

# 중학생의 즐거로운 지속가능한 식생활



# 중학생의 즐거로운



# 지속가능한 식생활

# 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 1

# 지속가능한 식생활, 그것이 알고 싶다!



활동지 1-1 005

활동지 1-2 006

활동지 1-3 007

## 지속가능한 식생활 알아보기

지속가능한 식생활이란 무엇인지 모둠원이 협력하여 찾아보고 한마디로 정의하여 봅시다. 그리고 그 이유를 적어봅시다.

‘지속가능한 식생활은  이다.’를 작성하여 그 이유와 함께 발표해 봅시다.

지속가능한 식생활은

이다.

예) “지속가능한 식생활은 건강이다”

“지속가능한 식생활은  이다.”라고 생각한 이유를 써주세요.

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

“지속가능한 식생활이란, 환경적 영향은 낮으면서 현재와 미래 세대에게 식품과 영양을 보장하며 건강한 삶에 기여하는 식생활이다. 이는 생물다양성과 생태계를 보호하고 존중하며, 문화적으로 수용할 수 있고, 접근할 수 있으며, 경제적으로 공정하고 가격이 적정하며, 영양적으로 적절하고, 안전하고, 건강하며, 동시에 자연과 인적 자원을 최적화하는 것이다.”

출처 : FAO(Food and Agriculture Organization), 2010

## 푸드시스템 알아보기

지속가능한 식생활이 되기 위해 식품이 생산되어 폐기될 때까지의 전체 경로에서 우리가 생각해 볼 문제의 구체적인 예를 조사해 보고, 자유롭게 발표해 봅시다.

푸드시스템 요소	생각해 볼 문제	현재 우리의 현실
생산		
가공		
운송		
판매		
구매		
조리·소비		
폐기·재활용		

## 좋아하는 음식의 지속가능성 평가해보기

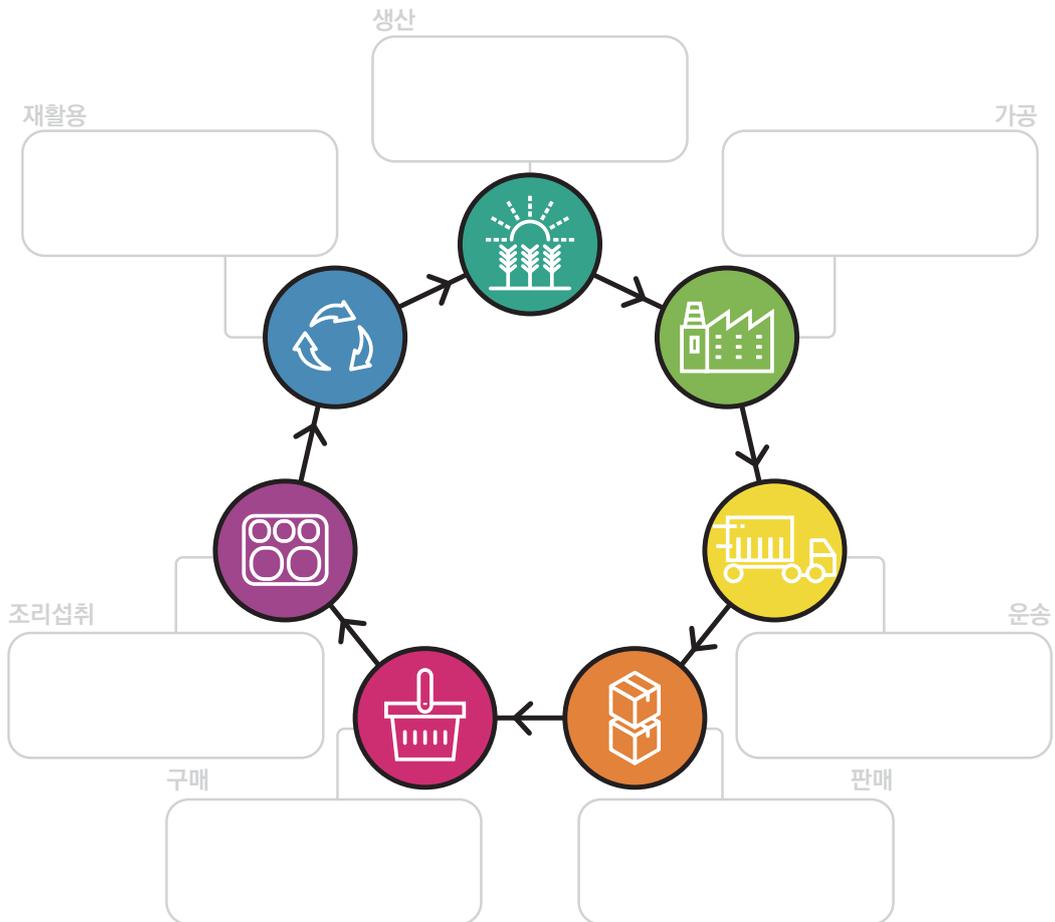
모둠별로 좋아하는 음식을 정해 푸드시스템 단계별로 평가해보고 어떻게 하면 지속가능한 식생활이 될 수 있을지 논의해 봅시다.

