



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활 커뮤니티 교육자를 위한 툴킷



목차

I. 소개 - 환영합니다..... 1	V. 소금과 나트륨 줄이기18~21
II. MyPlate 방식으로 먹기 2~5	유인물:
II.A ‘MyPlate 칠하기 시트’	V.A ‘이 제품엔 나트륨이 얼마나 들었을까?’
II.B ‘MyPlate, MyWins: 나의 것으로 만들기’	V.B ‘샘플 일일 메뉴의 나트륨 함량’
II.C ‘건강에 좋은 식단 꾸리기’	V.C ‘소금과 나트륨’
III. 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다. 6~9	V.D ‘소금 대신 이 양념을 써보세요’
유인물:	VI. 몸을 씹시다.....23~26
III.A ‘성인을 위한 과일 및 채소 권장 컵’	유인물:
III.B ‘컵에는 무엇을?’	VI.A ‘맥박 재기’
III.C ‘과일과 채소 점수카드’	VI.B ‘미국인을 위한 신체 활동 지침’
III.D ‘나의 식사 계획’	VI.C ‘신체 활동 일정’
III.E ‘과일과 채소로 몸에 활력을 주세요!’	VII. 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 진작하기.....27~31
IV. 건강한 음료 선택하기10~17	유인물:
유인물:	VII.A ‘커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계’
IV.A ‘MyPlate 선택하기’	VII.B ‘과일과 채소 커뮤니티 평가’
IV.B ‘설탕을 보여주세요!’	VII.C ‘신체 활동 커뮤니티 평가’
IV.C ‘더 나은 음료를 선택하기’	VII.D ‘보행 환경 체크리스트’
IV.D ‘오이 민트 브리즈’ 조리법 카드	VIII. 식품 시연 및 표본화 단계 (선택 수업).....32~33
IV.E ‘용기에 설탕이 얼마나 들어 있는지 계산하기’	
IV.F ‘계산 키 드링크 라벨 카드’	
IV.G ‘설탕이 얼마나 들어 있는지?’	

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 톨키프

섹션 1: 소개 - 환영합니다



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 I: 소개 - 환영합니다





‘커뮤니티 교육자를 위한, 건강에 좋은 식생활과 활동적 생활 툴키트’입니다!

저소득층 성인에게 매일 권장량의 과일과 채소를 섭취하는 등의 건강에 좋은 식생활과 신체 활동을 하는 방법을 쉽게 가르칠 수 있도록 캘리포니아 주 공중보건부의 영양 교육 및 비만 예방국(NEOPB: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch)에서 ‘커뮤니티 교육자를 위한, 건강에 좋은 식생활과 활동적 생활 툴키트’를 만들어 냈습니다. 이 툴키트는 ‘커뮤니티 교육자를 위한 과일, 채소 및 신체 활동 툴박스’를 개작한 것으로서, 영어, 스페인어, 중국어, 히몽어 및 베트남어로 제공됩니다.

본 수업 계획은 사용하기 쉬우며 다음의 목적을 위한 것입니다.

- 건강에 좋은 식생활 및 신체 활동 권장사항에 대한 인식과 지식을 향상시킵니다.
- 자신감과 기량을 키워 권장사항을 따르기 더 쉽게 합니다.
- 이러한 행동을 위한 가족, 친구 및 이웃의 사회적 지지를 더 굳게 다집니다.
- 성인들이 커뮤니티에서 건강에 좋은 식생활과 신체 활동을 늘리게 하는 변화를 진작하는 능력을 갖추게 합니다.

툴키트 주제에는 다음이 포함됩니다.

- MyPlate 방식으로 먹기
- 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다.
- 건강한 음료 선택하기
- 소금과 나트륨 줄이기
- 몸을 씹시다
- 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 진작하기
- 식품 시연 및 표본화 단계 (선택 수업)

수업에는 다음이 포함됩니다.

- 학습 목표
- 필수 및 선택 자료 목록
- 단계별 지침
- 응용 아이디어

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴킷

섹션 II

섹션 II: MyPlate 방식으로 먹기



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 II: MyPlate 방식으로 먹기



MyPlate 방식으로 먹기

학습 목표

이 세션이 끝나면, 참가자들은;

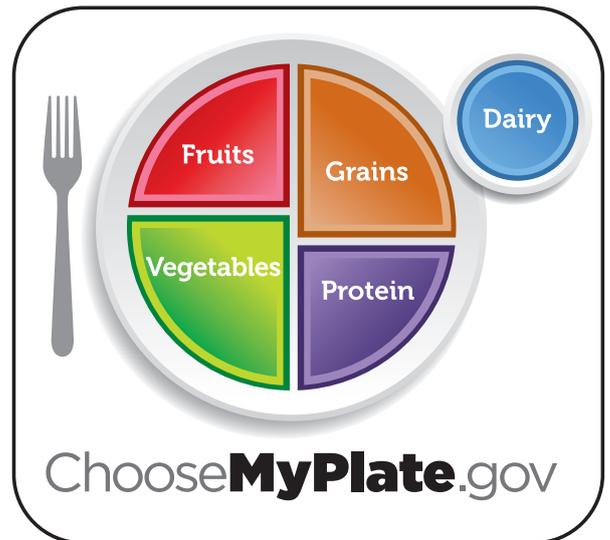
- 건강에 좋은 음식을 먹을 때 누리는 건강상의 혜택 세 가지를 말할 수 있습니다.
- 건강에 좋은 요리를 만드는 식품군을 식별할 수 있습니다.
- 현재의 식생활 패턴을 평가하고 그 패턴을 MyPlate 권장사항과 비교할 수 있습니다.
- MyPlate 권장사항을 충족하는 식단을 계획할 수 있습니다.

자료

- 등록자 시트
- 이름표 (선택사항)
- 화이트보드나 플립 차트
- 논의 시 질문을 기록할 마커펜 세트
- 종이 접시 30, 23 및 18센티미터 크기
- 메뉴 계획에 도움이 되는 계량컵 세트
- 연필 또는 펜

유인물

- 'MyPlate 칠하기 시트' (이면 인쇄된 콘텐츠 문언)
- 'MyPlate, MyWins: 나의 것으로 만들기'
- 'MyPlate로 건강에 좋은 식단 꾸리기'



준비

1. 수업 계획과 유인물을 검토합니다.
2. 수업에서 정보를 설명하고 적용할 준비를 합니다.
3. 참가자들을 편안하게 수용할 교실을 찾습니다.
4. 등록자 시트와 이름표(선택사항)를 준비합니다.
5. 참가자용 유인물 사본을 만듭니다.
6. MyPlate 포스터를 붙입니다.
7. 논의 시 답변을 기록할 플립 차트나 화이트보드를 설치합니다.

워밍업 활동: 건강에 좋은 식생활의 혜택은 무엇입니까?

1. 본인을 소개하고, 오늘은 MyPlate를 안내서로 사용하여 건강에 좋은 음식을 섭취하기 위한 권장사항을 논의할 것이라고 참가자들에게 알려 줍니다.
2. 본 수업의 목표를 설명합니다.
3. 참가자들이 두 명씩 짝을 지어 건강에 좋은 식생활의 혜택에 대해 들었거나 경험한 내용을 토의하게 합니다.
4. 참가자들에게 토의 시 답변을 전체 그룹에 알려 주도록 요청합니다. 참가자들의 답변을 기다리고, 그 답변을 플립 차트나 화이트보드에 적습니다. 다음 내용이 나오지 않으면, 추가해서 적습니다.
 - 건강이 좋아짐
 - 치아 건강이 좋아짐
 - 심장병, 제2형 당뇨병 및 고혈압 발병 위험이 낮아짐
 - 더 건강한 체중

5. 다음으로, 참가자들에게 MyPlate에 대해 무엇을 들었는지 질문하고 그 답변을 플립 차트나 화이트보드에 적습니다.

강사 유의사항:

참가자들이 건강에 좋은 식생활의 혜택을 공유하면, 강사는 그들에게 무엇이 중요한지를 파악하는 데 도움이 되고, 참가자들이 수업 주제에 집중하기 시작하는 데 도움이 됩니다.

활동: 식품군

1. 자원자 세 명에게 각각 아침, 점심 또는 저녁식사로 무엇을 먹었는지를 말하게 합니다. 플립 차트나 화이트보드에 음식 이름을 적습니다.
2. 'MyPlate, MyWins' 포스터를 이용하여, MyPlate의 섹션을 검토하고, 각 섹션에 포함된 식품을 강조 표시하고, 각 식품군이 전반적 건강에 중요한 기여를 한다는 것을 강조합니다.
3. 'MyPlate, MyWins' 포스터를 이용하여, 한 식품군을 가리킨 다음 자원자가 식사로 먹은 식품이 그 식품군에 속하는지를 묻습니다.
4. 각 식품군마다 이 과정을 되풀이하면서, 필요한 경우 나오는 답변을 수정하거나 맞다고 확인합니다.

강사 유의사항:

참가자들에게 자신이 먹은 식사를 설명하게 하면 문화나 가족 간의 차이가 강조되므로 모두에게 수업의 내용이 더 많이 와닿게 됩니다.

활동: 어떤 크기의 접시를 사용합니까?

1. 전반적으로 덜 먹기 위해서는 MyPlate 권장사항을 살펴보아야 합니다. 권장사항을 지키는 한 가지 방법은 먹는 양을 줄이는 것이라고 설명합니다.
2. 참가자들에게 다른 크기의 접시를 보여줍니다. 성인의 접시 크기는 30에서 23센티미터로, 아동은 23에서 18센티미터로 줄일 수 있다고 설명합니다. 탁자에 놓인 다양한 크기와 유형의 접시와 그릇을 보여줍니다.
3. 참가자들에게 집에서 흔히 사용하는 크기와 유형의 접시와 그릇을 말해 보라고 요청합니다.

활동: 접시에는 무엇을 담나요?

1. 참가자들에게 'MyPlate 칠하기 시트'를 나누어 주고, 한쪽에 가장 최근에 먹은 음식을 (글로 또는 그림으로) 기록하게 합니다. 필요한 경우 펜이나 연필을 나누어 줍니다.
2. 'MyPlate, MyWins: 나의 것으로 만들기' 유인물을 나누어 줍니다. 참가자들과 같이 살펴보면서, 일일 권장량을 강조합니다.
3. 참가자들에게 각자의 식사와 MyPlate 권장사항을 비교해 보라고 요청합니다. 빠진 식품군이 있는지? 참가자들의 식사를 권장사항과 비교하는 방법은 다음과 같습니다.
 - 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다.
 - 접시의 4분의 1을 살코기 단백질로 채웁니다.
 - 약 4분의 1은 곡물로 채우되, 통곡물을 주로 합니다.
 - 저지방 또는 무지방 유제품을 선택합니다.

4. 몇몇 참가자에게 각자의 식사를 권장사항과 어떻게 비교했는지 말해 달라고 합니다. 포함되지 않은 식품군은 무엇이었습니다? 플립 차트나 화이트보드에 답변을 적습니다. 참가자들에게 이 차이에 대한 제안이 있는지 묻습니다.
5. 참가자들에게 다음 식사 계획을 짜고, 칠하기 시트의 다른 한쪽에 각 식품군의 식품을 적거나 그리되, 처음 식사에서 빠졌던 부분을 보충하도록 요청합니다. 다 끝나면, 옆에 있는 다른 참가자와 시트를 바꿔서 보게 합니다.

활동: MYPLATE 권장사항과 함께 하는 혼합 음식

1. 참가자들에게 흔히 먹는 혼합 음식의 예를 들어보게 합니다.
2. MyPlate를 수프, 스튜, 볶음, 캐서롤, 타코, 피자 등 혼합 음식에 어떻게 사용하여 할지를 검토합니다. 참가자들이 언급한 몇 가지 혼합 음식 식단을 검토하여 참가자들이 MyPlate를 다양한 식사 유형에 적용하는 방법을 이해하는지를 확인합니다.

활동: 검토, 평가, 개인별 단계 넘어가기

1. 참가자들이 MyPlate 권장사항을 따르기 위해 현재의 요리 패턴을 어떻게 바꿀 수 있겠는지를 말하게 합니다. 필요한 경우 몇 가지 예를 제시하여 토의를 이끌어냅니다.
2. 참가자들에게 MyPlate에 어떤 의문이 있는지, 그리고 MyPlate가 더 건강에 좋은 식단을 계획하는데 어떻게 도움이 될 수 있는지를 물어봅니다. 어떠한 질문이든 답변을 합니다. 참가자들에게 더 많은 정보와 유용한 조언을 원하면 'MyPlate

선택하기' 웹사이트(ChooseMyPlate.gov)를 찾을 것을 권합니다. 참가자들이 원하는 경우 '건강에 좋은 식단 꾸리기'유용한 조언 시트를 가져가게 합니다.

3. 그룹별로 수업 평가를 합니다. 참가자들에게 다음 질문에 답변을 하게 합니다.
 - 각자의 입장에서, 건강에 좋은 식생활을 할 때의 혜택은 무엇입니까?
 - MyPlate에 있는 식품군들은 무엇입니까?
 - 오늘 배운 것 중에 새로운 사실은 무엇입니까?
 - 오늘 수업을 듣고 어떤 변화를 계획하고 있습니까?

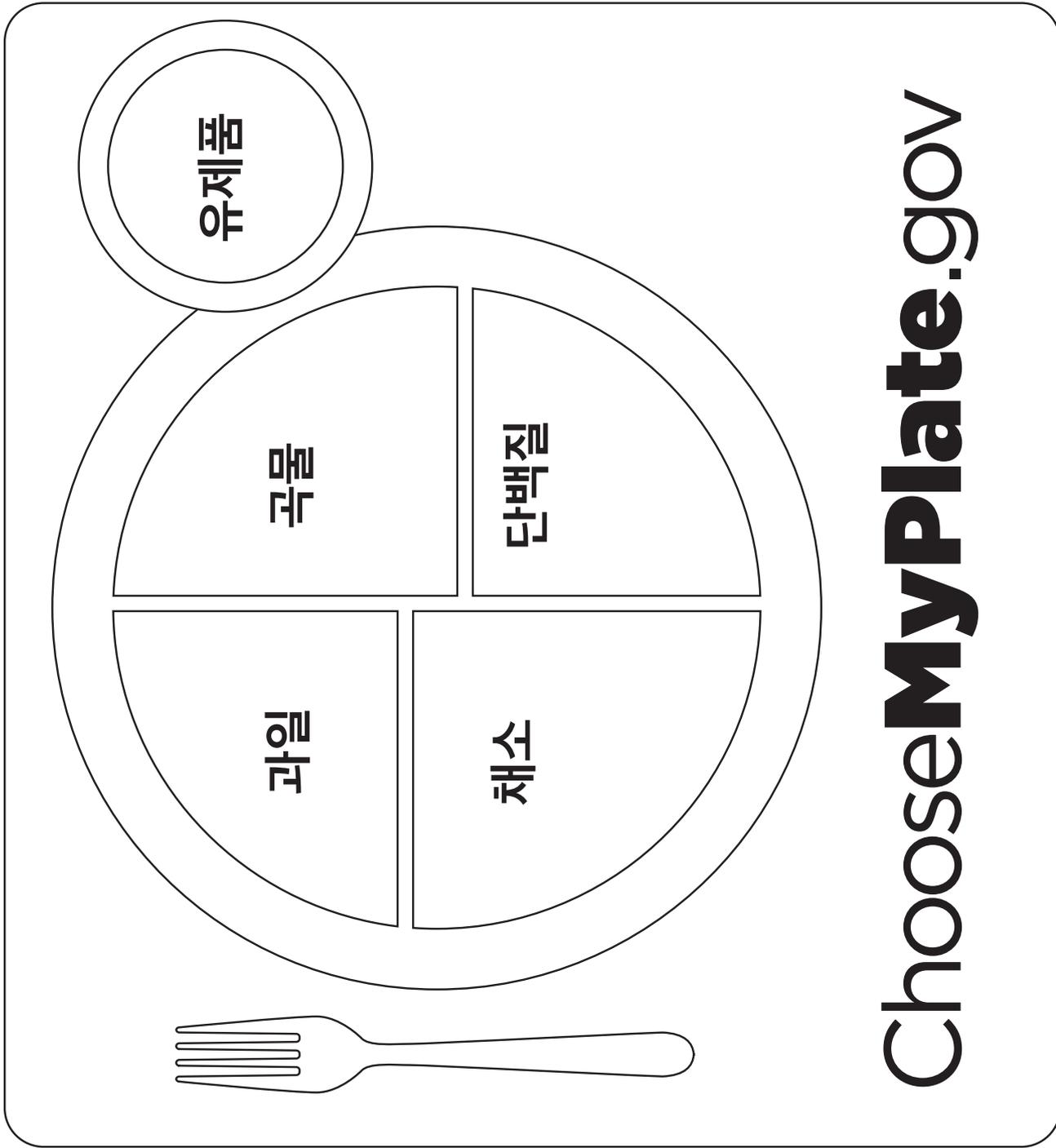
참가자들에게 오늘 수업에 참여한 것과, MyPlate를 통해 가족을 위해 건강에 좋은 식사를 계획하는 것에 대해 더 많이 공부한 것에 대해 감사를 포함합니다.



