

독서활동지

교실 속 작은 사회 8 음식과 사회 우리가 먹는 음식도 사회 문제라고요?



정정희 글 | 시미씨 그림

주제어

#식생활 #식습관 #음식환경 #먹거리

교과연계

5 실과 5. 나의 균형 잡힌 식생활

5 보건 1. 일상생활과 건강

5 보건 6. 사회와 건강

6 실과 6. 건강한 식생활과 실천

6 보건 1. 일상생활과 건강

6 보건 6. 사회와 건강

도서 소개

오늘날 아이들은 먹방과 음식 인증 사진을 보며 새로운 음식을 접하고, 초가공식품이 넘쳐나는 환경에서 살아간다. 가족과 함께 식사하는 시간은 줄고, 혼자 밥을 먹는 일이 자연스러워지는 등 식생활도 빠르게 변하고 있다. 우리가 무엇을 먹고, 어떻게 먹는지는 더 이상 개인의 선택만이 아니라 사회의 다양한 모습과 연결되어 있다.

이 책은 교실 안에서 벌어지는 '세상에서 제일 맛있는 음식 찾기 대회' 이야기를 통해 아이들이 '먹는 다'는 것의 의미를 다시 생각하게 한다. 미디어와 음식, 식습관과 건강, 음식물 쓰레기와 환경 등 음식을 둘러싼 다양한 사회 문제를 어린이의 눈높이에서 쉽고 재미있게 풀어내며, 아이들이 스스로 더 건강하고 현명하게 먹을 수 있도록 도와준다. 이 책을 읽은 어린이들은 자신의 식습관이 나의 건강뿐 아니라 함께 살아가는 사회에 영향을 준다는 사실을 이해하게 될 것이다.

독서 계획

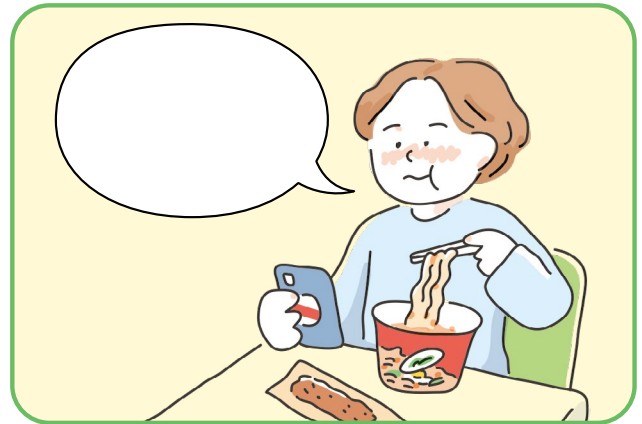
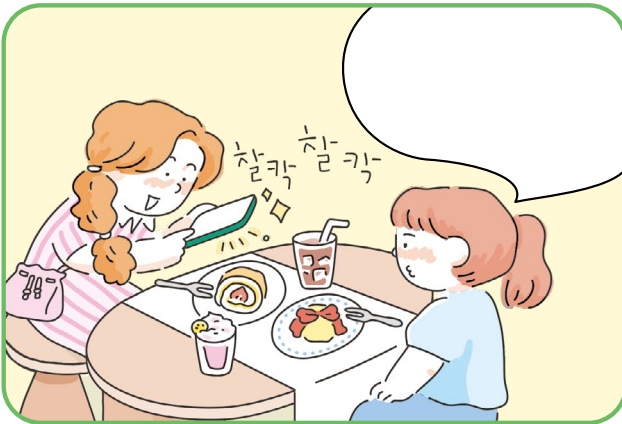
단계	활동 내용
읽기 전 활동	• 책 표지 살펴보고 이야기 나누기 • 차례 살펴보고 이야기 상상하기
읽는 중 활동	• 인물에 대한 정보 정리하기 • 내용 떠올리며 확인하기
읽은 후 활동	• 건강한 식습관 찾기 • 세상에서 제일 맛있는 음식 소개하기

• 활동 내용 책 표지 살펴보고 이야기 나누기

1. 《우리가 먹는 음식도 사회 문제라고요?》 표지를 보고 어떤 이야기가 담겨 있을지 상상해 보세요. 떠오르는 생각이나 느낌을 모두 아래에 써 보세요.



2. 뒤표지를 보면 음식을 대하는 다양한 태도가 그림에 담겨 있어요. 어딘가 불편해 보이는 지구의 모습도 보이는데요. 그림에 어울리는 대사를 말풍선 빈칸에 써 보세요.



• 활동 내용 차례 살펴보고 이야기 상상하기

3. 본문 8~9쪽에 있는 차례를 살펴봅시다. '교실 속 이야기'는 우리가 교실에서 직접 겪을 만한 이야기로 구성되어 있어요. 가장 마음에 드는 제목을 고르고 어떤 이야기가 펼쳐질지 상상해서 써 보세요.