내가 좋아하는 의 일생

**음식 이름**

**그림이나 사진**

푸드시스템의 단계에 맞게 개선할 부분을 찾아 써 봅시다.



위 사진의 한가운데는 음식 중 주재료를 하나 써주세요.  
 정한 식재료가 생산-가공-운송-판매-구매-조리섭취-재활용의 각 단계를 거치면서  
 지속가능한 식생활의 측면에서 개선해야 할 점을 모둠별로 토의해 봅시다.

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						



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	

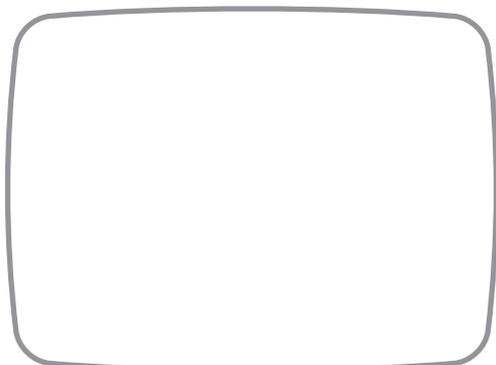
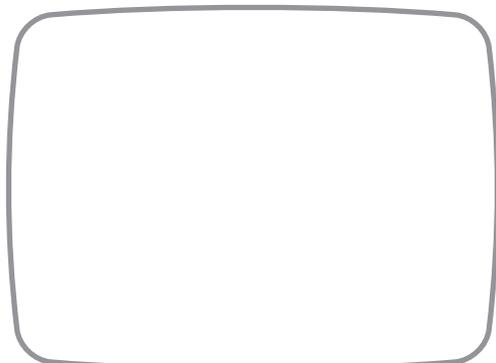
## 1분 공익 광고 콘티 짜기

### 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)



중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
식생활  
활동지

## 단원 3

# 환경친화적인 식생활의 실천



활동지 3-1 017

활동지 3-2 018

활동지 3-3 019

## 식품의 Life Cycle 분석

다음 영상을 모둠별로 시청합니다.

식품이 재배·수확되어 가공, 포장, 운송, 판매과정을 거쳐 소비자의 구매, 조리, 식사 후 음식물쓰레기를 처리·재활용되는 모든 과정이 환경에 어떠한 영향을 미칠지 모둠별로 생각해 보고 발표해 봅시다.



---

우리 모둠의 생각

---

## 환경친화적인 지속가능한 식단이란?



### 지속가능한 식단은 무엇일까요?

위의 그림자료는 2019년에 EAT-Lancet 위원회가 제시한 '건강기준식단(Healthy Reference Diet)'입니다. 주로 식물성 식단으로 적은 양의 동물성 식품, 정제 곡물 등이 포함되어 있으며 이를 실천하려면 붉은 육류와 설탕과 같은 식품의 전 세계 소비를 50%까지 줄이고 견과류, 과일, 채소 및 콩류의 소비를 두 배로 늘려야 한다는 내용입니다.