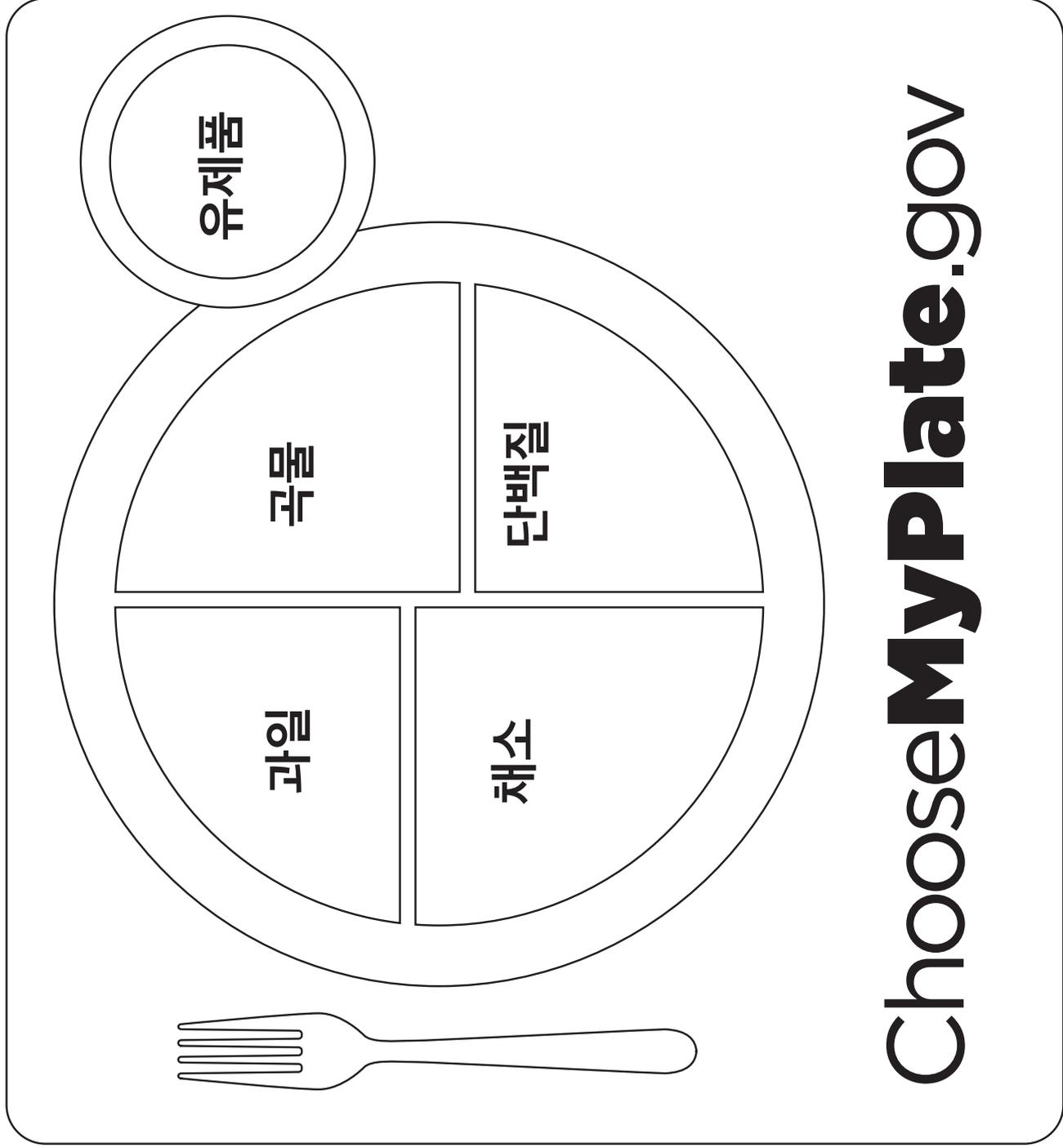
건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 II: 유인물



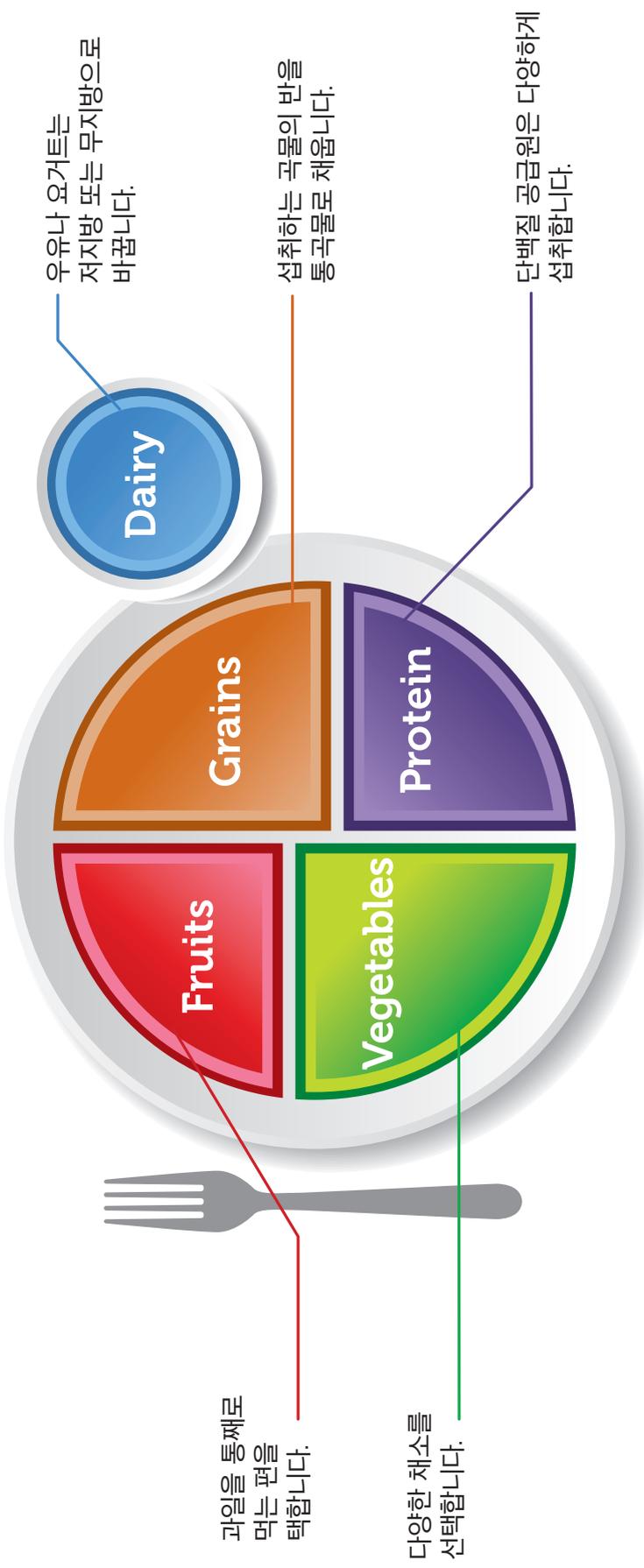


Choose **MyPlate**.gov



MyPlate, MyWins: 나의 것으로 만들기

본인의 건강에 좋은 식생활 스타일을 찾습니다. 먹고 마시는 모든 음료와 음식은 시간이 갈수록 점점 더 중요해집니다. 지금 더 건강에 좋은 식생활을 택하면 미래에 도움이 됩니다.



ChooseMyPlate.gov



“추가되는” 성분을 제한합니다.
나트륨, 포화지방 및 첨가당이 덜한 음료와 음식을 선택합니다.



본인의 건강에 좋은 식생활 스타일에 맞는 MyWins를 만듭니다.
편하게 실천할 수 있는 작은 변화부터 시작합니다(예: 오늘부터 과일 한쪽을 더 먹는다).



과일

과일은 되도록 통째로 먹고, 주스를 마실 때는 100% 과일 주스를 택합니다.

건조하거나, 냉동되거나, 통조림되거나, 또는 신선한 과일을 콜고루 사면 언제라도 과일을 섭취할 수 있습니다.



채소

다양한 채소를 먹고, 케서롤이나 샌드위치 같은 훌륭한 음식에 추가하여 섭취합니다.

신선한 채소뿐 아니라 냉동된 채소 및 통조림 채소도 채소입니다. 라벨에서 "reduced sodium(저염/저나트륨)" 또는 "no salt added(무가염)" 표시를 찾습니다.



곡물

빵, 파스타 및 토르티야와 같은 일반적 식품을 살 때는 통곡물로 만든 것을 고릅니다.

통곡물인지 확실하지 않을 때는? 성분 표시를 보고 "whole(통)" 또는 "whole grain(통곡물)"이라는 단어가 있는지 확인합니다.



유제품

유제품은 저지방(1%) 또는 무지방(탈지)을 선택합니다. 전유와 칼슘 함량과 다른 영양분이 동일하되 포화지방과 칼로리가 낮은 것을 고릅니다.

유당불내증이 있다면? 유당을 뺀 우유나 강화 두유 음료를 선택합니다.



단백질

콩, 두부, 해산물, 살코기, 가금류 및 소금을 지지 않은 견과류와 씨앗류와 같은 다양한 단백질 식품을 섭취합니다.

해산물은 1주일에 두 번 섭취합니다. 육류는 기름기가 없는 부위를, 같아서 다진 소고기는 최소한 93%가 살코기인 것으로 고릅니다.

일일 식품군 목표 — 2000칼로리 계획에 근거함 개인 맞춤형 계획을 원하면 SuperTracker.usda.gov를 방문하십시오.

2컵 1컵 분량은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. 바나나 큰 것 1개 물 1컵 견포도 ½컵 100% 자몽 주스 1컵	2½컵 1컵 분량은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. 생시금치 2컵 피망 큰 것 1개 피마당근 1컵 완두콩 1컵 버섯 1컵	175그램 25그램은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. 빵 1장 익힌 오트밀 ½컵 토르티야 작은 것 1장 익힌 현미 ½컵 익힌 굵게 빻은 옥수수 ½컵	3컵 1컵 분량은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. 우유 1컵 요거트 1컵 가공 치즈 50그램	155그램 25그램은 다음에 상당하는 것으로 계량합니다. 참치 25그램 익힌 콩 ¼컵 땅콩버터 1테이블스푼 달걀 1개
--	--	---	--	---



물

설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다. 일반 탄산음료, 에너지 드링크, 스포츠 드링크 및 기타 기타 드링크는 대개 많은 첨가당이 들어가 있으므로, 필요한 칼로리보다 더 많은 칼로리를 공급합니다.



활동

신체 활동을 잊지 마세요! 활동적인 생활은 질병을 예방하고 체중을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 아동 ≥ 60분/일 | 성인 ≥ 150분/주



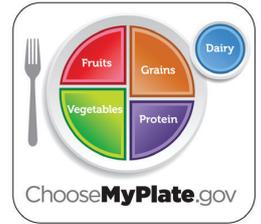
MyPlate, MyWins
일상 생활을 위한 건강에 좋은 생활 솔루션
Choose **MyPlate**.gov/MyWins

Center for Nutrition Policy and Promotion (영양 정책 및 홍보 센터)
2016년 5월
CNPP-29
USDA는 공평한 기회 제공자, 고용주 및 대주입니다.
#300446/Ver. 09/16

10가지
유용한 조언
영양 교육 시리즈

건강에 좋은 식단 꾸리기

건강에 좋은 식사를 위한 **10가지**
유용한 조언



건강에 좋은 식사는 더 많은 과일과 채소, 더 적은 양의 단백질과 곡물로 시작합니다. 자신의 접시에 담은 양을 조절하여 칼로리를 너무 많이 섭취하지 않고 필요한 영양분을 더 많이 얻는 방법을 생각해 봅시다. 그리고 유제품을 잊지 마세요. 식사 때 음료로 마시거나, 접시에 무지방 또는 저지방 유제품을 추가해 보세요.

1 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다.

채소와 과일은 영양분이 듬뿍 들어 있으며 건강 증진에 도움이 될 수 있습니다. 적색, 오렌지색 및 진녹색 채소(예, 토마토, 고구마 및 브로콜리)를 선택해 보세요.

2 기름기가 적은 단백질을 추가합니다.

기름기 적은 소고기와 돼지고기 또는 닭고기, 칠면조 고기, 콩 또는 두부 같은 단백질 식품을 선택합니다. 1주일에 두 번, 해산물로 단백질을 섭취합니다.



3 통곡물을 포함시킵니다.

섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채우는 것을 목표로 합니다. 라벨에 "100% whole grain(100% 통곡물)", 또는 "100% whole wheat(100% 통밀)"이라고 쓰인 제품을 찾습니다. 통곡물에는 정제된 곡물보다 식이섬유 같은 영양분이 더 많이 포함되어 있습니다.

4 유제품을 잊지 마세요.

식사 때 음료로 무지방 또는 저지방 우유를 마십니다. 전유와 칼슘 및 기타 필수영양분 함량은 동일하되 지방과 칼로리는 낮습니다. 우유를 마시지 않으시나요? 그럼 두유(콩 음료)를 택하거나, 식사 때 무지방 또는 저지방 요거트를 같이 드세요.



5 추가 지방을 피합니다.

건강에 좋은 음식이라도 진한 소스를 추가하면 지방과 칼로리가 늘어납니다. 예를 들면, 삶은 브로콜리는 훌륭한 건강 식품이지만, 치즈 소스를 얹으면 그렇지 않습니다. 그러니 저지방 파마산 치즈나 레몬즙을 뿌리는 것 같은, 다른 옵션을 선택해 보세요.

6 서두르지 않습니다.

음식을 즐기세요. 천천히 먹으면서 맛과 식감을 즐기고, 어떤 기분이 드는지에 집중합니다. 음식을 먹는다는 사실을 의식합니다. 음식을 아주 빨리 먹으면 너무 많이 먹게 될 수 있습니다.

7 그릇은 더 작은 것을 사용합니다.

작은 그릇에 음식을 담아 먹으면 양 조절에 도움이 됩니다. 그러면 그릇에 담긴 음식을 다 먹을 수 있고, 과식하지 않아도 만족감을 느낄 수 있습니다.

8 음식을 통제합니다.

집에서 식사하는 횟수를 늘리면 자신이 무엇을 먹는지 정확히 알 수 있습니다. 외식을 할 때에는 영양 정보를 유심히 살피고 비교합니다. 튀기는 대신 오븐에 굽는 등, 더 건강에 좋은 옵션을 선택합니다.



9 새로운 음식을 먹어 봅니다.

망고, 렌틸콩 또는 케일 같이, 이전에 먹어본 적 없는 새로운 음식들을 택해서 먹어 보는 재미를 꾸준히 누립니다. 그러다가 좋아하는 맛을 찾을 수도 있습니다! 재미있고 맛있는 조리법을 친구들과 교환하거나 온라인에서 찾아보세요.

10 단맛에 길들여진 입을 건강에 좋은 방식으로 만족시킵니다.

자연의 단맛이 가득한 후식, 과일을 즐기세요! 신선한 과일 카테일이나 과일 파르페를 요거트와 함께 먹으면 됩니다. 따뜻한 후식을 원한다면, 사과를 오븐에 구워서 시나몬을 뿌리면 좋습니다.



미국 농무부
Center for Nutrition Policy and
Promotion (영양 정책 및 홍보 센터)

www.ChooseMyPlate.gov에 더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 7

2011년 6월

USDA는 공평한 기회 제공자와

고용주입니다.

#300447/Ver. 01/16

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴킷

섹션 III

섹션 III: 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 III: 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일 과 채소로 채웁니다



음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다

학습 목표

이 세션이 끝나면, 참가자들은;

- 건강을 위해서는 하루에 몇 컵의 과일과 채소가 필요한지 알 수 있습니다.
- 채소나 과일 1컵이 어느 정도 양인지 알 수 있습니다.
- 과일과 채소를 먹을 때 누리는 건강상의 혜택 세 가지를 말할 수 있습니다.
- '과일과 채소 점수카드' 유인물을 사용하여 권장되는 과일 및 채소 컵 분량을 맞춰나가는 과정을 기록할 수 있습니다.

자료

- 등록자 시트
- 이름표 (선택사항)
- 화이트보드나 플립 차트; 마커
- 아무 채소 1컵, 아무 과일 ½컵



유인물

- '성인을 위한 과일 및 채소 권장 컵'
- '컵에는 무엇을?'
- '과일과 채소 점수카드'
- '과일과 채소로 몸에 활력을 주세요!' 포스터
- 응용 아이디어: '나의 식사 계획' (선택사항)

준비

1. 수업 계획과 유인물을 검토합니다.
2. 수업에서 정보를 설명하고 적용할 준비를 합니다.
3. 참가자들을 편안하게 수용할 교실을 찾습니다.
4. 등록자 시트와 이름표(선택사항)를 준비합니다.
5. 참가자용 유인물 사본을 만듭니다.
6. 수업이 열리는 장소에 포스터를 붙입니다.

.....

워밍업 활동:

1. 본인을 소개하고, 오늘은 과일과 채소 권장량에 대해 토의할 것이라고 참가자들에게 알려 줍니다.
2. 먹는 분량의 반을 과일과 채소로 채우는 것이 좋다는 권장사항을 들어본 적이 있는지 물어봅니다. 이 수업에서 그 권장사항을 더 세세하게 알아볼 것이라고 설명합니다. 본 수업의 목표를 설명합니다.
3. 참가자들이 둘씩 짝을 지어서 서로에게 “가장 좋아하는 과일과 채소는 무엇입니까?”를 물어보게 합니다.

활동: 우리에게 몇 컵의 과일과 채소가 필요할까요?

1. '성인을 위한 과일 및 채소 권장 컵' 유인물을 나누어 줍니다.