교실 속 이야기

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1 초보 크리에이터를 위한 먹방 사용 설명서 | 5 '뼈말라'가 되고 싶어 |
| 2 사라지는 식사 | 6 서준이의 오이 전쟁 |
| 3 채아의 보물 창고 | 7 세계 일주 짬뽕 샐러드 |
| 4 '치킨데이 공약'이 불러온 급식실 소동 | 8 세젤맛음대의 우승자는? |

읽는 중 활동

• 활동 내용 인물에 대한 정보 정리하기

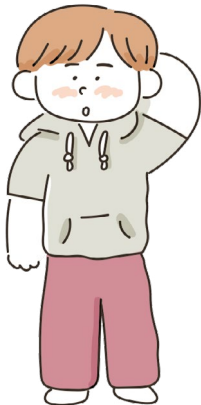
1. 본문 6~7쪽에 있는 등장인물 소개 내용을 살펴보고 아래 칸을 채워 보세요.



이름:
식습관:



이름:
식습관:



이름:
식습관:



이름:
식습관:



이름:
식습관:



이름:
식습관:

• **활동 내용** 내용 떠올리며 확인하기

2. '식구'라는 단어에는 가족 이상의 특별한 의미가 더 담겨 있는데요. 다음 중 '식구'의 의미에 가장 가까운 것을 골라 보세요.



- ① 밥만 같이 먹는 사람들
- ② 한지붕 아래 같이 사는 사람들
- ③ 한술밥을 먹으며 온기를 나누는 사람들
- ④ 서로 안부를 묻는 사람들

3. 공장에서 여러 번의 가공을 거치고 설탕, 소금, 색소 등 각종 첨가물이 들어간 음식을 ㉠이라고 불러요. ㉠이 무엇인지 쓰고, 그림에 나와 있는 것 말고 또 어떤 음식들이 있는지 적어 보세요.

자연 그대로의 식품	가공식품	㉠

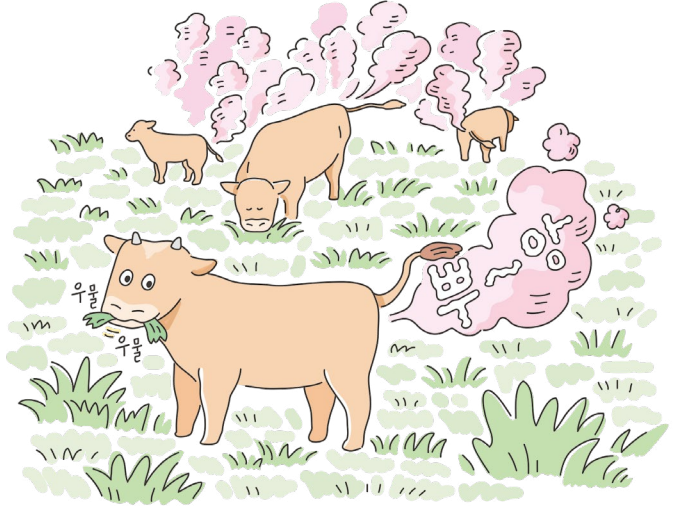
㉠

4. 책에서 음식과 사회를 둘러싼 다양한 단어를 배웠어요. 다음 문장을 읽고 알맞은 단어에 동그라미를 쳐 보세요.

① 소가 방귀를 뀌면 메탄가스가 나오는데, 이 메탄가스가 지구 온난화를 일으키는 범인 중 하나예요. 어떤 나라에서는 소가 뀌는 방귀에 세금으로 (방귀세 / 트림세)를 매기기도 하지요.