미래의 인구 100억 명에게 건강하고 안전한 식단을 공급할 수 있을까요?  
 식습관을 바꾸고, 식량 생산을 개선하고, 음식물 쓰레기를 줄이지 않으면 불가능합니다.  
 현재도 8억 2천만 명 이상의 사람들이 식량 부족을 겪고 있습니다.

모둠별로 환경친화적인 식단의 조건을 만들어 봅시다.

지속가능한 식단의 조건	이유
--------------	----

---

## 환경친화적인 식생활 가이드라인 만들기

환경친화적인 식생활 가이드라인 만들고 평가하기

구분	가이드라인 내용	평가*
1모듬		
2모듬		
3모듬		
4모듬		
5모듬		

\*평가는 가이드라인의 주제 및 내용 적합성, 창의성 및 흥미도, 전달력을 고려하여 매우 우수, 우수, 보통, 미흡으로 평가한다.

중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
생활  
활동지

## 단원 4

# 나만의 작은 농장 가꾸기



활동지 4-1 021

활동지 4-2 022

활동지 4-3 024

## 스마트팜 알아보기

모둠에서 스마트팜과 관련된 용어를 검색하여 알아봅시다.



출처 : <https://www.samsungsemiconstory.com/2444>

용어	정의
스마트팜	
메트로팜	
스마트팜 구축가	
텃밭	

**TIP**

모둠별로 협동하여 간단하게 요약하여 적어본다.

## 씩나리 '나만의 작은 텃밭' 가꾸기

1. 우리 모듬이 정한 '나만의 작은 텃밭'의 종류를 적어보고, 선택한 이유를 적어봅시다.

나만의 작은 텃밭 종류	선택한 이유
--------------	--------



2. 우리 모듬의 '나만의 작은 텃밭'에 대하여 애칭을 정하고, 필요한 준비물, 역할 그리고 가꾸기 위한 노력을 적어봅시다.

나만의 작은 텃밭 애칭정하기 (예시 : 싹싹이 등)	필요한 준비물	내가 맡은 역할	가꾸기 위한 노력
------------------------------------	---------	----------	-----------

**TIP**

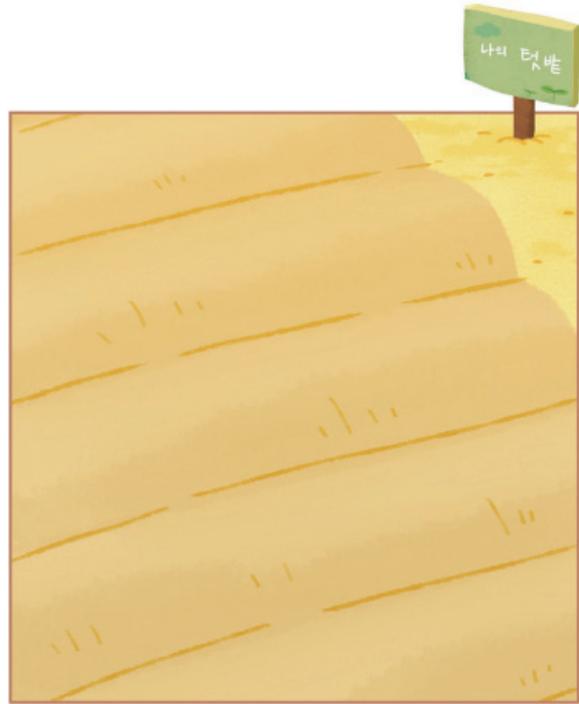
모듬별로 협동하여 간단하게 요약하여 적어본다.

3. '나만의 작은 텃밭'의 관찰 일지를 일주일에 1번씩 그림이나 사진을 첨부하여 작성해봅시다.