참가자들과 유인물을 검토합니다. 성인은 건강하려면 매일 과일과 채소를 3½에서 6½컵 섭취해야 하되, 연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따라 양이 달라진다고 설명합니다. 예를 들어, 하루에 30분에서 60분 중간 정도의 활동을 하는 30살 여성은 매일 과일 2컵과 채소 2½컵을 섭취해야 합니다.
2. 유인물의 정보에 근거하여, 참가자들에게 질문을 합니다.
 - 본인의 건강을 위해서는 매일 몇 컵의 과일을 섭취해야 하나?
 - 채소는 몇 컵입니까? 본인의 건강을 위해서는 매일 몇 컵의 채소를 섭취해야 하나?
 - 채소와 과일을 합친다면, 매일 몇 컵을 섭취해야 하나?

- 그 정도 양의 채소와 과일을 매일 먹는 것이 얼마나 쉽게 또는 어렵게 느껴질 것이라고 생각하십니까? 왜 그렇게 생각하십니까?

활동: 채소나 과일 1컵은 어느 정도인가요?

1. '컵에는 무엇을?' 유인물을 나누어 줍니다. 건강을 위해 성인에게 매일 필요한 과일과 채소의 권장량까지 여러 가지 다양한 양과 유형의 과일과 채소가 추가될 수 있다는 것을 설명합니다. 과일과 채소는 건조한 것, 냉동된 것, 100% 주스, 것 그리고 신선한 것이든 모두 중요하다는 것을 언급합니다. 매일 다양한 과일과 채소를 섭취하는 것을 목표로 해야 합니다.
2. '과일과 채소로 몸에 활력을 주세요!' 포스터를 소개하고, 손으로 컵 모양을 만들어 각종 채소와 과일의 양을 행동으로 보여줍니다. 참가자들이 포스터를 활용하여 다음 질문에 대답하게 합니다.
 - 과일 ½컵은 어느 정도 양입니까?
 - 채소 1컵은 어느 정도 양입니까?
 - 채소 1컵을 보여주고, 질문을 합니다. 채소가 이 분량이면 몇 컵에 해당할까요?
 - 과일 ½컵을 보여주고, 질문을 합니다. 과일이 이 분량이면 몇 컵에 해당할까요?

- 답을 말해주고, 둘을 합하면 과일과 채소가 1½컵이 된다고 설명합니다. 각자에게는 하루에 몇 컵이 필요할까요? 그렇다면 다른 음식이나 간식에 몇 컵을 추가해야 할까요? 참가자들에게 예시를 보여줍니다.

3. 참가자들에게 묻습니다.

건강을 위해 섭취해야 할 과일과 채소의 양을 알았고, 그 양이 어느 정도인지 눈으로 보았습니다. 그렇다면 그 양과 비교하여 보통 섭취하는 양은 어느 정도입니까?

섭취해야 할 양만큼 섭취하지 않는 사람은 흔히 있습니다. 하지만 권장량을 섭취한다면 더 건강해질 수 있습니다. 그리고 실천은 어렵지 않습니다. 몇 가지 아이디어를 소개합니다.

- 하루를 바나나와 오렌지 몇 조각으로 시작합니다.
- 점심에는 당근 썬 것이나 소량의 채소 샐러드를 먹습니다.
- 늦은 오후에 과일 한 쪽을 먹습니다.
- 그럼 저녁 식사에서는, 먹는 양의 반을 채소와 과일로 채우는 게 어떨까요?

아이디어가 있으신가요?

활동: 과일과 채소를 섭취하여 얻는 건강 혜택

과일과 채소를 섭취하여 얻는 건강 혜택을 들어 보았는지, 무엇이 있는지를 참가자들에게 물어 봅니다. 플립 차트나 화이트보드에 답변을 적습니다. 답으로 나오지 않는다면, 다음을 추가합니다.

- 체중 조절에 도움이 됩니다.
- 뇌졸중, 심장병, 고혈압 및 몇 가지 암을 예방하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 비타민과 미네랄을 충분히 섭취합니다.
- 포만감을 주고 소화에 도움이 되는 식이섬유를 섭취합니다.

부모가 과일과 채소를 많이 섭취하면 자녀에게 건강에 좋은 식생활을 실천하는 롤모델이 된다는 점을 유의하십시오.

활동: 섭취한 과일과 채소 추적하기

‘과일과 채소 점수카드’ 유인물을 나누어 줍니다. 사용하는 법을 설명합니다. 권장되는 과일 및 채소 컵 분량을 맞춰나가는 과정을 1주일 동안 기록할 수 있는 유인물입니다. 유인물에서 주간 목표 부분을 알려주고, 이 점수카드를 사용하는 기분이 어떨지를 참가자들에게 물어 봅니다. 친구나 가족과 팀을 짜서 과일과 채소를 더 먹도록 서로 격려하는 방식을 권합니다. 이런 사회적 지지가 건강에 좋은 라이프스타일을 더 쉽게 실천할 수 있게 해주기 때문입니다.

활동: 검토, 평가, 개인별 단계 넘어가기

1. 과일과 채소에 대해 질문이 있는지, 채소와 과일을 더 섭취하는 건강에 좋은 식단을 어떻게 계획할 것인지를 참가자들에게 물어 봅니다. 어떠한 질문이든 답변을 합니다. 참가자들에게 더 많은 정보와 유용한 조언을 원하면 'MyPlate 선택하기' 웹사이트(ChooseMyPlate.gov)를 찾을 것을 권합니다.
2. 그룹별로 수업 평가를 합니다. 참가자들에게 다음 질문에 답변을 하게 합니다.
 - 과일과 채소를 섭취하여 개인적으로 얻을 수 있는 건강 혜택은 무엇입니까?
 - 식사와 간식에서 과일과 채소를 늘릴 수 있는 몇 가지 방법으로는 무엇이 있을까요?
 - 오늘 배운 것 중에 새로운 사실은 무엇입니까?
 - 오늘 수업을 듣고 어떤 변화를 계획하고 있습니까?

참가자들에게 오늘 수업에 참여한 것과, 가족을 위해 건강에 좋은 식단을 계획하는 데 도움이 되는 과일과 채소에 대해 더 많이 공부한 것에 대해 감사를 표합니다.

응용 아이디어: 과일과 채소가 포함된 식사와 간식 계획하기

'나의 식사 계획' 유인물을 나누어 줍니다. 참가자들에게 채소과 과일 권장량을 지표로 삼아 하루 동안의 식사, 간식 및 후식 계획을 짜도록 합니다. 참가자들이 모두의 앞에서 자신의 계획을 발표하도록 요청합니다. 참가자들에게 건강에 좋은 조리법과 생활 조언을 보기 위해서 www.CAChampionsforChange.net 방문해볼 것을 권합니다.

강사를 위한 유용한 조언

- 계량컵과 손으로 다양한 종류의 신선하거나, 냉동되거나, 통조림되거나, 또는 건조한 과일 및 채소의 양을 계량하는 방법을 시연합니다.
- 제품 샘플을 구입하거나, 지역 식료품점이나 농산물 마켓에 기부해 줄 수 있는지를 문의합니다.
- 식품을 안전하게 다루어야 하는 것을 명심하십시오. 식품 안전에 대한 자세한 정보는 www.foodsafety.gov를 참조하십시오.
- 적합한 바에 따라, 다양한 NEOPB 요리책에서 조리법과 유용한 조언을 찾아 활용합니다.

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 III: 유인물



성인을 위한 과일 및 채소 권장 컵



우리에게 몇 컵의 과일과 채소가 필요할까요? 그것은 연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따라 결정됩니다.

아래 차트에는 매일 필요한 과일과 채소의 컵 분량이 수록되어 있습니다.

자세한 정보를 원하면, www.choosemyplate.gov을 방문하십시오.

여성				
일일 신체 활동	연령	과일	채소	총계
30분 미만 (*활동이 적음)	19~25	2컵	2½컵	4½컵
	26~50	1½컵	2½컵	4컵
	51+	1½컵	2컵	3½컵
30에서 60분 (**중간 정도)	19~25	2컵	3컵	5컵
	26~50	2컵	2½컵	4½컵
	51+	1½컵	2½컵	4컵
60분 초과 (***활동적임)	19~60	2컵	3컵	5컵
	61+	2컵	2½컵	4½컵

남성				
일일 신체 활동	연령	과일	채소	총계
30분 미만 (*활동이 적음)	19~20	2컵	3½컵	5½컵
	21~60	2컵	3컵	5컵
	61+	2컵	2½컵	4½컵
30에서 60분 (**중간 정도)	19~25	2½컵	3½컵	6컵
	26~45	2컵	3½컵	5½컵
	46+	2컵	3컵	5컵
60분 초과 (***활동적임)	19~35	2½컵	4컵	6½컵
	36~55	2½컵	3½컵	6컵
	56~75	2컵	3½컵	5½컵
	76+	2컵	3컵	5컵

*“활동이 적음”은 독립적 삶에 꼭 필요한 신체 활동만 하는 경우를 의미합니다.

** “중간 정도의 활동”은 독립적 삶에 꼭 필요한 활동 외에 하루에 2.5에서 5킬로미터 거리를 시속 5~6킬로미터로 걷는 정도를 더한 경우를 의미합니다.

***“활동적임”은 독립적 삶에 꼭 필요한 활동 외에 하루에 5킬로미터가 넘는 거리를 시속 5~6킬로미터로 걷는 정도를 더한 경우를 의미합니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

컵에는 무엇을?



성인은 건강하려면 매일 과일과 채소를 3½에서 6½컵 섭취해야 합니다. 다양한 과일과 채소를 먹으면 몸에 필요한 영양분을 고루 섭취하는 데 도움이 됩니다.

본인만의 맞춤 권장량을 알고 싶다면, www.choosemyplate.gov를 방문해 주세요.

어느 정도가 1컵입니까?

- 조리한 녹색채소 1컵
- 중간 정도 당근 2개
- 토마토 큰 것 1개
- 브로콜리 3줄기
- 큰 옥수수 1개
- 큰 딸기 8개
- 작은 사과 1개
- 씨 없는 포도 32개
- 중간 정도 배 1개
- 바나나 큰 것 1개
- 썬 수박 1컵

어느 정도가 ½컵입니까?

- 각지콩 10개
- 작은 오렌지 1개
- 큰 고구마 ½개
- 꼬마 당근 6개
- 통조림 복숭아 6조각
- 통조림 복숭아 1인분 (100그램)
- 건조 과일 ¼컵
- 100% 과일 또는 채소 주스 ½컵 (100그램)
- 잎이 많이 달린 녹색 생채소 1컵
- 자두 큰 것 1개

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

성명: _____ 친구 성명: _____



과일과 채소 점수카드

나의 일일 권장량: 과일 _____ 컵 / 채소 _____ 컵.

1주일 동안 매일, 섭취한 과일과 채소를 컵 단위로 기록합니다. 그런 다음 과일과 채소의 컵 수를 합하여 총 컵 수에 기록합니다.

과일과 채소	월	화	수	목	금	토	일
과일							
채소							
매일 먹은 총 컵 수							

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

성명: _____ 친구 성명: _____



과일과 채소 목표 채우기 단계

목표 달성을 위한 3단계	내게 주는 보상
<p>(예: 직장에 건강에 좋은 간식을 싸 간다. 쇼핑 목록을 미리 작성하되 과일과 채소를 많이 포함시킨다. 건강에 좋은 식생활을 지키도록 격려해 줄 친구를 찾는다)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>(예: 춤추기, 가족들과 놀러가기, 제일 친한 친구와 하루 보내기)</p>

CalFRESH 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

나의 식사 계획



나의 일일 권장량:

- 과일 _____ 컵
- 채소 _____ 컵

이 차트를 이용하여 하루 식단과 간식을 계획합니다. 목표는 자신에게 맞는 과일과 채소 컵 수를 포함시키는 것입니다. 계획을 다 세웠으면, 과일과 채소, 또는 과일과 채소가 들어간 식품에 동그라미를 치고 목표를 달성하고 있는지 확인합니다.

식사

간식 (선택사항)

<p>아침:</p>	<p>아침 간식:</p>
<p>점심 식사:</p>	<p>오후 간식:</p>
<p>저녁:</p>	<p>저녁 간식:</p>

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.





과일 ½컵



채소 ½컵



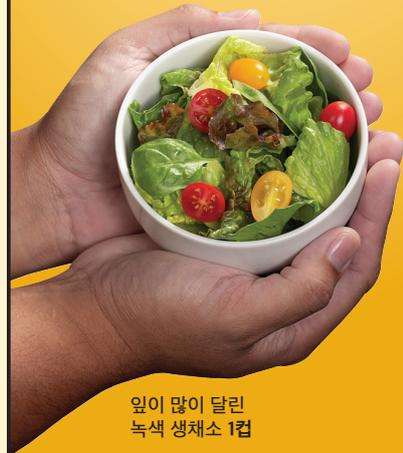
채소 ½컵



과일 ½컵



과일과 채소로 몸에 활력을 주세요!



잎이 많이 달린 녹색 생채소 1컵



채소 ½컵

100% 과일 주스에 든 과일 ½컵



과일과 채소 권장량을 채우는 것은 순전히 본인의 손에 달려 있습니다.

더 건강해지고 싶으신가요? 다채로운 과일과 채소를 매일 섭취하세요. 성인은 더 건강하려면 매일 과일과 채소를 3½에서 6½컵 섭취해야 합니다. 과일과 채소를 더 많이 먹을 수 있는 신선한 아이디어와 유용한 조언은 www.cachampionsforchange.net에서 찾을 수 있습니다.

공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다.



과일 ½컵



채소 ½컵



채소 ½컵



과일 ½컵



건조 과일 ¼컵

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴킷

섹션 IV: 건강에 좋은 음료 선택하기



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 IV: 건강한 음료 선택하기



건강한 음료 선택하기

학습 목표

이 수업이 끝나면, 참가자들은;

- 건강한 음료가 MyPlate 식단 권장사항에 어떻게 들어맞는지를 설명할 수 있습니다.
- ‘영양 성분’ 라벨을 보고 성분 목록을 찾을 수 있습니다.
- 설탕이 든 드링크, 비만과 제2형 당뇨병 사이의 연관성을 알 수 있습니다.
- 자신의 식생활에서 설탕이 든 드링크 유형을 말할 수 있습니다.
- 자신과 가족이 설탕이 든 드링크 대신 마실 수 있는 음료를 말할 수 있습니다.



자료

- 등록자 시트
- 이름표 (선택사항)
- 포스트잇 유형의 차트 종이
- 색깔 마커
- 알갱이 설탕 또는 각설탕 (약 400그램)
- 재밀봉형 비닐봉투 (8.3~16.5cm 크기)
- 탄산음료 병 1개 (500ml)
- 맛있는 물을 위한 ‘오이 민트 브리즈’ 재료
 - 씻어서 썬 오이 1개
 - 씻은 민트 1송이
 - 얼음
 - 물
 - 주전자 또는 디스펜서
 - 맛보기용 컵
 - 물
 - 주전자 또는 디스펜서
 - 맛보기용 컵

유인물

- ‘MyPlate 선택하기’
- ‘설탕을 보여주세요!’
- ‘더 나은 음료를 선택하기’
- ‘오이 민트 브리즈’ 조리법 카드
- ‘용기에 설탕이 얼마나 들어 있는지 계산하기’
- ‘계산 키 드링크 라벨 카드’
- ‘드링크 라벨 카드’ 세트
- ‘설탕이 얼마나 들어 있는지?’





준비

1. 수업 교육과정과 교육자 자료를 검토합니다.
2. 참가자용 유인물 사본을 만듭니다.
3. 수업용 병을 준비합니다.
 - 탄산음료 병(500ml)을 비우고 씻습니다. 속을 완전히 말립니다.
 - 병에 붙은 라벨을 떼내고 '드링크 라벨 카드'(500ml 탄산음료용)의 '영양 성분' 라벨을 붙입니다.
 - 병에 설탕 17티스푼이나 각설탕 17개를 넣고 뚜껑을 닫습니다.
4. '계산 키 드링크 라벨 카드'를 이용하여, 참가자들이 일반적으로 마시는 설탕이 든 음료를 더 찾아냅니다. 재밀봉형 비닐봉투에 라벨을 붙이고 각 음료에 들어가는 만큼의 각설탕이나 티스푼의 설탕을 채웁니다.
 - 맛있는 물을 위한 '오이 민트 브리즈'를 조리법 카드에 쓰인 대로 만듭니다.
5. 등록자 시트와 이름표(선택사항)를 준비합니다.

워밍업 활동: 무엇을 마시고 계신가요?

1. 본인을 소개하고, 전문인으로서의 경력과 소속 기관을 간단히 알립니다. 선택사항: 참가자들에게 자기 소개를 부탁드립니다.
2. 오늘의 수업 주제를 설명합니다. 1) 건강에 좋은 음료가 MyPlate 식생활 권장사항에 어떻게 들어맞는가, 2) 설탕이 든 음료, 비만과 제2형 당뇨병 사이의 연관성은 무엇인가, 3) 우리가 마실 수 있는 첨가당과 설탕이 든 음료의 유형은 어떤 것이 있는가, 4) 설탕으로 단맛을 낸 음료 대신 자신과 가족이 마실 수 있는 건강에 좋은 음료는 무엇인가.
3. 참가자들에게 어제나 지난 주에 마셨던 음료를 말해 달라고 요청합니다. 음료 유형을 분류하여 플립 차트에 적습니다.
 - **강사 주의사항:** 참가자가 특정 상표의 제품을 언급하면, 동의를 표한 다음 차트에는 그 제품이 속하는 설탕이 든 음료 카테고리를 적습니다.
 - 참가자들이 마시는 다른 유형의 음료에 대해 토의합니다(예: 스포츠 드링크, 탄산음료, 커피류).
4. 목록을 검토하고, 참가자들에게 목록 만들기에 참여해 주셔서 감사하다고 말합니다.

