

<잘먹고 잘살자 3 - 튼튼한 몸을 위한 먹거리 고기> 독후 활동지

[읽기 전 활동]

1. 내가 좋아하는 고기 음식 떠올리기

여러분이 좋아하는 고기 음식은 무엇인가요? 왜 좋아하는지도 함께 써 보세요.

◆ 좋아하는 고기 음식 : _____

◆ 왜 좋아하나요?

[읽기 중 활동]

2. 사람이 야생동물을 가축으로 키우기 시작한 이유는 무엇인가요?

3. 햄과 베이컨은 어떤 방법으로 오래 보관할 수 있게 만들었나요?

- ① 얼렸다
- ② 소금에 절이거나 훈연했다
- ③ 설탕에 담갔다
- ④ 물에 삶았다

4. 치즈에 많이 들어 있는 영양소로 알맞은 것은 무엇인가요?

- ① 카페인
- ② 탄산
- ③ 칼슘과 단백질
- ④ 식초

5. 다음 중 채식주의자의 설명으로 알맞은 것은 무엇인가요?

- ① 무조건 아무 음식도 먹지 않는다.
- ② 고기만 먹는 사람이다.
- ③ 식물 재료 중심으로 먹는 사람이다.
- ④ 채소를 싫어하는 사람이다.

6. O, X 퀴즈

맞으면 O, 틀리면 X를 써 보세요.

- 1) 육포는 고기를 오래 보관하기 위해 만들었다. ()
- 2) 소는 위가 네 개라 되새김질을 한다. ()
- 3) 모든 나라 사람들은 원하는 만큼 고기를 먹을 수 있다. ()
- 4) 대체육은 진짜 고기처럼 만든 인공 고기이다. ()
- 5) 고기를 많이 먹는 것은 환경과 아무 관계가 없다. ()

7. 고기 소비가 늘어나면서 생기는 문제를 써 보세요.
책에서 나온 내용을 떠올리며 두 가지 이상 적어 봅시다.

[생각 넓히기]

8. 나는 어떤 식습관을 가지고 있나요?
아래 항목 중 내 모습과 가까운 것에 체크(✓) 해 보세요.

- ☐ 고기를 거의 매일 먹는다.
- ☐ 채소보다 고기를 더 좋아한다.
- ☐ 가공육(햄, 소시지, 베이컨 등)을 자주 먹는다.
- ☐ 음식이 남아도 그냥 버리는 편이다.
- ☐ 환경을 생각하며 먹거리를 고르려고 노력한다.

▶ 그렇게 체크한 이유도 간단히 써 보세요.

9. 동물 복지에 대해 어떻게 생각하나요?
책에서는 동물이 살아가는 환경을 생각하는 ‘동물복지축산농장’ 이야기가 나옵니다.
나는 동물이 행복하게 자랄 수 있는 환경이 왜 중요하다고 생각하나요?

10. 미래에는 어떤 먹거리가 많아질까요?

책에 나온 대체육이나 인공고기처럼 미래의 먹거리를 상상해 보세요.

예) 곤충으로 만든 햄버거, 바다에서 키운 고기 등

◆ 내가 생각한 미래 음식 : _____

◆ 어떤 특징이 있나요?

[창작 활동]

11. 나만의 건강한 식탁 만들기

몸과 지구를 함께 생각하는 하루 식단을 만들어 보세요.

아침	점심	저녁

▶ 왜 이렇게 식단을 짰는지도 써 보세요.

12. 환경을 지키는 먹거리 실천 약속

내가 오늘부터 실천할 수 있는 먹거리 약속을 써 보세요.

예) 음식 남기지 않기, 채소 자주 먹기, 필요한 만큼만 먹기

◆ 나의 약속

“나는 앞으로 _____ 을/를 실천하겠습니다.”