1일차



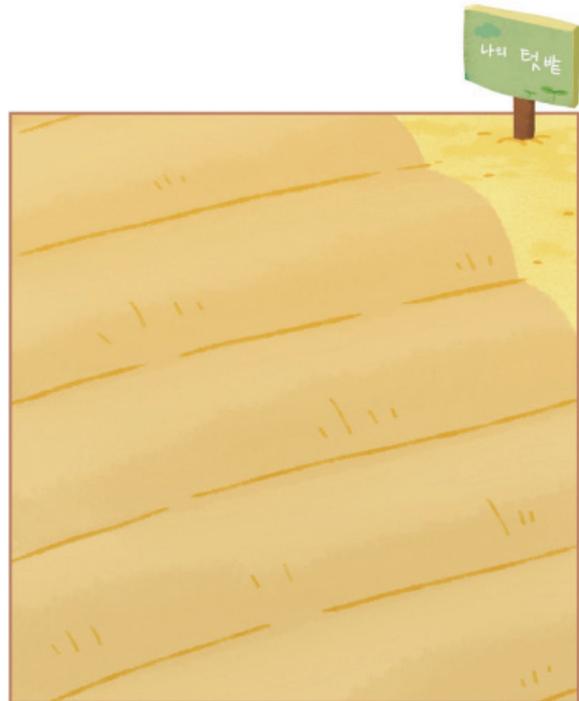
7일차



14일차



21일차



수확 후 저장방법, 레시피

모둠에서 정한 ‘나만의 작은 텃밭’의 수확 후 저장 방법과 레시피에 대해서 적어봅시다.

 요리조리 텃밭탐험대 

나만의 작은 텃밭 종류	수확 후 저장방법	활용 레시피

**TIP**

모둠별로 협동하여 간단하게 요약하여 적어본다.

중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
생활  
활동지

## 단원 5

# 맛남의 간식 광장



활동지 5-1 026

활동지 5-2 027

활동지 5-3 028

활동지 5-4 029

## 내가 먹은 간식 자가진단

무엇을 먹었나요?

아침 식사

간식

점심 식사

간식

저녁 식사

간식

	환경	건강	배려
내가 먹은 간식을 평가해 봅시다.			
어떤 간식을 어떻게 먹어야 할까?			

건강한 간식을 먹기 위해선 언제 무엇을 어떻게 먹어야 하는지 작성해 봅시다.

## 지역특산물 알아보기

지역특산물을 주산지와 연결해 봅시다.



## 지리적표시 농산물 캐릭터 만들기

특산물이란 특정 지역에서 나는 특별한 생산물로 명성, 품질 및 기타 특성이 우수한 품목을 말합니다. 지역의 농·수산물 가운데 기후, 토양 등 차별성 있는 지리 조건으로 유명해진 특별한 것을 지리적 표시 농수산물이라고 합니다.

지리적표시 등록 현황은 아래 지도에 표시되어 있습니다. 등록되어 있는 식품 중 한 가지를 골라 조사해 보고, 알맞은 캐릭터를 개발해봅시다.



조사한 내용

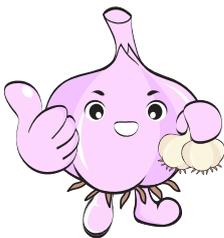
캐릭터

의성 마늘

청양 고추도령 구기낭자

나주시 배들이

논산 먹보 딸기



조리보고서

지역 특산물을 이용한 건강한 간식 만들기 실습보고서

학 번	이름				
실습 일	20	년	월	일	요일
사용한 지역 특산물					
지역 특산물 소개					
요리명					
실습재료					
만드는 방법 [조리순서]					

<p>활동사진 및 내용</p>		
<p>실습결과</p>	<p>잘된 점</p>	<p>잘못된 점 / 어려웠던 점</p>
<p>소감</p>	<p>-----</p>	

중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
생활  
활동지

## 단원 6

# 내가 차린 지속가능한 한식 밥상



활동지 6-1 032

활동지 6-2 033

활동지 6-3 034

전통 식문화를 현대에 쉽게 즐길 수 있는 방법 찾기

A large, empty rectangular area with a spiral binding at the top, intended for writing or drawing. The spiral binding is represented by a series of small black circles along the top edge of the rectangle. The rest of the rectangle is completely blank.