토의: 설탕이 든 음료는 건강에 미치는 영향

1. 설탕이 든 음료, 비만과 제2형 당뇨병 사이의 연관성을 설명합니다.
 - (설탕이 든 음료에 있는 것과 같은) 첨가당에서 나오는 추가 칼로리는 과체중과 비만에 큰 영향을 미칩니다. 설탕이 든 음료는 미국인의 식생활에서 첨가당을 가장 많이 제공하는 식품입니다.¹
 - 설탕이 든 음료는 제2형 당뇨병과 심장병과 같은 몇 가지 만성 질환의 발병 위험을 높이는 데 기여합니다.^{2,3}
 - 설탕이 든 음료를 마시면 아동기 때 충치에 걸릴 위험이 거의 두 배로 높아집니다.⁴
 - 설탕이 든 음료를 많이 마시는 아동과 청소년은 적게 마시는 아동과 청소년에 비해 체중이 많이 나간다는 연구 결과도 많습니다.⁵
 - 또한, 하루에 설탕이 든 음료를 1회 이상 마시는 성인은 마시지 않는 성인에 비해 과체중일 가능성이 27% 높다고 합니다.⁶

참가자들 전체에 물어 봅니다. 이런 정보에 대해 어떻게 생각하시나요? 자신에게는 어떤 의미가 있나요?
2. 캘리포니아 주 공중보건부의 '음료 알아보기' 캠페인에서는,
 - 캘리포니아 시민들에게 건강에 좋은 음료를 알리고 있습니다.
 - 캘리포니아 시민들이 설탕이 든 음료의 첨가당과 칼로리를 인식하도록 돕고 있습니다.
 - 건강상의 위험과의 연관성을 경고하고 있습니다.
3. 'MyPlate 선택하기' 유인물을 검토하고, 건강에 좋은 음료가 MyPlate 식단 권장사항에 어떻게 들어맞는지를 설명합니다.

설탕이 든 음료 카테고리

- 탄산음료/소다수
- 스포츠 음료
- 에너지 음료
- 주스 음료
- 맛을 첨가한 우유 (초코 우유, 딸기 우유, 바닐라맛)
- 감미료나 맛을 첨가한 커피류 (핫 또는 아이스)
- 비타민 첨가 물
- 밀크티
- 버블티류 (보바차, 진주차라고도 하며 카피오카 녹말알이 들어감)
- 감미료를 넣은 차 (핫 또는 아이스)
- 요거트 음료
- 그래스 젤리 음료

- 'MyPlate 선택하기' 유인물을 나누어 줍니다.
- 참가자들 전체에 물어 봅니다. MyPlate에 대해 들어 보셨나요? 어떤 이야기를 들으셨나요?
- MyPlate 로고를 가리키고 그것이 더 건강에 좋은 식품을 선택하고 식단의 균형을 맞추는 방법을 보여준다는 것을 설명합니다.

4. 다음을 설명합니다.
 - 식사에 곁들이는 음료로 권장되는 것은 우유입니다. 일반 우유보다 1% 저지방 또는 무지방 우유가 더 좋은 선택입니다.

두유, 아몬드 밀크 또는 라이스 밀크 같은 강화 우유 대체품을 선택할 수도 있지만, 반드시 당을 첨가하지 않았거나 설탕 함량이 낮은 제품을 택하십시오.
 - 첨가당이 거의 전부이다시피한 몇 가지 음식과 음료도 있습니다. 사실, 이런 음식과 음료는 'MyPlate' 식품군에 들어갈 만큼 충분한 영양분을 함유하지 않습니다. 설탕이 든 음료도 이런 음료에 포함되므로, 어떤 식품군에도 속하지 않습니다.

강사 유의사항:

참가자 중에 부모나 미성년자 보호자가 있다면, 2세 이상의 아동이면 1% 저지방 또는 무지방 우유를 마실 수 있다고 알려주세요!

5. 미리 준비해서 라벨을 붙여둔 탄산음료 용기를 사용하여, 500ml 탄산음료 한 병에 설탕이 얼마나 들었는지 보여줍니다.
 - 참가자들 전체에 물어 봅니다. 이 정도 양의 설탕에 대해 어떻게 생각하시나요?
6. 각각의 설탕이 든 드링크에 설탕이 얼마나 들었는지를 준비한 설탕 봉지로 보여줍니다.
 - 참가자들 전체에 물어 봅니다. 이 정보의 어떤 점이 놀라우신가요?
7. 워밍업 활동에서 만들었던 목록에서, 물, 탄산수, 무지방 및 1% 저지방 우유 및 100% 주스 같은 건강에 좋은 음료에 초록색 마커로 동그라미를 칩니다.
8. 설탕이 든 드링크는 첨가당과 설탕이 많고 필수 영양분은 거의 없다는 점을 강조하고 토의를 끝냅니다.

활동: 라벨 읽기

1. '설탕을 보여주세요!' 유인물을 나누어 줍니다.
 - 참가자들 전체에 물어 봅니다. 이들 설탕(당) 이름 중에서 어떤 것을 알고 계시나요? 식품 포장재에서 본 것들이 있나요?
 - 설탕(당)은 다양한 형태와 다양한 이름이 있다는 것을 설명합니다. '영양 성분' 라벨에 따로 표시되어 있지 않더라도, 음료에는 자연에 존재하는 당과 첨가당 두 가지 유형의 당이 포함되어 있을 수 있습니다.
 - 자연에 존재하는 당은 과일(과당)과 우유(유당)에 천연적으로 있는 당이라는 것을 설명합니다. 이들 식품에 포함된 이런 당은 전반적으로 건강에 좋은 영양분 군에 속합니다.

자연에 존재하는 당

1. 과당
2. 유당
3. 엿당
4. 포도당 (=덱스트로스)
5. 자당

첨가당

1. 콘 시럽
2. 고과당 콘 시럽
3. 몰트 시럽
4. 메이플 시럽
5. 황설탕
6. 원당
7. 꿀
8. 말토덱스트린
9. 당밀



- 첨가당은 식품과 음료의 칼로리를 높이지만 영양분은 없다는 것을 설명합니다. 첨가당은 주로 가공 식품과 음료에 들어갑니다. 참가자들에게 첨가당이 덜 들어간 식품과 음료를 택하도록 권장합니다.
- 첨가당이 있는지 확인하는 방법 중 하나는 라벨의 성분 목록을 읽는 것입니다. 첨가당이 들어간 음식과 음료를 섭취하는 것은 몸에 필요한 영양분이 들어 있는 경우로 한정해야 합니다. 예를 들어, 저지방 요거트는 설탕이 들어 있으나 칼슘과 단백질도 많습니다.

유의사항:

맨 처음 나열된 성분 세 가지 중 하나가 설탕이라면, 해당 제품은 첨가당이 많이 들어 있습니다.

활동: 더 나은 음료를 선택하기

1. ‘더 나은 음료를 선택하기’ 유인물을 나누어 줍니다.
 - 이제 참가자들이 설탕이 든 음료와 그런 음료가 건강에 미치는 영향을 알게 되었으므로, 소비 패턴을 바꾸는 것을 어떻게 생각하느냐는 질문을 합니다.
 - 유인물을 참고합니다. 참가자들에게 유용한 조언 9번은, “성분 정보를 확인합니다. 음료를 고를 때 ‘영양 성분’ 라벨을 읽어보는 것입니다. 라벨에는 당 총량, 지방 및 칼로리가 표시되어 있어 더 나은 선택을 하는 데 도움이 됩니다.”를 강조합니다.
2. 참가자들에게 설탕이 든 음료 대신 다음과 같은 음료를 선택할 수 있다고 설명합니다.
 - 물 - 생수, 또는 과일, 채소 및 허브로 맛을 첨가한 물
 - 무가당 탄산수 또는 맛을 첨가하지 않은 스파클링 워터
 - 무가당 티 (아이스 또는 핫)
 - 무가당 커피 (아이스 또는 핫)
 - 무지방 또는 저지방(1%) 우유 (맛 무첨가)
 - 강화 두유, 아몬드 밀크 및 라이스 밀크 (무가당 또는 설탕이 적은 것)
 - 100% 주스 (양은 제한할 것)
 - 아동은 일일 120~180ml
 - 성인인 일일 240ml



섹션 II: • 영양 수업

활동: 맛을 첨가한 물 맛보기

1. 수업을 시작하며 만든 음료 목록으로 돌아갑니다. 참가자들에게 더 나은 음료를 선택하도록 권장합니다.
2. 참가자들에게 물을 맛있게 만드는 간편하면서도 창의적인 방법이 있다는 것을 설명합니다.
3. '오이 민트 브리즈' 조리법 카드와 물 샘플을 나누어 줍니다. 참가자들끼리 맛있는 물을 만드는 갖가지 방법에 대해 의견을 나누게 합니다.
4. 참가자들에게 수업에 참여한 것에 감사를 표하고, 설탕이 든 음료 대신 건강을 위해 물을 마시도록 권장합니다.

응용 아이디어: 라벨 읽기 고급편

자료

- '용기에 설탕이 얼마나 들어 있는지 계산하기' 유인물
- '드링크 라벨 카드' (두 명 당 하나)
- '설탕이 얼마나 들어 있는지?' 워크시트
- 연필

- 계산기 (선택사항)
- 알갱이 설탕 또는 각설탕
- 계량 티스푼
- 250ml 정도의 컵 여러 개

활동

1. 참가자들을 두 명씩 짝짓게 합니다. 준비한 자료를 각 쌍에 나누어 줍니다.
2. 가장 흔히 마시는 설탕이 든 음료수의 '영양 성분' 라벨을 읽고 그 안에 든 설탕의 양을 계산하여 설탕이 얼마나 들었는지를 배우는 것이 이 활동의 목적이라는 것을 밝힙니다.
3. 참가자들에게 '영양 성분' 라벨을 읽고 흔히 마시는 음료에 들어 있는 설탕의 양을 계산하는 법을 가르쳐 주겠다고 설명합니다.
4. 참가자들이 '용기에 설탕이 얼마나 들어 있는지 계산하기' 유인물을 보고 다음 질문에 크게 답을 하게 합니다.
 - a. "‘영양 성분’ 라벨에 적혀 있는 1회 제공량이 무엇입니까(mL의 수)?"
 - b. "그 ‘영양 성분’ 라벨에 용기 당 몇 회 제공량이라고 적혀 있습니까?"



- c. “설탕은 얼마라고 적혀 있습니까?”
- d. ‘영양 성분’ 라벨에 적힌 설탕 그램 단위를 사용하여 해당 음료에 든 설탕을 티스푼 숫자로 판단하는 방법을 설명합니다.
 설탕 그램 수 ÷ 4 = 설탕 티스푼 수
- e. 이 예시에서는 ‘용기에 설탕이 얼마나 들어 있는지 계산하기’ 유인물을 사용합니다. 설탕 68그램 ÷ 4 = 설탕 17티스푼. 컵에 각설탕 17개를 넣습니다. 주의: 각설탕 1개는 대략 설탕 1티스푼입니다.

- f. ‘주스 드링크’에 해당하는 ‘드링크 라벨 카드’와 계산기를 사용하여 제공량이 1회가 넘는 용기 안에 든 설탕의 양을 계산하는 것을 보여줍니다.
 설탕 27그램 ÷ 4 = 설탕 6.75티스푼
 설탕 6.75티스푼 x 2.5회 제공량 = 해당 용기 안의 설탕은 16.8티스푼(약 17티스푼)

- 방금 계량한 설탕 17티스푼을 컵에 넣은 것을 언급합니다.
- 5. 두 명씩 짝 지은 참가자들이 ‘드링크 라벨 카드’를 사용하여 이 실험을 하게 합니다. ‘설탕이 얼마나 들어 있는지?’ 워크시트를 사용하여 계산을 할 수 있습니다. 알갱이 설탕을 계량하여 컵에 넣거나 비슷한 양의 각설탕을 컵에 넣는 것으로 실험을 끝냅니다(각설탕 1개는 대략 티스푼에 가득 담은 설탕과 양이 비슷합니다).



- 6. 참가자들에게, 방금 시판 드링크에 들어 있는 설탕의 양을 티스푼 단위로 계산하는 법을 배운 것이라고 설명합니다. 동일한 계산법을 식품에도 적용할 수 있습니다. 참가자들에게 아무 ‘영양 성분’ 라벨로 계산해 보게 합니다.

참고문헌

- ¹ Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans (미국인의 식생활에서 첨가당의 식품 출처). J Am Diet Assoc. Jan 2000;100(1):43-51.
- ² Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis (설탕으로 단맛을 낸 음료와 대사 증후군 및 제2형 당뇨의 위험: 메타분석). Diabetes Care. Nov 2010; 33(11):2477-2483.
- ³ Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women (설탕이 들어간 음료 소비와 여성의 관상동맥질환 위험). Am J Clin Nutr. Apr 2009;89(4):1037-1042.
- ⁴ Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition (탄산 소프트 드링크와 젖니의 충치). J Dent Res. Mar 2006;85(3):262-266.
- ⁵ U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (미 농부무와 보건후생부). Dietary Guidelines for Americans ('미국인을 위한 식단 지침'), 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; December 2010.
- ⁶ Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. Bubbling over: Soda consumption and its link to obesity in California (탄산의 거품: 캘리포니아의 탄산음료 소비와 비만과의 연관성). Los Angeles, CA: UCLA Center for Public Health Advocacy (UCLA 공중보건 진작 센터); 2009.



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 IV: 유인물



10가지
유용한 조언

영양 교육 시리즈

MyPlate 선택하기

훌륭한 접시를 위한 10가지 유용한 조언



건강에 좋은 라이프스타일을 위한 식품 선택은 다음의 10가지 유용한 조언을 사용하면 간편하게 실천할 수 있습니다. 이 목록의 아이디어를 활용하여 칼로리의 균형을 잡고, 더 자주 먹어야 할 식품을 선택하고, 덜 자주 먹어야 할 식품을 줄여 보세요.

1 칼로리의 균형을 잡습니다.

체중 관리의 첫 단계는 자신이 하루에 필요한 칼로리를 알아보는 것입니다. www.ChooseMyPlate.gov에서 자신의 칼로리 수준을 찾아 봅니다. 신체 활동을 하는 것도 칼로리 균형을 잡는 데 도움이 됩니다.

2 먹고 싶은 음식은 즐기되, 적게 먹습니다.

음식을 먹을 때는 그 음식을 천천히, 온전히 즐기면서 먹습니다. 너무 빨리 먹거나, 다른 곳에 정신을 둔 채 음식을 먹으면 칼로리를 너무 많이 섭취할 수 있습니다. 배고픔에 집중하고, 식사를 하기 전, 하는 동안 그리고 끝난 후 배부르다는 몸의 신호에 주의할 기울입니다. 이런 신호를 활용하면 언제 음식을 먹어야 할지 그리고 언제 그만 먹어야 할지를 알 수 있습니다.



3 너무 많은 양을 한 번에 섭취하지 않습니다.

그릇은 더 작은 것을 사용합니다. 먹기 전에 양을 덜어냅니다. 외식을 할 때는 양이 더 작은 쪽을 택하거나, 다른 사람과 나누어 먹거나, 남겨서 집에 싸가지고 갑니다.

4 더 자주 먹어야 할 식품

채소, 과일, 통곡물 및 무지방 또는 1% 지방 유제품을 더 많이 먹습니다. 이들 식품에는 칼륨, 칼슘, 비타민 D 및 식이섬유를 비롯하여 건강에 필요한 영양분이 들어 있습니다. 이들 식품을 식사와 간식으로 주로 먹도록 합니다.



5 음식을 한 그릇 먹는다면, 그 중 반을 과일과 채소로 채웁니다.

토마토, 고구마 및 브로콜리 같은 적색, 오렌지색 및 진녹색 채소와 기타 갖가지 채소를 식사에 포함시킵니다. 후식뿐 아니라 식사에도 과일을 추가합니다.

6 무지방 또는 저지방(1%) 우유로 바꿉니다.

전유와 칼슘 및 기타 필수 영양분 함량은 동일하되 포화 지방과 칼로리는 적습니다.



7 섭취하는 곡물의 반을 통곡물로 채웁니다.

통곡물을 더 먹으려면, 정제곡물 제품을 통곡물 제품으로 대체합니다. 흰빵 대신에 통곡물 빵을, 백미 대신 현미를 택합니다.

8 덜 먹어야 할 식품

고형 지방, 첨가당 및 소금이 많은 식품을 줄입니다. 케이크, 쿠키, 아이스크림, 사탕, 설탕이 들어간 드링크류, 피자, 갈비, 소시지, 베이컨 및 핫도그와 같은 기름기 많은 육류가 그런 식품입니다. 이런 식품은 매일 먹지 않고 가끔씩만 즐깁니다.

9 식품의 나트륨을 비교합니다.

'영양 성분' 라벨을 활용하여 수프, 빵, 냉동 식사 제품 등에서 나트륨이 적게 들어간 것을 선택합니다. 통조림 식품을 구입할 때는 "low sodium(저나트륨)", "reduced sodium(저염)" 또는 "no salt added(무가염)"으로 분류된 것을 선택합니다.



10 설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다.

물이나 설탕이 들어가지 않은 음료를 마시면 칼로리를 줄일 수 있습니다. 미국인의 식단에서 탄산음료, 에너지 드링크 및 스포츠 드링크는 첨가당과 칼로리의 주요 공급원입니다.



미국 농무부
Center for Nutrition Policy
and Promotion
(영양 정책 및 홍보 센터)

www.ChooseMyPlate.gov에 더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 1

2011년 6월

USDA는 공평한 기회 제공자와
고용주입니다

Ver. 01/16/#300453



설탕은 다양한 이름이 있습니다.

