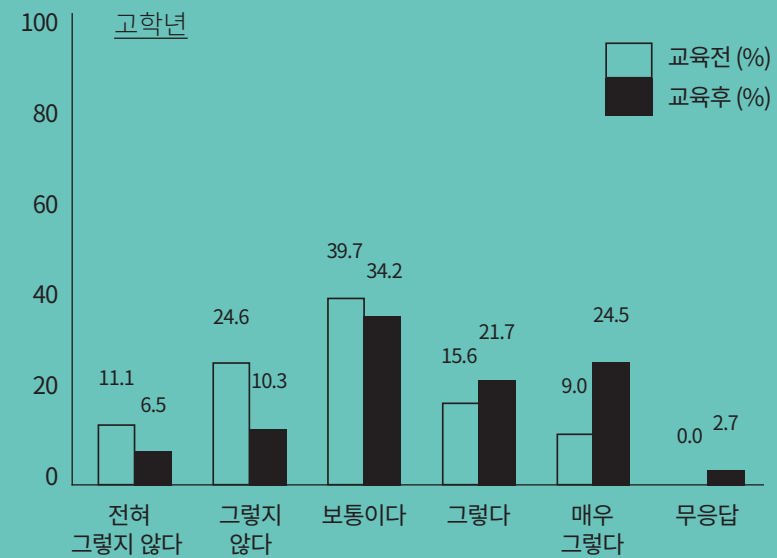
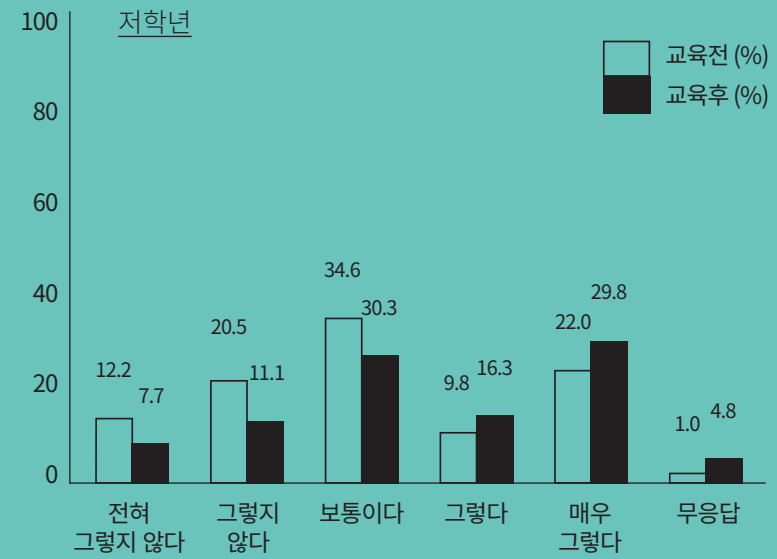
교사

이 프로그램을 동료 선생님께 추천하실 의사가 있습니까?



### 3. 행동 변화율

식사시 채소를 밥보다 2배 정도로 충분히 먹는다.



식사시 채소를 밥보다 2배 정도로 충분히 먹는지 묻는 질문에 '매우 그렇다', '그렇다'라고 답변한 학생이 저학년은 교육 전 31.8%에서 교육 후 46.1%로, 고학년은 교육 전 24.6%에서 46.2%로 증가하며 긍정적인 행동 변화 의지를 보였다.

세번째.

## 2017년 바른먹거리 캠페인 교육 실적 및 2018년 계획



### 어린이 바른먹거리 교육

미취학아동 대상 교육	338회
초등학생 대상 교육	400회
초등학생과 학부모 동반 대상 교육	150회



### 저소득 어린이 211식사 교육

초등학생 1-6학년 대상 교육	100회
------------------	------

2017년  
총 988회  
23,021명

2018년 목표  
**1,112회**  
25,520명 예정



### 어린이 바른먹거리 교육

미취학아동 대상 교육	370회
초등학생 대상 교육	440회
초등학생과 학부모 동반 대상교육	150회



### 저소득 어린이 211식사 교육

초등학생 1-6학년 대상 교육	152회
------------------	------

## 교육 문의 및 신청

음식을 통해  
세상을 변화시키는 (사)푸드포체인지

[www.foodforchange.or.kr](http://www.foodforchange.or.kr)  
[info@foodforchange.or.kr](mailto:info@foodforchange.or.kr)

서울시 종로구 평창문화로 27(평창동)  
비전빌딩 2층  
02) 2031-2116, 2174~2175

**음식을 통해 세상을 변화시키는  
(사)푸드포체인지**

[www.foodforchange.or.kr](http://www.foodforchange.or.kr)  
[info@foodforchange.or.kr](mailto:info@foodforchange.or.kr)

서울시 종로구 평창문화로 27(평창동)  
비전빌딩 2층  
02) 2031-2116, 2174~2175

이 캠페인은 (사)푸드포체인지와  
(재)풀무원재단이 함께합니다.