



실천편

1. 아침식사
2. 손씻기
3. 운동

취학 전 어린이
영양지수



1. 아침식사





❶ 아침식사는 왜 중요할까요?



기운이 나요.



두뇌 활동을
활발하게 해줘요.



키가 쑥쑥 자라요.

3차시 실천편

취학 전 어린이
영양지수



❶ 식사할 때는 어떻게 해야 할까요?



돌아다니지 않고
식탁(밥상)에
앉아서 먹어요.



식사할 때는 TV나
스마트폰을
보지 않아요.



식사시간 사이에 간식은
너무 많이 먹지 않아요.



2. 손씻기



3차시 실천편

취학 전 어린이
영양지수

① 손을 자주 씻는 것은 왜 중요할까요?



코로나 바이러스와 같은 병균을 막아줘요.



감기에 걸리지 않아요.



배가 아프지 않아요.



언제 손을 씻어야 할까요?



음식을
먹기 전에



밖에서
돌아와서



화장실을
다녀와서



애완동물과
놀고나서

출처 : 식품안전나라 [식중독 예방 홍보자료]



식품의약품안전처

3-7

3차시

실천편

취학 전 어린이
영양지수

손은 이렇게 씻어요!

1 손바닥



손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

2 손등



손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

3 손깍지



손바닥을 마주대고 손깍지를
끼고 문질러 주세요.

4 두 손 모아



손가락을 마주잡고
문질러 주세요.

5 엄지손가락



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문질러 주세요.

6 손톱 밑



손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.

★ Point!

비누를 사용하여
30초 이상
손을 씻어요.



출처 : 질병관리청



식품의약품안전처



3. 운동



3차시 실천편

취학 전 어린이
영양지수



① 운동을 하면 무엇이 좋을까요?



건강한 체중을 유지해요.



키가 쑥쑥 자라요.



학습 능력이 좋아져요.

출처 : 식품의약품안전처, 똑똑하게 먹고 건강해지자



① 운동은 어떻게 할까요?



다양한 신체활동을
매일 3시간 이상해요.



운동할 때에는
물을 충분히 마셔요.

출처 : 미국식생활지침 2020-2025

취학 전 어린이
영양지수



실천편 이것만은 꼭!



아침식사 꼭 하기



손 잘 씻기



잘 뛰어 놀기