설탕(당)은 다양한 형태가 있습니다. 성분 목록에서 표기된 설탕의 이름은 다음과 같이 다양합니다

- 보리 맥아 **고과당 콘 시럽**
- 황설탕 **꿀**
- 사탕수수 즙 **말토덱스트린**
- 콘 시럽 **메이플 시럽**
- 덱스트로스 **당밀**
- 과당 **분말 설탕**
- 포도당 **원당**
- 자당

설탕을 찾아내자

해당 제품에 설탕이 얼마나 들어 있는지를 보려면, 포장재에 있는 ‘영양 성분’ 라벨을 확인합니다. “Sugar(당)”이란 단어를 찾아 제공량당 얼마나 들어 있는지 봅니다.

당의 형태를 찾으려면, “Ingredients(성분)”을 확인합니다.



‘영양 성분’	
1회 제공량 1개 바 용기당 제공량 6	
제공량당 양	
칼로리 150	
퍼센트 일일 값 *	
총 지방 2.5g	4%
포화 지방 0g	
트랜스 지방 0g	
나트륨 85mg	4%
총 탄수화물 30g	10%
당 12g	
단백질 3g	6%
*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.	

성분:

귀리 브랜, 쌀, **콘 시럽**, **당**, **과당**, 통곡물 압착 귀리, **덱스트로스**, 귀리와 과일 클러스터 (오븐에 구운 귀리 [압착 귀리, **당**, 대두유, **꿀**, **당밀**] **당**, 압착 귀리, 딸기맛 첨가 사과, **콘 시럽**, **황설탕**, 천연 및 인공 향미), **고과당 콘 시럽**, 식물성 기름, 염화칼륨 2% 이하 포함, **황설탕**, 소르비톨, 맥아 향료, 천연 및 인공 향미, 소금, 무지방 건조 우유, 통밀가루, 비타민 A, B6, 리보플라빈, 엽산, 비타민 B12.

더 나은 음료를 선택하기



시작하기 위한 10가지 유용한 조언

마시는 것은 먹는 것만큼이나 중요합니다. 음료는 대개 첨가당이 들어 있으며 영양분은 거의 없거나 아예 없습니다. 아니면 영양분이 있기는 해도 지방이나 칼로리가 너무 많은 경우도 많습니다. 더 나은 음료를 선택할 수 있는 몇 가지 유용한 조언을 소개합니다.

1 물 마시기

설탕이 듬뿍 든 음료 말고 물을 마십니다. 일반 탄산음료, 에너지 드링크, 스포츠 드링크 및 기타 설탕이 들어간 드링크는 대개 어마어마한 양의 설탕이 들어가 있으므로, 필요한 칼로리보다 더 많은 칼로리를 공급합니다.



6 유제품을 잊지 마세요**

우유나 우유 대체품을 선택할 때는, 저지방 또는 무지방 우유나 강화 두유를 선택합니다. 각 유형의 우유는 칼슘, 비타민 D 및 칼륨과 같이 똑같이 중요한 영양분을 제공하지만, 칼로리 양은 매우 다릅니다. 소아기 아동, 10대 청소년 및 성인은 매일 우유를 3컵 마셔야 하는 한편, 4~8세 아동은 2 1/2컵, 2~3세 아동은 2컵을 마셔야 합니다.



2 얼마 만큼의 물이 충분합니까?

목이 마르면 물을 마시면 됩니다. 물은 몸에 중요한 영양분이지만, 물이 얼마나 필요하느냐는 사람마다 다릅니다. 대부분 사람들은 먹고 마시는 음식과 음료에서 충분한 물을 섭취하고 있습니다. 건강한 몸은 하루 중 필요한 물의 균형을 맞출 수 있습니다. 신체 활동을 많이 하거나, 더운 환경에서 살거나 일하거나, 고령이라면 물을 많이 마셔야 합니다.

7 음료 즐기기

물로는 만족할 수 없다면, 일반 음료를 즐기되 양을 줄입니다. 잊지 않고 캔, 병 또는 용기에 붙은 영양 성분 라벨에서 1회 제공량과 용기당 제공량을 확인하고 필요한 칼로리 내에서 적정량을 섭취합니다. 대형 또는 수퍼사이즈보다는 더 작은 캔, 컵 또는 병을 선택합니다.

3 절약 옵션

물은 대체로 가격이 비싸지 않습니다. 집에서 식사하거나 외식에서 물을 마시면 돈을 절약할 수 있습니다.

8 어디에나 물 가지고 다니기

물을 항상 마실 수 있도록 준비합니다. 재사용 가능한 깨끗한 물병에 물을 채워서 가방 또는 서류 가방에 넣어두면 하루 내내 갈증이 날 때마다 마실 수 있습니다. 재사용 가능한 병을 사용하면 환경에도 좋습니다.



4 칼로리 관리

식사 중에, 또는 식사와 식사 사이에 물을 마십니다. 아동과 성인은 대체로 하루 동안 400칼로리를 음료에서 섭취합니다. 물을 마시면 이 칼로리를 줄일 수 있습니다.



5 아이들을 위한 음료 준비

집에서 물, 저지방 또는 무지방 우유 또는 100% 주스를 편하게 마실 수 있는 환경을 만듭니다. 휴대용 용기에 물이나 건강한 음료를 넣어 냉장고에 비치해 둡니다. 그 용기를 아이들이 밖에 나갈 때 도시락이나 가방에 넣어 줍니다. 연령에 따라 다르지만, 아동은 반컵에서 1컵, 성인은 최대 1컵의 100% 과일 또는 채소 주스*를 마셔도 됩니다.

9 영양 성분 라벨 확인

음료를 고를 때 '영양 성분' 라벨을 읽어보는 것입니다. 영양 성분 라벨과 성분 목록에는 첨가당, 포화 지방, 나트륨 및 칼로리에 대한 정보가 들어 있어 더 나은 선택을 하는 데 도움이 됩니다.

10 음료 비교하기

www.SuperTracker.usda.gov에서 이용할 수 있는 온라인 기능인 Food-A-Pedia(식품 백과)는 가장 좋아하는 음료의 칼로리, 첨가당 및 지방을 비교하는 데 도움이 될 수 있습니다.

** 우유는 유제품 군에 들어갑니다. 1컵 = 우유나 요거트 1컵, 천연 치즈 약 40그램 또는 가공 치즈 약 50그램.

*100% 주스는 과일 또는 채소군에 들어갑니다. 주스는 과일이나 채소의 전체 섭취 권장량 중 반 또는 그 미만으로 섭취해야 합니다.

오이 레시피

4인분 만들기
제공량당 1컵

성분

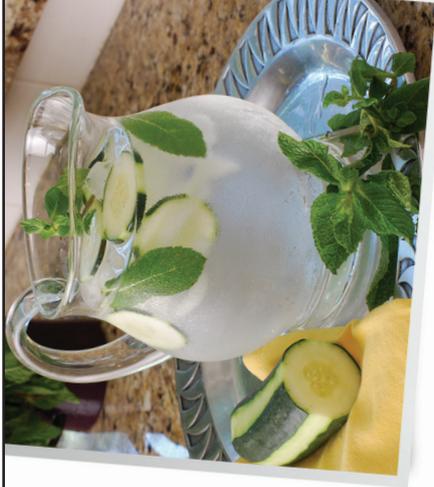
썬 오이 ½컵
신선한 박하 잔가지 1~2개
얼음



준비 시간:
5분

지시사항:

1. 피처를 얼음으로 반을 채웁니다.
2. 오이와 박하를 첨가합니다.
3. 물로 채웁니다. 차리기 전에 최소한 20분 동안 식힙니다.
4. 냉장고에 보관하고 24 시간 내에 마십니다



권한이 없는 제품과 고음준인 USDA SNAP-E에서 지원됩니다.
- California Department of Public Health (캘리포니아 주 공중보건부)



용기에 설탕이 얼마나 들어 있는지 계산하기

계산:
설탕 그램 수 ÷ 4 = 설탕 티스푼 수

‘영양 성분’	
1회 제공량 600ml (591ml) 용기당 제공량 1	
제공량당 양	
칼로리	250
	퍼센트 일일 값*
총 지방	0g 0%
나트륨	55g 2%
총 탄수화물	68g 23%
당	68g
단백질	0g 0%
지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.	
*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.	

설탕 68그램 ÷ 4 = 설탕 17티스푼

유의사항: 용기에 든 식품의 제공량이 1회가 넘는다면, 티스푼 수와 제공량 횟수를 곱하여 해당 용기 내 총 설탕의 티스푼 수를 얻을 수 있습니다. 예를 들어, 10티스푼 x 2회 제공량 = 총 20티스푼.

‘드링크 라벨 카드’에 대한 강사를 위한 유용한 조언

1. 각 용기에 든 설탕의 티스푼 수와 같은 각설탕과 ‘드링크 라벨 카드’를 같이 보여줍니다. 또한 식단 전체에 대한 MyPlate 메시지를 보여줍니다(‘훌륭한 플레이트(plate)를 위한 MyPlate 10가지 유용한 조언’ 참조).
2. 체중 관리에 필요한 일일 활동 외에도 설탕이 든 드링크의 칼로리를 태우기 위해 걸어야 할 시간이 있다는 것을 유의합니다.
3. 우유와 100% 주스에 있는 영양분의 혜택을 토의합니다.

드링크류	용기 크기	당 유형	용기당 칼로리	용기당 설탕 양(티스푼 수)	해당 드링크 칼로리를 태우기 위한 걷기 시간*
물	600ml 병	무설탕	0칼로리	0티스푼	0분
1% 우유	475ml 병	천연당	260칼로리	8티스푼	56분
100% 오렌지 주스	475ml 병	천연당	244칼로리	11티스푼	53분
탄산음료	350ml 캔	첨가당	136칼로리	8티스푼	30분
탄산음료	600ml 병	첨가당	227칼로리	14티스푼	49분
스포츠 음료	600ml 병	첨가당	125칼로리	9티스푼	27분
에너지 드링크	500ml 캔	첨가당	240칼로리	15티스푼	52분
설탕을 넣은 티	600ml 병	첨가당	213칼로리	14티스푼	46분
과일맛 탄산음료	375ml 캔	첨가당	165칼로리	11티스푼	36분
주스 드링크	600ml 병	첨가당 및 천연당	305칼로리	17티스푼	66분
과일 넥타	340ml 캔	첨가당 및 천연당	196칼로리	11티스푼	42분
비타민 첨가 물	600ml 병	첨가당 및 천연당	125칼로리	8티스푼	27분

유의사항: 걷기 시간은 체중 70킬로그램의 성인이 시속 5.5킬로미터로 걸을 때 평균 칼로리 소모량에 근거합니다(시간당 280칼로리). 체중이 70킬로를 넘으면 시간당 태우는 칼로리가 더 많고 체중이 그보다 적으면 소모 칼로리가 더 적습니다. 티스푼으로 재는 설탕의 양은 가장 가까운 정수로 반올림합니다. 걷기 시간은 정수로 반올림합니다.

1. United States Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans (‘미국인을 위한 식단 지침’), 2005, 표 4. 일반 신체 활동에서 소모되는 칼로리/시간. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> 2012년 5월 15일 접속.



본 자료는 USDA SNAP-Ed, 캘리포니아에서는 CalFresh로 알려진 자금 지원을 받아 캘리포니아 주 공중보건부의 영양 교육 및 비만 예방부가 제작했습니다. 이들 기관은 공평한 기회 제공자 및 고용주입니다. CalFresh는 저소득 가구에 도움을 제공하고 건강 증진을 위해 영양가 있는 음식을 구매하는 데 도움을 줄 수 있습니다. CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 중요 영양 정보는 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

캘리포니아 WIC 프로그램에서 역임.



‘영양 성분’	
1회 제공량 20 fl oz (591 mL) 용기당 제공량 1	
제공량당 양	
칼로리 0	지방의 칼로리 0
퍼센트 일일 값*	
총 지방 0g	0%
나트륨 0mg	0%
총 탄수화물 0g	0%
당 0g	
단백질 0g	
다른 영양분의 중요한 공급원이 아님.	
*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.	
성분: 정수된 물.	



‘영양 성분’

1회 제공량 8 fl oz (240 mL)
용기당 제공량 2

제공량당 양	
칼로리 130	지방의 칼로리 20
퍼센트 일일 값*	
총 지방 2.5g	4%
포화 지방 1.5g	8%
트랜스 지방 0g	
콜레스테롤 15mg	5%
나트륨 160mg	7%
총 탄수화물 16g	5%
식이 섬유 0g	0%
당 15g	
단백질 11g	22%
비타민 A	10%
칼슘	40%
비타민 D	25%

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 저지방 우유, 무지방 우유, 비타민 A 팔미트산염, 비타민 D3.



‘영양 성분’	
1회 제공량 8 fl oz (240 mL) 용기당 제공량 2	
제공량당 양	
칼로리 122	지방의 칼로리 0
퍼센트 일일 값*	
총 지방 0g	0%
나트륨 5mg	0%
칼륨 443mg	13%
총 탄수화물 29g	10%
당 21g	
단백질 2g	4%
비타민 C	139%
티아민	17%
지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.	
*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.	
성분: 농축물로 만들지 않은 100% 순수 오렌지 주스.	



‘영양 성분’

1회 제공량 통조림 1개 - 12 fl oz (360 mL)

제공량당 양

칼로리 136 지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g 0%

나트륨 15mg 0%

총 탄수화물 35g 11%

당 33g

단백질 0g

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 탄산수, 고과당 콘 시럽, 캐러멜 색소, 인산, 천연 향미료, 카페인.



‘영양 성분’

1회 제공량 1병 - 20 fl oz (591 mL)

제공량당 양

칼로리 227

지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g

0%

나트륨 25mg

1%

총 탄수화물 59g

20%

당 55g

단백질 0g

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 탄산수, 고과당 콘 시럽, 캐러멜 색소, 인산, 천연 향미료, 카페인.



‘영양 성분’

1회 제공량 8 fl oz (240 mL)
용기당 제공량 2.5

제공량당 양

칼로리 50 지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g 0%

나트륨 110mg 4%

칼륨 30mg 1%

총 탄수화물 14g 5%

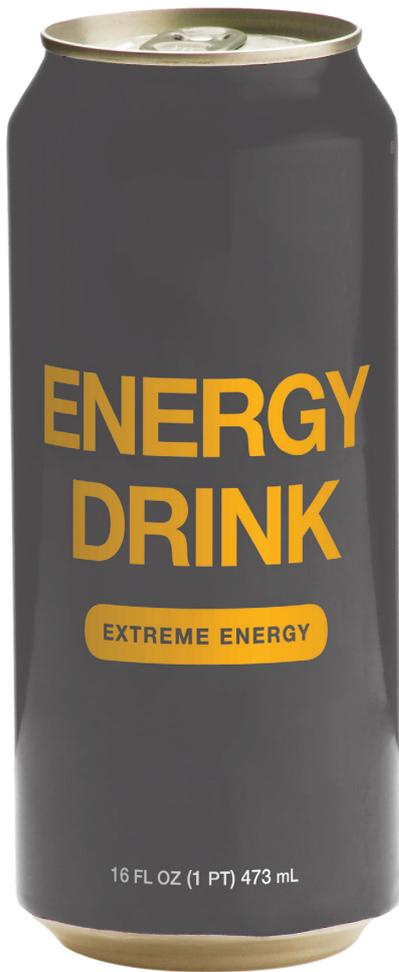
당 14g

단백질 0g

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 물, 자당, 덱스트로스, 시트로산, 천연 향미료, 소금, 구연산나트륨, 인산칼륨, 청색 색소, 로진의 글리세롤 에스테르, 캐러멜 색소.



‘영양 성분’

1회 제공량 8 fl oz (240 mL)
용기당 제공량 2

제공량당 양

칼로리 120 지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g	0%
나트륨 70mg	3%
총 탄수화물 30g	10%
당 30g	
단백질 0g	
리보플라빈	100%
니아신	100%
비타민 B6	100%
비타민 B12	100%

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 탄산수, 포도당, 시트르산, 천연 향미료, 타우린, 구연산나트륨, 인삼뿌리 추출물, L-카르니틴, 카페인, 니아신아미드, 염화나트륨, 이노시톨, 염산피리독신, 수크랄로스, 리보플라빈, 말토덱스트린, 비타민 B12.



‘영양 성분’

1회 제공량 8 fl oz (240 mL)
용기당 제공량 2.5

제공량당 양

칼로리 85 지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g 0%

나트륨 30mg 1%

총 탄수화물 23g 8%

당 23g

단백질 0g

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 여과수, 당, 시트로산, 차, 천연 향미료.



‘영양 성분’

1회 제공량 8 fl oz (240 mL)
용기당 제공량 2.5

제공량당 양

칼로리 122 지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g 0%

나트륨 25mg 1%

총 탄수화물 27g 9%

당 27g

단백질 0g

비타민 A 0%

비타민 C 100%

칼슘 0%

철분 0%

주스 10%를 함유.

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 탄산수, 고과당 콘 시럽, 오렌지 주스 농축물, 시트로산, 벤조산칼륨 (신선 보존), 천연 향미료, 황색 색소, 우드 로진의 글리세롤 에스테르, (향미를 지키기 위한) 칼슘 디소듐 EDTA.