## 우리가 먹는 음식의 탄소 발자국은 얼마일까요?

식품의 생산단계부터 유통, 조리 등의 단계를 거쳐 해당 음식이 밥상에 오르기까지 이산화탄소를 얼마나 발생시켰는지 계산해봅시다.

 한 끼 식사를 통해 배출한 온실가스량은  gCO<sub>2</sub>eq.이다.

농산물 생산단계	농산물 수송단계	음식 조리단계
		
농산물 생산	수송	음식물 조리
<input type="text"/> gCO <sub>2</sub> eq.	<input type="text"/> gCO <sub>2</sub> eq.	<input type="text"/> gCO <sub>2</sub> eq.

 한 끼 식사를 통해 배출한 온실가스는 얼마인가?

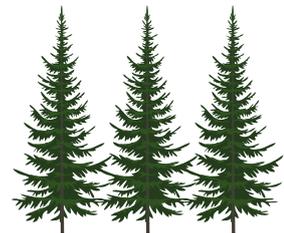


승용차 1대가  km 주행 시 배출하는 이산화탄소량과 같다.

 같은 식단으로 1년간 식사했을 경우,

온실가스 배출량은  kg에 달하며,

이는 20년생 소나무  그루가 1년간 흡수하는 이산화탄소량과 같다.



식단을 조절하여, 밥상의 탄소발자국을 줄여봅시다!

한식 밥상 차리기 실습보고서

한식 밥상 차리기 실습보고서

학 번					이름		
실 습 일	20	년	월	일	요일		
요리명							
실습재료							
만드는 방법 [조리순서]							

실습 평가	환경, 건강, 배려 측면에서 평가를 실시하며, 각 구분별 질문은 활동지 2-1을 참고한다.	
	잘된 점	잘못된 점 / 어려웠던 점
준비 단계		
조리 단계		
폐기 단계		
활동사진 및 내용		
소감	<hr/>	

중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
생활  
활동지

## 단원 7

# 농장에서 식탁까지 진로 탐험하기

활동지 7-1 037

활동지 7-2 038

활동지 7-3 039

활동지 7-4 040

## 식품의 순환경로(푸드시스템) 알아보기

모둠에서 선정한 식품이 생산되어 폐기될 때까지의 전체 과정을 조사해 보고, 푸드시스템(식품의 생산, 가공, 운송, 구매, 섭취, 폐기·재활용)과 관련 지어 봅시다.

선정한 식품 :

푸드시스템 요소	장소	식품의 상태	관련 직업
생산	예시) 논	예시) 벼	예시) 농부
가공			
운송			
판매·구매			
조리·소비			
폐기·재활용			

**TIP**

식품의 재료가 다양한 경우, 해당 식품의 주요 식재료들을 대상으로 한다.

**푸드시스템 관련 직업 탐색**

1. 우리 모둠이 정한 직업과 그 이유를 적어보고 해당 직업을 갖기 위해 어떤 노력을 기울여야 할지 적어봅시다.

직업명	선정한 이유

2. 선정한 직업을 자세하게 조사해 봅시다.

하는 일	필요한 적성	필요한 노력

3. 그 직업이 없다면 어떤 일이 발생할지 적어봅시다.

---



---



---

### 직업 소개 영상 콘티 작성

작품명 :

음향(AUDIO)	영상(VIDEO)
-----------	-----------

--	--

--	--

--	--

--	--

모듬별 직업 소개 영상 평가지

모듬별 평가	주제 및 내용 적합성	창의성 및 흥미도	전달력
1모듬	총평 :		
2모듬	총평 :		
3모듬	총평 :		
4모듬	총평 :		
5모듬	총평 :		

◦총평 예시 : 주제 및 내용 적합성, 창의성 및 흥미도, 전달력 등에 있어 우수하거나 개선이 필요한 점을 기술한다.

