

발행처 :
발행일 :
원 장 :

9월 가정통신문

우리 아이 먹거리 신호등
“어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

부산동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*‘어린이 식생활안전관리 특별법’에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전

지자체

- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

식생활 영양

지자체

- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

식생활 인지·실천

어린이

- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, **어린이 식생활 안전 정책**을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이 식품안전보호구역



학교와 해당 학교의
경계선으로 부터
직선거리 200미터 범위
안의 구역을 지정

어린이 기호식품 우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내
위생적이고 건강한 식품만
판매하는 업소

어린이 기호식품 품질인증



안전과 영양 기준을 모두
통과한 제품에는 품질인증
식품으로 지정

어린이·사회복지 급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은
소규모 급식소에 대한
체계적인 위생 및
영양관리 지원

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE



부산동구센터 **다들** 알리판

어린이집 및 유치원 영·유아를 대상으로 2026년 하반기 방문 교육을 실시합니다. 이번 교육은 위생·안전 주제인 **[남남 먹고, 치카치카 양치를 해요]**와 영양 주제인 **[남남 골고루 먹어요]** 2가지로 진행됩니다. 이번 교육을 통해 영·유아들은 치아에 도움이 되는 음식과 해가 되는 음식을 구분하고, 올바른 양치 방법을 익힐 수 있습니다. 더불어 다양한 음식을 골고루 먹는 건강한 식습관의 중요성을 이해하며, 이를 일상생활에서 실천할 수 있도록 구성하였습니다. 특히 교육 과정에서 영·유아의 흥미를 높일 수 있도록 동요, 양치질 놀이, 식품구성자전거 교구 등 다양한 활동자료를 활용할 예정이니, 많은 관심과 기대를 부탁드립니다. 감사합니다.♥





동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 **[단디 요리놀이 활동북]**을 배포하고, 이를 통해 각 어린이 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다.
가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요 ♥

활동명	달걀신호등	활동주제	교통안전 규칙 알아보기
활동목표 1. 이야기의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다. * 의사소통 > 듣기 > 동요·동시·동화 듣고 이해하기 * 의사소통 > 말하기 > 상황에 맞게 바른 태도로 말하기 2. 교통안전 규칙을 알고 실천 할 수 있다. * 신체운동·건강 > 안전하게 생활하기 > 교통안전 규칙 지키기 3. 요리 순서에 맞추어 달걀신호등을 만들 수 있다. * 예술경험 > 예술적 표현하기 > 통합적으로 표현하기			
준비물 (만3-5세 20인분 분량) 삶은달걀 20개, 다진 당근 150g, 다진 오이 150g, 깃발(깃발은 자른 빨대+포스트잇으로 대체 가능해요.) (케찹, 허니머스타드 등 신호등 색이 나는 소스 추가 가능) (얇치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)			
활동1 동화연계 1. '어떻게 건너지?'를 읽고, 이야기를 나눈다. - 횡단보도 앞에서 아이는 무엇이 무서웠나요? - 길을 건널 때 신호가 초록불이어도 꼭 확인해야 하는 것은 무엇일까요? - 길을 건널 때 우리가 지켜야 할 약속 3가지는 무엇일까요? 2. 교통안전 규칙에는 어떤 것들이 있는지 알아본다. - 신호등에서 빨간불과 초록불은 각각 무엇을 알리는 건가요? - 횡단보도를 건널 때 지켜야 하는 안전수칙은 무엇이 있나요? - 유치원 버스에서 내릴 때 지켜야 하는 안전수칙은 무엇이 있나요?			
활동2 요리놀이 1. 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다. - 오늘 준비한 재료들을 먹어 본 적이 있나요? - 이 재료들로 무엇을 만들 수 있을까요? - 달걀신호등을 완성하면 어떤 맛이 날까요? 2. 만드는 방법을 소개하고, 달걀신호등을 만들어 본다. 가. 삶은 달걀을 반으로 자른 후 노른자를 빼낸다. 나. 노른자를 빼낸 자리에 다진 당근과 노른자를 섞어 넣는다. (케찹을 함께 섞어 주어도 좋아요.) 다. 다른 한쪽 달걀에 다진 오이와 노른자를 섞어 넣는다. (허니머스타드 소스를 함께 섞어 주어도 좋아요.) 라. 만들어진 빨간색, 초록색 달걀 신호등에 깃발을 꽂아 완성한다. 3. 완성된 달걀신호등을 소개하고, 이야기를 나눈다. - 달걀을 이용하여 신호등을 만들어 보니 어땠나요? - 신호등의 색을 표현할 수 있는 다른 재료는 무엇이 있을까요? 4. 정리 정돈한다.			
평가 1. 위험한 행동과 안전한 행동을 구분할 수 있는가? 2. 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가? 3. 요리 순서를 알고 달걀 신호등을 만들었는가?			
참고 달걀은 단백질이 풍부하고, 나트륨이 적으며, 비타민과 무기질 등 우리 몸에 필요한 필수 아미노산을 골고루 갖추고 있기 때문에 질 좋은 단백질을 공급하는 매우 좋은 식품입니다.			