‘영양 성분’	
1회 제공량 8 fl oz (240 mL)	
용기당 제공량 2.5	
제공량당 양	
칼로리 50	지방의 칼로리 0
퍼센트 일일 값*	
총 지방 0g	0%
나트륨 0mg	0%
총 탄수화물 13g	4%
당 13g	
단백질 0g	
비타민 C	50%
비타민 B3	10%
비타민 B6	10%
비타민 B12	4%
비타민 B5	10%
아연	5%
주스 1% 미만을 함유.	
지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.	
*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.	
성분: 물, 결정 과당, 시트로산, 채소 주스 (색소), 천연 향미료, 아스코르브산 (비타민 C), 비타민 E 아세테이트, 락트산 마그네슘 (전해질), 젖산 칼슘 (전해질), 아연 피콜리네이트, 인산칼륨 (전해질), 니아신 (B3), 판토텐산 (B5), 염산피리독신 (B6), 비타민 B12 (B12).	



본 자료는 USDA SNAP-Ed, 캘리포니아에서는 CalFresh로 알려진 자금 지원을 받아 캘리포니아 주 공중보건부의 영양 교육 및 비만 예방부가 제작했습니다. 이들 기관은 공평한 기회 제공자 및 고용주입니다. CalFresh는 저소득 가구에 도움을 제공하고 건강 증진을 위해 영양가 있는 음식을 구매하는 데 도움을 줄 수 있습니다. CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 중요 영양 정보는 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

캘리포니아 WIC 프로그램에서 엮음.



‘영양 성분’

1회 제공량 통조림 1개 - 11.5 fl oz (340 mL)

제공량당 양

칼로리 196

지방의 칼로리 0

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g

0%

나트륨 50mg

2%

총 탄수화물 49g

16%

당 45g

단백질 0g

비타민 C

100%

주스 20%를 함유.

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 물, 고과당 콘 시럽, 과일 퓨레 농축물, 애플 주스 농축물, 시트르산, 아스코르브산 (비타민 C).



‘영양 성분’

1회 제공량 8 fl oz (240 mL)
용기당 제공량 약 1.5

제공량당 양

칼로리 110

퍼센트 일일 값*

총 지방 0g	0%
나트륨 25mg	1%
총 탄수화물 28g	9%

당 28g

단백질 0g

지방, 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 식이 섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘 및 철분은 주요 칼로리 공급원이 아닙니다.

*퍼센트 일일 값은 2000칼로리 식단에 근거합니다.

성분: 탄산수 (물, 이산화탄소), 천연당, 시트로산, 천연 및 인공 향미 및 적색 색소.

설탕이 얼마나 들어 있는지?

성명: _____ 날짜: _____

방법: 이 워크시트를 사용하여 각 음료에 든 총 설탕 양을 계산합니다(티스푼 수).

도움이 되는 유용한 조언: 설탕 4그램 = 설탕 1티스푼
각설탕 1개는 설탕 1티스푼에 해당합니다.

첨가당 목록: 무수 덱스트로스, 콘 시럽, 콘 시럽 고형, 덱스트로스, 과당, 고과당 콘 시럽 (HFCS), 꿀, 전화당, 유당, 몰트 시럽, 엿당, 메이플 시럽, 당밀, 넥타 (예: 복숭아 넥타, 배 넥타), 원당, 자당, 및 당.

1번 음료 이름:

1. 각 음료에 든 총 설탕 양을 계산합니다(티스푼 수).

a. 제공량당 설탕 X 해당 음료의 제공량 수 = **총 설탕 그램**
_____ gm _____ gm

b. **총 설탕 그램** ÷ 설탕의 티스푼 당 4그램 = **해당 음료당 총 설탕 티스푼 수**
_____ gm _____ 티스푼

2. 각설탕을 사용하여, 음료 용기당 티스푼 수를 센 다음 플라스틱 봉지에 그 수만큼의 각설탕을 넣습니다.

3. 봉지에 해당 음료의 이름을 라벨로 표시합니다.

4. 성분 목록을 검토하고 첨가당 형태를 적습니다.

2번 음료 이름:

1. 각 음료에 든 총 설탕 양을 계산합니다(티스푼 수).

a. 제공량당 설탕 X 해당 음료의 제공량 수 = **총 설탕 그램**
_____ gm _____ gm

b. **총 설탕 그램** ÷ 설탕의 티스푼 당 4그램 = **해당 음료당 총 설탕 티스푼 수**
_____ gm _____ 티스푼

2. 각설탕을 사용하여, 음료 용기당 티스푼 수를 센 다음 플라스틱 봉지에 그 수만큼의 각설탕을 넣습니다.

3. 봉지에 해당 음료의 이름을 라벨로 표시합니다.

4. 성분 목록을 검토하고 첨가당 형태를 적습니다.

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴킷

섹션 V: 소금과 나트륨 줄이기

섹션 V



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 V: 소금과 나트륨 줄이기



소금과 나트륨 줄이기

학습 목표

이 세션이 끝나면, 참가자들은;

- 소금의 이름과 형태를 알 수 있습니다.
- 식품에 든 나트륨 양을 알 수 있습니다.
- 나트륨이 적은 식사를 즐길 때 누리는 개인적 혜택 세 가지를 말할 수 있습니다.
- 나트륨을 줄인 일일 메뉴를 계획할 수 있습니다.

자료

- 등록자 시트
- 이름표 (선택사항)
- 화이트보드나 플립 차트
- 펜이나 연필
- 마커 2~3개
- 식품 라벨 또는 식품의 깨끗한 빈 포장지 6~8개. 민족별로 잘 먹는 식품 라벨/포장지를 준비하되, 상표는 가려서 보이지 않게 할 것.
- 말린 그리고 신선한 허브 및 양념 샘플 몇 가지, 그리고 민족별로 사용하는 양념 재료들 (예: 고수잎, 생강, 오레가노, 칠리, 레몬, 라임, 월계수 잎, 등)
- 소금 (약 1티스푼)
- 계량 스푼 세트 또는 티스푼 1개



유인물

- '이 제품엔 나트륨이 얼마나 들었을까?'
- '샘플 일일 메뉴의 나트륨 함량'
- '소금과 나트륨 - 줄이는 데 도움이 되는 10가지 유용한 조언'
- '소금 대신 이 양념을 써보세요'

준비

1. 수업 계획과 유인물을 검토합니다.
2. 수업에서 정보를 설명하고 적용할 준비를 합니다.
3. 참가자들을 편안하게 수용할 교실을 찾습니다.
4. 등록자 시트와 이름표(선택사항)를 준비합니다.
5. 참가자용 유인물 사본을 만듭니다.
6. 논의 시 답변을 기록할 플립 차트나 화이트보드를 설치합니다.
7. 참가자들이 즐겨 먹는 양념, 통조림 식품 및/또는 냉동 식품을 포함하여 6~8개의 식품 라벨이나 포장지 샘플을 전시합니다.

강사를 위한 유용한 조언

신선한 식품과 가공 식품을 포함하는 샘플을 전시합니다. 데워 먹는 도시락 제품과 같이, 나트륨이 많고(제공량당 500gm 이상) 아동이 먹을 수도 있는 식품의 포장을 포함시킵니다.

워밍업 활동: 소금 비교하기

1. 본인을 소개하고, 오늘은 소금과 나트륨에 대해 토의할 것이라고 참가자들에게 이야기합니다.
2. 본 수업의 목표를 설명합니다.
3. 참가자들에게 전시된 제품의 식품 라벨을 읽지 않고 어느 것이 소금이 가장 많이 들었고 가장 적게 들었는지를 추측해 보게 합니다. 대답할 시간을 몇 분 줍니다. 참가자들이 대답한 대로 식품 포장 및/또는 라벨을 소금 함량이 높은 것에서 낮은 것으로 순서대로 진열합니다. 이에 대해 나중에 더 토의할 것이라고 설명합니다.
4. 참가자들에게 소금이나 나트륨이 더 적게 들어간 식품을 먹어야 한다는 말을 듣고 어떤 생각이 떠올랐는지 말해 보게 합니다.
5. 참가자들에게 소금 한 티스푼이 어느 정도인지 보여줍니다. 참가자들에게 자신이 하루에 1티스푼보다 소금을 더 많이 먹는지 더 적게 먹는지 생각해 보게 합니다. 소금은 나트륨을 함유하는 것이며, 오늘 수업에서는 식품을 비교할 때 나트륨이라는 단어를 사용할 것이라고 설명합니다.

활동: 식품 라벨에서 나트륨 확인하기

1. 소금 한 티스푼에는 나트륨이 2300밀리그램 들어 있다는 것을 설명합니다. 소금의 하루 섭취 권장량을 설명합니다.
 - 미국 '식단 지침'에서는 대부분의 미국인이 하루에 나트륨 2300밀리그램, 소금으로는 한 티스푼 넘게 섭취하지 않도록 권장하고 있습니다. (화이트보드나 플립 차트에 씁니다: 나트륨 2300밀리그램 = 소금 1티스푼)
 - 고혈압 전단계 또는 고혈압이 있는 성인은 나트륨 섭취를 1500밀리그램, 소금으로는 2/3 티스푼까지 더 줄이면 특히 건강상의 혜택을 볼 것입니다. (화이트보드나 플립 차트에 씁니다: 나트륨 1500밀리그램 = 소금 2/3티스푼)
2. '이 제품엔 나트륨이 얼마나 들었을까?' 유인물을 나누어 줍니다. 유인물을 읽고 '영양 성분' 라벨을 읽는 법을 익힙니다. 1회 제공량과 나트륨 함량을 강조합니다. 나트륨에는 글루탐산모노나트륨(MSG), 아질산나트륨, 중탄산나트륨(베이킹 소다) 및 염화나트륨(식용 소금)과 같은 여러 가지 형태가 있다는 것을 설명합니다. 이런 형태의 나트륨을 모두 더해야 합니다. 이런 나트륨은 가공 식품, 통조림 식품, 냉동 식품, 조리해서 포장된 식품 및 패스트푸드에 들어 있습니다. 참가자들에게 본인이 섭취하는 음식 중 나트륨이 어디에 가장 많이 들어 있을지를 말해 보게 합니다.
3. 자원자를 골라 진열된 것 중 라벨이나 포장지 두 개를 선택하게 합니다.
 - 이들에게 '영양 성분' 라벨에 쓰인 제공량당 나트륨 함량을 찾아 말해 보게 합니다.
 - 그리고 두 포장지 간의 나트륨 함량을 비교하게 합니다(즉, 어느 제품이 제공량당 나트륨이 더 많은지).
 - 참가자 전체에게, 그 함량을 일일 나트륨 권장량, 즉 2300이나 1500밀리그램과 비교해 보게 합니다.

4. 이제 제공량당 나트륨 함량이 확인되었으니, 높은 순에서 낮은 순으로 라벨/포장지를 다시 배열합니다. 참가자들에게 해당 식품들의 제공량당 나트륨 함량을 가장 높은 순에서 가장 낮은 순으로 말합니다. 참가자들에게 지금까지의 나트륨 정보에서 놀란 점이 무엇인지 물어 봅니다.

활동: 나트륨을 줄일 때의 혜택

1. 참가자들에게 나트륨 섭취량을 줄이는 것이 왜 중요한지 물어 봅니다. 참가자들의 대답을 화이트보드나 플립 차트에 적습니다. 그런 다음 몸 속에서 나트륨이 어떤 작용을 하는지 이야기합니다.
 - 나트륨은 몸 속의 물을 끌어들이니다.
 - 나트륨을 너무 많이 섭취하면, 우리의 몸 안에는 물이 많아지게 되어 몸이 붓고 혈압이 높아집니다.
 - 이런 물을 제거하기 위해 신장은 더 많이 일을 해야 하며, 고혈압 역시 신장에 해를 끼칠 수 있습니다.
 - 심장도 또한 혈액 속 여분의 액체를 순환시키기 위해 더 많이 일해야 합니다. 따라서 심장은 크기가 커지면서 약해질 수 있고, 이는 가슴 통증, 호흡 곤란 및 피로감을 불러옵니다.
2. 참가자들에게 나트륨 섭취량을 줄일 때의 혜택을 나열하게 합니다. 참가자들의 대답을 화이트보드나 종이에 적습니다. 참가자들이 언급하지 않을 경우, 고혈압 위험이 낮아지고, 심장과 신장이 더 건강해질 수 있다는 것을 언급합니다.



활동: 나트륨 섭취량을 줄이는 방법

1. 참가자들에게 요리할 때 허브와 향신료를 써본 적 있는지 물어 봅니다. 허브를 쓰고 있다는 참가자들에게, 요리에 어떻게 쓰고 있는지 예를 설명해 달라고 요청합니다. 참가자들에게, 요리에 허브를 사용함으로써 (전체를 넣든, 썰어서 넣든, 가루를 넣든) 나트륨을 줄일 수 있다고 설명합니다.
2. 참가자들에게 일반 미국인이거나, 라틴계이거나, 아프리카계이거나, 아시아계 미국인들이 흔히 사용하는 여러 가지 허브와 향신료의 냄새를 맡게 합니다. 이런 허브나 향신료에는 양파, 마늘, 고수잎, 바질, 파슬리, 로즈마리, 커민, 고수, 오레가노, 타임, 칠리, 칠리 파우더, 생강, 레몬, 라임 등이 포함됩니다.
3. 참가자들에게 허브와 양념을 사용하는 방법에 대해 전체 그룹에 말하도록 요청합니다.
4. 참가자들에게 신선한 식품은 나트륨이 적은 경우가 많다고 알려 줍니다. 그 다음으로는 냉동 식품이 두 번째로 좋은 선택입니다. 나트륨은 통조림에 추가되는 경우가 많으므로, 저염 통조림을 선택하고, 조리하기 전에 물로 헹굽니다.

활동: 나트륨이 더 적게 들어간 식사 계획하기

1. '샘플 일일 메뉴의 나트륨 함량' 유인물을 나누어 줍니다. 참가자들에게 두 명씩 짝을 지어 식단에서 나트륨을 줄여나가는 방법을 의논하게 합니다.
2. 두 명의 짝들에게 나트륨을 줄이는 메뉴를 어떻게 엮을 것인지 그룹 전체에 말하도록 요청합니다. 참가자들의 응답을 기다리고, 언급되지 않은 것이 있으면 추가로 언급합니다.
 - 미리 조리된 식품을 사는 일을 줄이고, 처음부터 음식을 준비합니다.

- 식탁에서 소금을 덜 사용하고, 다 된 요리에 소금을 치는 것을 줄입니다.
- 소금 대신 허브와 향신료로 음식을 준비합니다.
- 외식을 줄입니다.
- 되도록, 신선하거나 냉동된 채소를 쓰고, 통조림 채소를 사용하는 경우에는, 가능하면 조리하기 전에 그 채소를 물로 헹굽니다.

활동: 검토, 평가, 개인별 단계 넘어가기

1. 나트륨에 대해 질문이 있는지, 나트륨을 덜 섭취하는 건강에 좋은 식단을 어떻게 계획할 것인지를 참가자들에게 물어 봅니다. 어떠한 질문이든 답변을 합니다. 참가자들에게 더 많은 정보와 유용한 조언을 원하면 'MyPlate 선택하기' 웹사이트(ChooseMyPlate.gov)를 찾을 것을 권합니다. 참가자들이 원하는 경우 '소금과 나트륨 - 줄이는 데 도움이 되는 10가지 유용한 조언'과 "소금 대신 이 양념을 써보세요" 유용한 조언 시트를 가져가게 합니다.
2. 그룹별로 수업 평가를 합니다. 참가자들에게 다음 질문에 답변을 하게 합니다.
 - 각자의 입장에서, 나트륨을 덜 섭취할 때의 혜택은 무엇입니까?
 - 식사에서 나트륨 섭취량을 줄이는 세 가지 방법은 무엇입니까?
 - 오늘 배운 것 중에 새로운 사실은 무엇입니까?
 - 오늘 수업을 듣고 어떤 변화를 계획하고 있습니까?

참가자들에게 오늘 수업에 참여한 것과, 가족을 위해 건강에 좋은 식단을 계획하는 데 도움이 되는 나트륨을 줄이는 것에 대해 더 많이 공부한 것에 감사를 표합니다.



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 V: 유인물



이 제품엔 나트륨이 얼마나 들었을까?



‘영양 성분’	
1회 제공량 1온스 (25그램)	
제공량당 양	
칼로리 160	지방의 칼로리 90
	퍼센트 일일 값
총 지방 10g	15%
포화 지방 2g	10%
트랜스 지방 0g	
콜레스테롤 <5mg	1%
나트륨 290 mg	12%
총 탄수화물 15g	5%
식이 섬유 <1g	1%
당 1g	
단백질 2g	

식품 포장지에 있는 ‘영양 성분’ 라벨 패널을 확인합니다.

나트륨을 너무 많이 섭취하면 뇌졸중과 심장병 위험이 높아집니다. 모든 식품의 나트륨 일일 섭취량을 2,300mg으로 줄여야 하는 것을 기억합니다.

“Sodium(나트륨)”이란 단어를 찾아 제공량당 얼마나 들어 있는지 봅니다.

“Low sodium(저나트륨)”은 제공량당 140gm 또는 그 미만이라고 볼 수 있습니다.

나트륨은 다양한 형태가 있습니다. 다음 단어를 “Ingredients(성분)” 목록에서 찾아보세요.

- 소금
- 글루탐산모노나트륨
- 인산이나트륨
- 안식향산나트륨
- 수산화나트륨
- 구연산나트륨
- 카세이나트륨
- 아황산나트륨

성분: 강화옥수수가루 (옥수수가루, 황산제일철, 니아신, 티아민 모노질산염, 리보플라빈, 및 엽산), 옥수수 및/또는 해바라기유, 유청, (소금), 체다 치즈 (우유, 치즈 배양균, (소금) 효소), 및 다음의 2% 미만: 부분 경화 대두유, 말토덱스트린, (인산이나트륨), 사워 크림 (배양된 크림, 무지방 우유), 인공 향미료, (글루탐산모노나트륨) 젖산, 인공 색소 (황색 6 포함) 및 시트로산.