**TIP**

자기 모듬에 대해서는 평가하지 않는다.

중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
생활  
활동지

## 단원 8

# 세계 시민의 먹을거리 지키기



활동지 8-1 042

활동지 8-2 043

활동지 8-3 044

## 식량자급률 알아보기

1. 식량안보가 무엇인지 써 봅시다.

---

---

---

---

2. 식량자급률이 낮으면 어떤 일이 발생할지 써 봅시다.

---

---

---

---

3. 식량자급률을 높이려면 어떤 노력을 해야 할까요?

국가의 노력	우리의 노력
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

## 세계 기아 줄이기 캠페인 구상하기

1. 세계에서 기아가 발생하는 이유를 생각해 봅시다.

---

---

---

---

2. 세계 기아를 줄이기 위해 우리가 할 수 있는 노력을 생각해 봅시다.

---

---

---

---

3. 세계 기아를 줄이기 위한 캠페인을 구상해 봅시다.

---

---

---

---

---

모둠별 발표 평가지

모둠별 평가	주제 및 내용 적합성	창의성 및 흥미도	전달력
1모둠	총평 :		
2모둠	총평 :		
3모둠	총평 :		
4모둠	총평 :		
5모둠	총평 :		

◦총평 예시 : 주제 및 내용 적합성, 창의성 및 흥미도, 전달력 등에 있어 우수하거나 개선이 필요한 점을 기술한다.

**TIP**

자기 모둠에 대해서는 평가하지 않는다.

중학생의  
즐거로운  
지속가능한  
식생활  
활동지

## 단원 9

# 지속가능한 식생활 원정대



활동지 9-1 046

활동지 9-2 047

## 지속가능한 식생활을 위한 픽토그램(또는 이모티콘) 기획

지속가능한 식생활 캠페인 활동을 위한 픽토그램(또는 이모티콘)을 브레인스토밍으로 기획해봅시다.

브레인스토밍

정리

### TIP

브레인스토밍(Brainstorming)은 창의적인 아이디어를 생산하기 위한 학습 도구이자 회의 기법이다. 브레인스토밍은 집단적 창의적 발상 기법으로 집단에 소속된 인원들이 자발적으로 자연스럽게 제시된 아이디어 목록을 통해서 특정한 문제에 대한 해답을 찾고자 노력하는 것을 말한다.

## 지속가능한 식생활을 위한 픽토그램(또는 이모티콘) 제작

지속가능한 식생활의 3대 핵심가치(환경, 건강, 배려)를 담은 주제를 선택하여 픽토그램(또는 이모티콘) 제작 후 캠페인 활동을 해봅시다.

---

주제

---

---

픽토그램  
(또는 이모티콘)  
설명

---

#지속가능한식생활#환경#건강#배려#지식원정대#지속가능한식생활캠페인





농림축산식품부



식생활교육국민네트워크

**발행일** 2020.12.

**발행인** 농림축산식품부장관

**발행처** 농림축산식품부, 식생활교육국민네트워크

**연구진** 김정원(서울교육대학교), 고재윤(상명고등학교), 권현지(경희여자중학교),  
상은영(서울동자초등학교), 이은주(서울대곡초등학교), 박은영(서울교육대학교),  
이정은(서울반포초등학교)

**감수및지문** 권순주(서울시교육청), 김서연(서울사대부설여자중학교), 김영연(한살림식생활교육센터),  
윤지현(서울대학교), 이경애(부산교육대학교), 이수나(교육부)

**편집처** (사)남북장애인교류협회인쇄사업부

본 교재의 저작권은 농림축산식품부와 식생활교육국민네트워크(식생활교육지원센터)에 있습니다.

비매품 / 무료