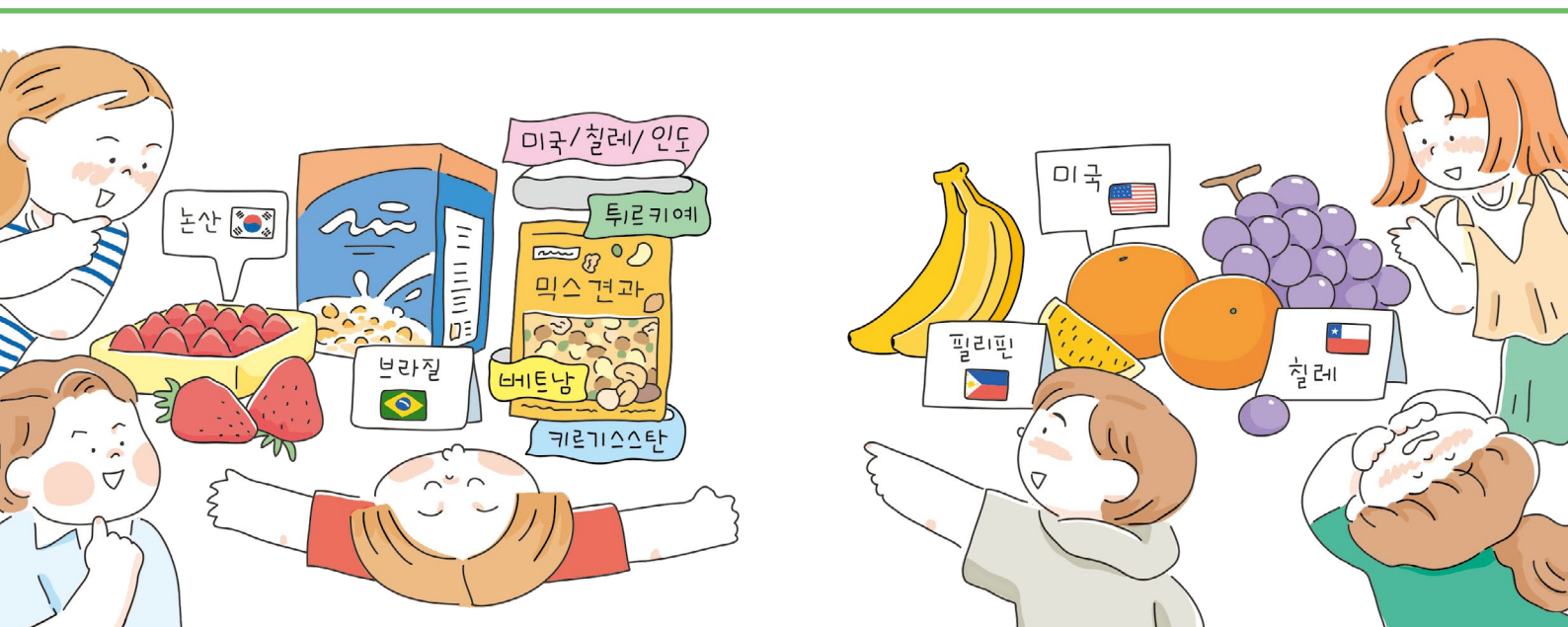
② 요즘 사람들은 엄청 다양한 음식을 먹는다고 착각하지만, 사실 비슷한 몇 가지 재료만 먹고 있어요. 이런 사람들을 (일반 / 평균) 식사자라고 부르기도 해요.

③ (생물 / 동물) 다양성이란 지구에서 살아가는 모든 생물 종의 다양성, 이들이 살아가는 환경의 다양성, 생물이 지닌 유전자의 다양성을 묶어서 가리키는 말이에요.



5. 다음 중 한국에서 '푸드 마일리지'가 가장 낮은 음식은 무엇일까요?

① 칠레에서 난 포도 ② 필리핀에서 난 바나나 ③ 미국에서 난 오렌지 ④ 논산에서 난 딸기



6. 지속 가능한 식생활을 위한 열 가지 약속을 살펴봤는데요. 빈칸에 들어갈 말로 알맞은 단어를 찾아 줄을 이어 보세요.

로컬 푸드나 음식 먹기	①	㉠	성분표
적게 쓰는 음식 선택하기	②	㉡	유행
원산지와 식품 확인하기	③	㉢	제철
음식 에 따르지 않고 나만의 입맛 찾기	④	㉣	도전
익숙하지 않은 음식에도 과감하게 하기	⑤	㉤	포장재
텃밭을 가꾸며 음식 되어 보기	⑥	㉥	생산자

읽은 후 활동

• 활동 내용 건강한 식습관 찾기

1. 아래 목록에서 앞으로 실천하고 싶은 건강한 식습관을 골라 보세요.

- ☐ 탄산음료 대신 물 마시기
- ☐ 편의점 음식보다는 집에서 만든 음식을 더 자주 먹기
- ☐ 과자 대신 과일이나 견과류 등 건강한 간식 먹기
- ☐ 하루에 채소를 한 가지 이상 먹어 보기
- ☐ 식품 성분표 확인해 보기
- ☐ TV나 휴대전화를 보지 않고 식사에 집중하기

2. 평소에 편의점에서 자주 사 먹는 음식을 하나 골라서 성분표를 살펴보세요. 원재료명과 영양 정보를 적어 보고, 내가 먹는 음식이 무엇으로 만들어졌는지 알아보세요.

원재료명	영양 정보

• **활동 내용** 세상에서 제일 맛있는 음식 소개하기

3. '세상에서 제일 맛있는 음식 찾기 대회'에 참여했다고 상상해 보고, 내가 생각한 '세상에서 제일 맛있는 음식'을 소개해 보세요. 이 음식을 고른 이유도 함께 적어 보세요.