이 출판물(또는 페이지)에 사용된 상호명, 회사명 또는 기업명은 독자의 정보와 편의를 위해 사용됩니다. 그런 사용은 U.S. Department of Agriculture(미국 농무부) 또는 Agricultural Research Service(농업 연구청) 이 적합할 수 있는 다른 제품을 제외하고 해당 제품이나 서비스를 공식적으로 보증하거나 승인하는 것이 되지는 않습니다. 주의할 점은, 제품 포장과 용량 크기는 물론, 제품 제형도 시간이 경과하면서 변경될 수 있습니다. 그 결과, 목록에 적힌 성분, 양 및 영양 정보는 변경될 수 있습니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조연을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

샘플 일일 메뉴의 나트륨 함량



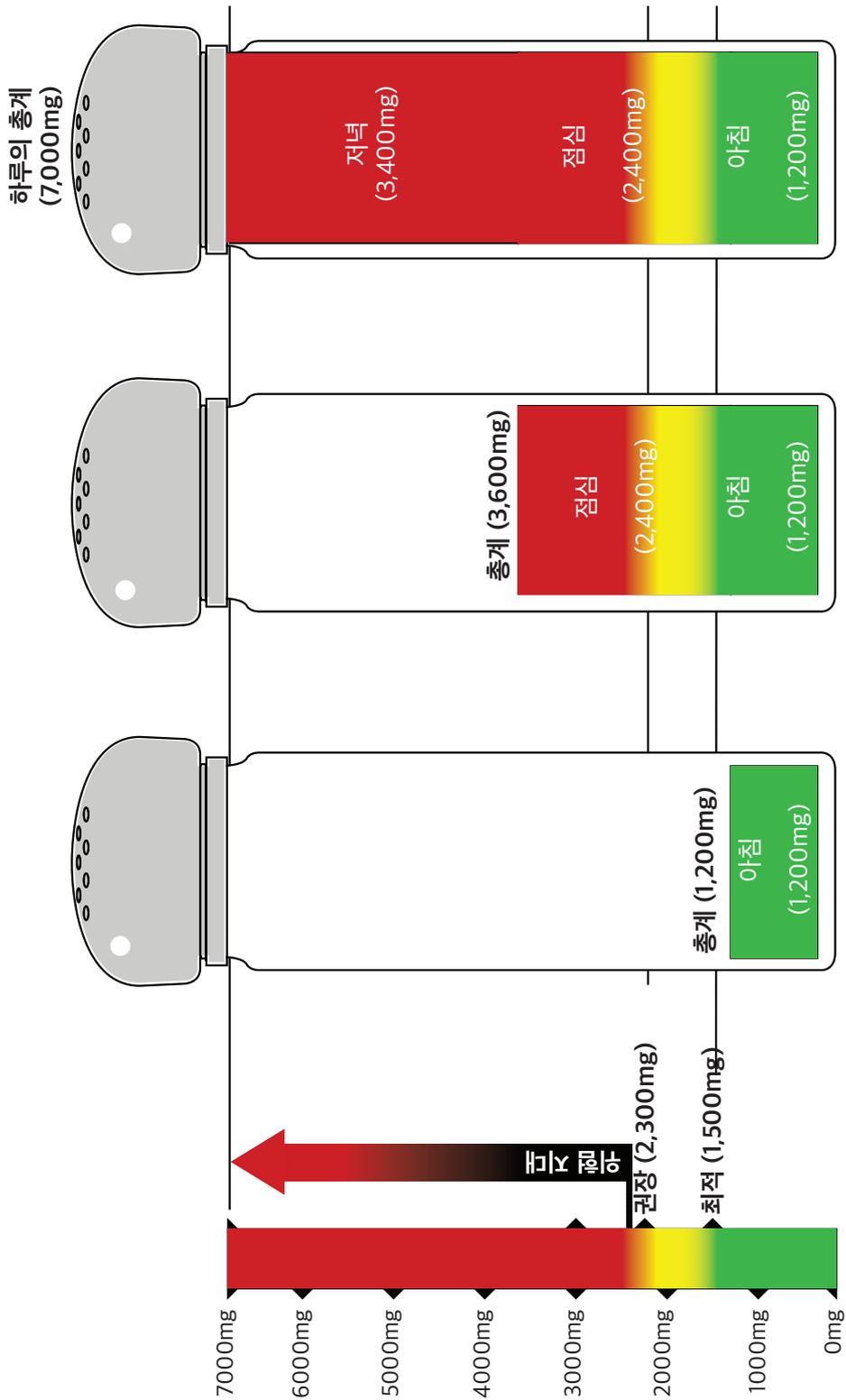
아침	나트륨의 밀리그램 단위
베이컨 3장	450
스크램블한 달걀 2개	160
플레인 베이글 1개	450
플레인 연성 크림 치즈 2테이블스푼	140
오렌지 주스 180ml	0
아침 식사 총계	나트륨 1,200mg
점심 식사	
햄과 치즈 샌드위치	1,070
(슬라이스 햄 50그램 - 480, 아메리칸 치즈 1장 - 250, 통밀빵 2장 - 340)	
마요네즈 1테이블스푼	90
머스타드 2티스푼	110
피클 1줄기	320
통조림 칠면조 누들 수프 1/2컵	485
짭짤한 크래커 2개	75
다이어트 에너지 드링크 500ml	250
점심식사 총계	나트륨 2,400mg
저녁	
양념 맛이 강하고 바삭바삭한 닭다리	440
양념 맛이 강하고 바삭바삭한 닭가슴살	1,250
비스킷 1개	520
BBQ 구운 콩	680
콜슬로	160
더치 애플파이 1조각	300
탄산음료 500ml	50
저녁식사 총계	나트륨 3,400mg
총계나트륨	7,000mg!

출처: 현지 식품점 및 패스트푸드 아울렛에서 시판되는 브랜드 제품의 영양 정보 라벨에서 취한 값. 이 출판물(또는 페이지)에 사용된 상호명, 회사명 또는 기업명은 독자의 정보와 편의를 위해 사용됩니다. 그런 사용은 U.S. Department of Agriculture(미국 농무부) 또는 Agricultural Research Service(농업 연구청)이 적합할 수 있는 다른 제품을 제외하고 해당 제품이나 서비스를 공식적으로 보증하거나 승인하는 것이 되지는 않습니다. 주의할 점은, 제품 포장과 용량 크기는 물론, 제품 제형도 시간이 경과하면서 변경될 수 있습니다. 그 결과, 목록에 적힌 성분, 양 및 영양 정보는 변경될 수 있습니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

샘플 일일 메뉴의 나트륨 함량

‘샘플 일일 메뉴의 나트륨 함량’ 한계점은 얼마 정도입니까?

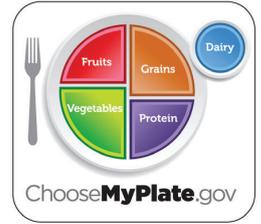


CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조인을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

10가지
유용한 조언
영양 교육 시리즈

소금과 나트륨

줄이는 데 도움이 되는 **10가지** 유용한 조언



미국인이 소금을 좋아하는 것은 의심의 여지가 없습니다만, 소금은 몸 속에서 혈압을 상승시킵니다. 아동을 포함하여 모든 사람은 나트륨 섭취량을 하루 2,300mg 미만으로 낮춰야 합니다(소금으로는 약 1티스푼). 51세 이상의 성인, 모든 연령대의 아프리카계 미국인 또는 고혈압, 당뇨, 비만, 또는 만성 성인병이 있는 사람은 그보다 더 낮추어서 하루 1,500mg까지 줄여야 합니다.

1 신선한 음식을 즐깁니다.

미국인이 섭취하는 나트륨 대부분은 가공식품에서 옵니다. 가공식품을 덜 섭취하고 한 번에 적은 양을 먹도록 합니다. 특히 피자 같은 치즈가 듬뿍 들어가는 음식, 베이컨, 소시지, 핫도그 및 조제 식품점/런천 미트와 같은 소금으로 절인 육류 그리고 통조림 칠리, 라비올리 및 수프와 같은 즉석 식품을 조심합니다. 신선한 식품은 대개 나트륨이 적습니다.

2 집에서 만든 음식을 즐깁니다.

더 자주 집에서 요리해서 먹으면 내가 먹는 음식을 내 손으로 조절할 수 있습니다. 내가 먹는 음식을 직접 준비하면 소금 양을 줄일 수 있습니다.

3 천연적으로 나트륨이 적은 채소와 과일을 식단에 넣습니다.

신선하거나 냉동된 과일과 채소를 많이 먹습니다. 매번 식사 시 채소나 과일을 먹습니다.

4 나트륨이 더 적은 유제품과 단백질 식품을 선택합니다.

나트륨이 많은 치즈 대신 지방이 없거나 저지방 우유와 요거트를 더 많이 선택합니다. 소금으로 절인 육류 대신 신선한 소고기, 돼지고기, 가금류 및 해산물을 선택합니다. 런천 미트, 소시지 및 소금에 절인 쇠고기와 같은 통조림 제품은 나트륨이 많이 들어 있습니다. 소금을 치지 않은 견과류와 씨앗류를 선택합니다.

5 미려를 조정합니다.

소금을 조금씩 줄여나가고, 다양한 식품의 천연의 맛에 집중합니다. 소금에 길들여진 입맛도 서서히 줄게 됩니다.



6 소금을 건너웁니다.

요리할 때 소금을 첨가하지 않습니다. 싱크대와 식탁에서 소금을 추방합니다. 향신료, 허브, 마늘, 식초 또는 레몬즙으로 양념을 하거나 소금이 없는 양념 믹스를 사용합니다. 후추, 고춧가루, 바질, 커리, 생강 또는 로즈마리를 요리에 써 봅니다.

7 라벨을 읽습니다.

‘영양 성분’ 라벨과 성분 목록을 잘 읽고 나트륨 함량이 적은 포장 식품이나 통조림 식품을 선택합니다. “Low sodium (저나트륨)”, “reduced sodium(저염)” 또는 “no salt added (무가염)” 으로 분류된 식품을 선택합니다.

8 외식을 할 때는 나트륨이 적은 요리가 있는지 물어 봅니다.

식당에서도 손님 요청에 따라 나트륨을 덜 넣고 요리를 하거나, 소스와 샐러드 드레싱을 따로 내놓아 덜 섭취할 수 있는 서비스를 제공할 수 있습니다.

9 양념과 소스에 주의합니다.

간장, 케첩, 피클, 올리브, 샐러드 드레싱 및 혼합 조미료와 같은 식품은 나트륨이 많이 들어 있습니다. 저나트륨 간장과 케첩을 선택합니다. 올리브나 피클 대신 당근이나 셀러리를 손질해 가지고 다닙니다. 혼합 조미료를 통째로 쓰지 않고 살짝만 뿌립니다.

10 칼륨 섭취량을 늘립니다.

칼륨은 혈압을 낮추는 데 도움이 되므로, 칼륨이 있는 식품을 선택합니다. 칼륨은 감자, 근대, 토마토 주스와 소스, 고구마, 각종 콩류(흰콩, 리마콩, 강낭콩) 및 바나나와 같은 채소와 과일에 많습니다. 그 외에도 요거트, 조개, 넙치, 오렌지 주스 및 우유에도 들어 있습니다.



미국 농무부
Center for Nutrition Policy
and Promotion
(영양 정책 및 홍보 센터)

www.ChooseMyPlate.gov에 더 많은 정보가 있습니다.

DG TipSheet No. 14
2011년 6월
USDA는 공평한 기회 제공자와
고용주입니다
Ver. 01/16/#300461

소금 대신 이 양념을 써보세요



올스파이스	기름기가 적은 육류, 스투, 토마토, 복숭아, 애플소스, 크렌베리 소스, 그레이비
바질	생선, 양고기, 기름기가 적은 갈아서 다진 고기, 스투, 샐러드, 수프, 소스, 피시 칵테일
월계수잎	기름기가 적은 육류, 스투, 가금류, 수프, 토마토
캐러웨이 씨	기름기가 적은 육류, 스투, 수프, 샐러드, 빵, 양배추, 아스파라거스, 국수류
쪽파	샐러드, 소스, 수프, 기름기가 적은 육류 요리, 채소
사과즙 발효 식초	샐러드, 채소, 소스
시나몬	과일 (특히 사과), 빵, 파이 껍질
커리 파우더	기름기가 적은 육류, 닭고기, 생선, 토마토, 토마토 수프, 마요네즈
딜	피시 소스, 수프, 토마토, 양배추, 당근, 콜리플라워, 껍질콩, 오이, 감자, 샐러드, 마카로니, 기름기가 적은 소고기, 닭고기, 생선
마늘 (마늘 소금 아님)	기름기가 적은 육류, 생선, 수프, 샐러드, 채소, 토마토, 감자
생강	닭고기, 과일
레몬 즙	기름기가 적은 육류, 생선, 가금류, 샐러드, 채소
머스타드 (건조)	기름기가 적은 갈아서 다진 고기, 기름기가 적은 육류, 닭고기, 생선, 샐러드, 아스파라거스, 브로콜리, 방울다다기양배추, 양배추, 마요네즈, 소스
육두구	과일, 파이 껍질, 레모네이드, 감자, 닭고기, 생선, 기름기가 적은 고기 미트로프, 토스트, 푸딩
양파 (양파 소금 아님)	기름기가 적은 육류, 스투, 채소, 샐러드, 수프
파프리카	기름기가 적은 육류, 생선, 수프, 샐러드, 소스, 채소
파슬리	기름기가 적은 육류, 생선, 수프, 샐러드, 소스, 채소
피멘토 고추	샐러드, 채소, 캐서롤 요리
로즈마리	닭고기, 기름기가 적은 고기 미트로프, 기름기가 적은 소고기와 돼지고기, 소스, (요리에 넣는) 속, 감자, 완두콩, 콩류
셀비어	기름기가 적은 육류, 스투, 비스킷, 토마토, 껍질콩, 생선, 리마콩, 양파, 기름기가 적은 돼지고기
세이버리	샐러드, 기름기가 적은 돼지고기와 갈아서 다진 육류, 수프, 껍질콩, 호박, 토마토, 리마콩, 완두콩
백리향 (타임)	기름기가 적은 육류, 소스, 수프, 양파, 완두콩, 토마토, 샐러드
강황	기름기가 적은 육류, 생선, 소스, 쌀

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴킷

섹션 VI: 몸을 씹시다



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 VI: 몸을 씹시다



몸을 씹시다

학습 목표

이 수업이 끝나면, 참가자들은:

- 맥박을 잴 수 있습니다.
- 중간 정도의 신체 활동과 격렬한 신체 활동의 차이를 알 수 있습니다.
- Centers for Disease Control and Prevention(질병예방센터: CDC)의 가이드라인이 권장하는, 아동과 성인에게 필요한 중간 또는 격렬한 신체 활동의 빈도와 시간을 알 수 있습니다.

자료

- 등록자 시트
- 이름표 (선택사항)
- 펜이나 연필
- 작은 종이 조각들
- 마커가 있는 화이트보드나 플립 차트
- 계산기
- 초침이 있는 시계 또는 스톱워치

유인물

- '맥박 재기'
- '미국인을 위한 신체 활동 지침'
- '신체 활동 일정'

준비

- 수업 계획과 유인물을 검토합니다.
- 수업에서 정보를 설명하고 적용할 준비를 합니다.
- 참가자들을 편안하게 수용할 교실을 찾습니다. 가능하다면, 보행로 또는 그와 유사하게 신체 활동을 안전하게 할 수 있는 곳과 가까운 장소를 선택합니다.
- 손목 동맥을 찾아 맥박을 재는 법을 익힙니다.
- 질병예방센터(CDC) 가이드라인이 권장하는, 아동과 성인에게 필요한 신체 활동을 알아둡니다.

워밍업 활동: ‘맥박 재기’

1. 본인을 소개하고, 오늘은 신체 활동 권장량에 대해 토의할 것이라고 참가자들에게 이야기합니다.
2. 본 수업의 목표를 설명합니다.
3. “맥박 재기” 유인물, 펜이나 연필 그리고 종이를 나누어 줍니다. 유산소 신체 활동에 대해 설명합니다. “aerobic(유산소)”라는 단어는 “산소가 있음”을 의미합니다. 유산소 활동은 호흡이 가빠지고 심박수(일분에 심장이 박동하는 회수)가 빨라지는 모든 활동을 의미합니다. 유산소 신체 활동을 할 때, 심장과 폐가 가장 크게 반응합니다. 휴식을 취하면, 심장 박동이 “안정 시 심박수”로 돌아갑니다. 운동을 하면, 심박동이 빨라지면서 공기와 혈액을 근육과 폐에 보내므로 현재 하고 있는 운동을 계속할 수 있는 것입니다.
4. “맥박 재기” 유인물을 참조하고, 참가자들이 다음 단계에 따라 맥박을 재도록 유도합니다.
 - 손바닥이 위로 향하게 한 손을 내밀고, 팔꿈치를 살짝 구부립니다.
 - (검지와 중지를 보여주면서) 검지와 중지를 다른 손의 안쪽 손목, 엄지손가락 아래에 놓습니다.
 - 엄지손가락에도 맥박이 뛰므로, 맥박을 짚 때 엄지는 쓰지 않습니다.
 - 맥박이나 고동이 느껴집니까?
5. 다음 공식을 화이트보드에 적습니다.

$$\text{맥박} = 15\text{초 동안 박동 수} \times 4$$

맥박은 1분당 심장이 뛰는 회수를 의미합니다. 15초 동안 박동 수를 센 다음 그 수에 4를 곱하면, 1분당 뛰는 맥박 수가 나옵니다. 15초 동안의 박동 수를 종이에 적고 그 수에 4를 곱합니다. 그것이 본인의 맥박입니다. 운동하지 않고 있는 상태이므로, “안정 시 심박수”라고도 합니다.

모두가 맥박(1분당 박동 수)을 계산하도록 만전을 기합니다.



활동: 중간 정도의 활동과 격렬한 활동

1. 참가자들에게 다음 활동은 3분 동안 제자리 걸음을 하는 것이라고 설명합니다. 참가자들에게 3분 동안 제자리 걸음 하게 하고, 강사도 같이 합니다. 그런 다음 서서히 느리게 하여 멈추게 합니다. 참가자들에게 다시 15초 동안 박동 수를 재게 하고, 그 수를 기록하고, 거기에 4를 곱하게 합니다. 참가자들에게 방금 **중간 정도** 활동을 했다고 설명합니다. 맥박과 호흡이 휴지 기간에 비해 증가했습니다.
2. 참가자들에게, 이제는 4분 동안 빠르게 걷기 활동을 할 것이라고 설명합니다. (빨리 걷기가 가능하지 않다면, 제자리뛰기 등 다른 격렬한 활동을 택합니다.) 참가자들이 4분 동안 빨리 걷도록 유도합니다. 그런 다음 서서히 느리게 하여 멈추게 합니다. 참가자들에게 다시 15초 동안 박동 수를 재게 하고, 그 수를 기록하고, 거기에 4를 곱하게 합니다. 참가자들에게 방금 **격렬한 수준**의 활동을 했으며, 맥박 수가 아까보다 더 높고 호흡이 더 빠르고 깊어졌을 것이라고 설명합니다. 참가자들은 또한 땀을 흘리고 있을 수도 있습니다. 참가자들이 느린 속도로 걸어 회복하게 하고, 원한다면 멈추고 물을 마시게 합니다.
3. 안정 시 심박 수에 비해 중간 정도의 활동에서 심박 수가 올라간 사람이 몇 명인지 묻고 손을 들어 대답하게 합니다. 가벼운 집안일, 가벼운 정원가꾸기, 낙엽 갈퀴질, 모터 달린 잔디깎이 기계 밀기, 세차 또는 평평한 땅에서 중간 속도로 자전거 타기와 같은 활동은 중간 정도의 활동이라고 설명합니다.
4. 그런 다음, 제자리걸음을 했을 때와 비교하여 격렬한 정도의 활동에서 심박 수가 올라간 사람이 몇 명인지 묻고 손을 들어 대답하게 합니다. 숨을 더 힘들게 쉬어야 했던 사람은 몇 명인지 묻습니다. 땀을 흘리기 시작한 사람은 몇 명입니까? 팀 스포츠, 달리기, 조깅 또는 빠르게 수영하기와 같은 활동이 격렬한 활동의 예시라고 설명합니다. 심장이 더 빠르게 뛰고, 호흡은 더 빠르고 더 깊어지며, 사람들이 땀을 흘리기 시작합니다.

활동: 신체 활동 권장사항

1. '미국인을 위한 신체 활동 지침' 유인물을 나누어 줍니다. 가이드라인을 검토하고, 유인물의 정보를 참조합니다.

성인: 실질적인 건강상 혜택을 보려면, 성인은 주당 150분 (2시간 30분) 중간 정도의 유산소 신체 활동, 또는 일주일에 75분 (1시간 15분) 격렬한 유산소 신체 활동, 또는 이와 동일한 수준으로 중간 정도와 격렬한 유산소 활동을 병행해야 합니다. 유산소 활동은 한 번에 적어도 10분을 해야 하며, 일주일에 걸쳐 골고루 하면 더욱 좋습니다.

- 추가로, 그리고 장기적인 건강상 혜택을 보려면, 성인은 주당 300분 (5시간) 중간 정도의 유산소 신체 활동, 또는 일주일에 150분의 격렬한 유산소 신체 활동, 또는 이와 동일한 수준으로 중간 정도와 격렬한 유산소 활동을 병행해야 합니다. 이보다 더 많은 신체 활동을 하면 추가의 건강상 혜택을 누릴 수 있습니다.
- 성인은 또한 1주일에 두 번 이상 주요 근육 그룹을 모두 사용하는 근육 강화 활동을 해야 합니다.

아동과 10대 청소년: 매일 60분씩 중간 정도에서 격렬한 활동까지 해야 하며, 이 중 1주일에 최소 3일은 격렬한 신체 활동을 해야 합니다.

- 신체 활동은 건강을 유지하고, 건강한 활동 습관을 만들며, 강한 근육과 뼈를 키워 나가는 데 도움이 되고, 비만과 각종 관련 만성 질환을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 매일 60분의 신체 활동 중에서, 아동과 10대 청소년은 적어도 1주일에 3일은 골격 강화 신체 활동을 해야 합니다.

- 참가자들에게 이들 권장사항에 대한 생각을 묻습니다. 참가자들은 가이드라인에 비해 자신들이 현재 하고 있는 신체 활동을 어떻게 생각합니까? 참가자들의 자녀의 활동 수준은 어떠합니까?

활동: 검토, 평가, 개인별 단계 넘어가기

- 참가자들이 권장사항을 따르기 위해 자신의 (그리고 가족의) 현재 신체 활동 수준을 어떻게 변경할 수 있는지를 말하게 합니다. 필요한 경우 몇 가지 예를 제시하여 토의를 이끌어냅니다.
- 중간 정도 및 격렬한 활동에 대해, 또는 권장사항에 대해 참가자들에게 어떤 질문이 있는지 묻습니다. 어떠한 질문이든 답변을 합니다. 참가자들이 원하는 경우 '신체 활동 일정' 유용한 조언 시트를 가져가게 합니다.
- 그룹별로 수업 평가를 합니다. 참가자들에게 다음 질문에 답변을 하게 합니다.
 - 각자의 입장에서, 신체 생활을 할 때의 혜택은 무엇입니까?
 - 오늘 배운 것 중에 새로운 사실은 무엇입니까?
 - 오늘 수업을 듣고 어떤 변화를 계획하고 있습니까?

참가자들에게 오늘 수업에 참여한 것과, 자신과 가족을 위해 건강에 좋은 양의 신체 활동에 대해 더 많이 공부한 것에 대해 감사를 포함합니다.

응용 아이디어: 주간 신체 활동 일정 계획하기

참가자들에게 묻습니다. 일상 생활 속에 신체 활동을 끼워넣으려면 어떻게 해야 할까요?

참가자들에게 신체 활동 지침을 지키기 어려운 이유를 물어 봅니다. 나오는 대답을 적습니다.

참가자들에게, 하루에 필요한 신체 활동의 권장 최소량은 30분이며, 10분씩 쪼개어 해도 괜찮다고 일깨웁니다. 참가자들에게 하루 세 번, 10분씩 신체 활동을 하는 것은 어떻게 생각하는지 묻습니다. 참가자들에게, 한 번에 10분씩 할 수 있는 중간 정도의 신체 활동은 어떤 것이 있는지 물어 봅니다.

'신체 활동 일정' 유인물을 나누어 주고 참가자들에게 빈 칸을 채우게 합니다.

참가자들에게 일상 생활 속에서 신체 활동을 맞추는 데 도움이 되는 몇 가지 아이디어를 제시합니다.

- 아이들을 축구 연습에 데려갈 때, 아이들이 축구 연습을 하는 동안 귀하는 공원에서 10분에서 30분 동안 걸을 수 있을까요?
- 친구와 함께 신체 활동을 하면 귀하가 자신의 일정을 지키고 격려를 하는 데 도움이 되지 않을까요?
- 주말에 가족들과 공원에 나가 1시간 산책을 할 수 있을까요?

강사를 위한 유용한 조언

- 원하는 경우, 참가자들이 걷는 동안 팔을 힘차게 흔들어 신체 활동 강도 수준을 높이게 합니다.
- 참가자들에게 신체 활동 전, 신체 활동 중 그리고 신체 활동 후에 물을 많이 마시도록 일깨웁니다.
- 지역 YMCA 또는 YWCA, 또는 헬스클럽에서 담당자를 초빙하여 같이 수업을 합니다.
- 참가자들이 신체 활동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담할 것을 권장합니다.

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 VI: 유인물



맥박 재기



맥박은 동맥이 피부 가까이를 지나가는 부위, 즉 손목, 발 또는 목에서 짚을 수 있습니다.

손목에서 맥박을 짚으려면,

- 손바닥을 위로 해서 한 손을 내밀고, 팔꿈치를 약간 굽힙니다.
- 다른 손의 집게 손가락(검지)과 가운데 손가락을 안쪽 손목, 엄지손가락 맨 아래에 놓습니다(위 이미지 참조).
- 피부를 살며시 눌러 맥박을 느껴봅니다. 아무 것도 느껴지지 않는다면, 조금 더 세게 누르거나 손가락을 약간 움직여 봅니다.
- 1분 동안 맥박을 재어도 되고, 30초를 잰 다음 2를 곱하거나 15초를 잰 다음 4를 곱하면 1분 동안의 심박수를 알 수 있습니다.
- 맥박이 한 번 뛰는 순간을 "0"으로 두고, 맥박을 재기 시작합니다.

심박수는 1분 동안 심장이 뛰는 숫자를 의미합니다. 맥박을 재기 전에 최소 5분 동안 안정을 취했다면, 이를 안정 시 심박수라고도 합니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

미국인을 위한 신체 활동 지침

연령	권장사항
6~17세	<p>아동과 10대 청소년은 매일 신체 활동을 60분(1시간)씩 해야 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 유산소: 하루 60분의 신체 활동 대부분은 중간 정도^[a] 또는 격렬한 정도의^[b] 유산소 신체 활동이어야 하며, 적어도 1주일에 3일은 격렬한 신체 활동을 포함해야 합니다. • 근육 강화:^[c] 매일 60분의 신체 활동 중에서, 아동과 10대 청소년은 적어도 1주일에 3일은 근육 강화 신체 활동을 해야 합니다. • 골격 강화:^[d] 매일 60분의 신체 활동 중에서, 아동과 10대 청소년은 적어도 1주일에 3일은 골격 강화 신체 활동을 해야 합니다. • 이 연령대는 자신의 나이에 적합하고, 즐길 수 있고, 다양한 신체 활동 참여를 권장하는 것이 중요합니다.
18~64세	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 성인은 가만히 있는 시간을 줄여야 합니다. 웬만한 신체 활동은 아무 것도 하지 않는 것보다 낫습니다. 일정 시간 동안 신체 활동을 하는 어른은 어느 정도든 건강에 이득을 누리게 됩니다. • 실질적인 건강상 혜택을 보려면, 성인은 주당 150분 (2시간 30분) 중간 정도의 유산소 신체 활동, 또는 일주일에 75분 (1시간 15분) 격렬한 유산소 신체 활동, 또는 이와 동일한 수준으로 중간 정도와 격렬한 유산소 활동을 병행해야 합니다. 유산소 활동은 한 번에 적어도 10분을 해야 하며, 일주일에 걸쳐 골고루 하면 더욱 좋습니다. • 추가로, 그리고 장기적인 건강상 혜택을 보려면, 성인은 주당 300분 (5시간) 중간 정도의 유산소 신체 활동, 또는 일주일에 150분의 격렬한 유산소 신체 활동, 또는 이와 동일한 수준으로 중간 정도와 격렬한 유산소 활동을 병행해야 합니다. 이보다 더 많은 신체 활동을 하면 추가의 건강상 혜택을 누릴 수 있습니다. • 성인은 또한 1주일에 두 번 이상 주요 근육 그룹을 모두 사용하는 근육 강화 활동을 해야 합니다.
65세 이상	<ul style="list-style-type: none"> • 고령의 성인은 성인용 가이드라인을 따라야 합니다. 성인용 가이드라인을 충족하기 어렵다면, 능력과 상태가 허락하는 한 신체 활동을 해야 합니다. • 고령의 성인은 넘어질 위험이 있는 경우 몸의 균형을 유지하거나 향상시키는 운동을 해야 합니다. • 고령의 성인은 자신의 신체 건강에 관련된 신체 활동을 어느 정도 해야 하는지를 판단해야 합니다. • 만성 질환이 있는 고령의 성인은 자신의 상태가 일반적인 신체 활동을 안전하게 수행할 수 있는지, 또는 어떤 영향을 미치는지를 알고 있어야 합니다.

[1] U.S. Department of Health and Human Services (미국 보건후생부) 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침', Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. ODPHP Publication No. U0036. 다음에서 입수 가능: <http://www.health.gov/paguidelines> 2015년 8월 6일 접속.

[a] 중간 정도의 신체 활동: 심장 박동 수와 호흡을 어느 정도 높이는 유산소 활동. 한 사람의 역량 범위를 0에서 10까지로 수치화한다면, 중간 정도의 신체 활동은 5에서 6정도의 역량을 요구합니다. 빨리 걷기, 춤추기, 수영 또는 평평한 곳에서 자전거 타기가 그 예입니다.

[b] 격렬한 정도의 신체 활동: 심장 박동 수와 호흡을 크게 높이는 유산소 활동. 한 사람의 역량 범위를 0에서 10까지로 수치화한다면, 격렬한 정도의 신체 활동은 7에서 8정도의 역량을 요구합니다. 조깅, 테니스 단식, 힘차게 수영하기 또는 자전거로 언덕 오르기가 그 예입니다.

[c] 골격 강화 활동: 뼈와 근육의 강도, 힘, 지구력 및 질량을 증가시키는 운동을 포함하는 신체 활동입니다. 근력 운동, 저항력 운동, 근육 강화 및 지구력 운동이 이에 해당합니다.

[d] 골격 강화 활동: 뼈에 영향이나 장력을 주어 뼈 성장과 강도를 증진시키는 신체 활동. 달리기, 줄넘기 및 역기 들기가 그 예입니다.

출처: U.S. Department of Health and Human Services(미국 보건후생부)의 자료에서 엮음. 2008년 '미국인을 위한 신체 활동 지침', Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services (미국 보건후생부); 2008. 다음에서 입수 가능: <http://www.health.gov/paguidelines> 2015년 8월 6일 접속.

#300465/Ver. 09/16

신체 활동 일정



성명: _____ 친구 성명: _____

신체 활동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 의사와 상담하세요.

건강을 위해서 신체 활동을 얼마나 해야 할까요?

- 건강을 관리하고 만성 질환을 예방하려면, 중간 정도의 신체 활동을 매주 5일 또는 그 이상으로 최소한 30분 동안 해야 합니다.
- 체중을 계속 유지하려면, 매주 5일 또는 그 이상으로 중간 정도에서 격렬한 정도까지의 신체 활동을 60분 동안 해야 합니다.
- 체중을 줄이고, 줄인 체중을 계속 유지하려면, 매일 중간 정도에서 격렬한 정도까지의 신체 활동을 60~90분 동안 해야 합니다.

중간 정도의 신체 활동은 무엇일까요?

심장이 빠르게 뛰게 하는 정도의 활동을 의미합니다. 그 예는 걷기, 평평한 곳에서 자전거 타기(시속 16km 미만), 계단 오르기 및 걸퀴로 낙엽 긁어모으기가 해당됩니다. 활동을 하는 동안, 다른 사람과 편안하게 이야기를 나눌 수 있을 정도의 강도입니다.

격렬한 정도의 신체 활동은 무엇일까요?

숨을 헐떡이고, 심장이 빠르게 뛰고, 땀이 흐를 정도의 활동을 의미합니다. 그 예는 달리기, 조깅, 빠르게 춤추기, 시속 16km 이상으로 또는 언덕을 오르며 자전거 타기가 해당됩니다. 활동을 하는 동안, 말을 몇 마디 할 수는 있으나 대화는 할 수 없는 강도입니다.

신체 활동 목표 설정하기

- 내 목표는 매일 중간 정도/격렬한 신체 활동을 ____분 하는 것입니다. (예: 30분, 60분, 또는 60분 이상)
- 내 활동 목표 달성을 위해 필요한 3단계. (예: 걷을 수 있을 때 무조건 걷기, 활동을 함께 하고 격려해 줄 친구 찾기, 계속 몸을 움직일 수 있는 새로운 종류의 활동 해 보기)

1. _____ 2. _____ 3. _____

- 신체 활동 목표를 달성하면 내게 줄 보상: _____ (예시: 친구와 함께 건강에 좋은 소풍/식사를 즐긴다.)
매우 좋아하고 건강에 좋은 조리법으로 요리를 만들어 친구나 가족과 나누어 먹는다. 춤추러 간다.)

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총괄했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net을 찾아주세요.

신체 활동 일정

#300466/Ver. 09/16

진행상황 차트에 기록하기

신체 활동 일일 목표를 10분에서 15분으로 쪼개고, 시간을 천천히 늘려 보다 활동적인 일상을 만들어갑니다. 매주 매일마다, 수행한 신체 활동의 유형과 시간(분)을 기록합니다. 그런 다음 매일의 시간(분)을 합산하면 그 주의 신체 활동 목표를 얼마나 달성했는지 알 수 있습니다.

신체 활동	일	화	수	목	금	토	일
중간 정도/격렬한 활동	활동						
	분	분	분	분	분	분	분

스트레칭과 강화 운동은 어떻습니까?

- 근육도 스트레칭과 강화가 필요합니다. 1주일에 2~3일을 목표로 합니다.
- 팔, 다리, 어깨 및 몸의 다른 부분의 근육을 스트레칭함으로써 유연성을 높일 수 있습니다.
- 근육을 강화하려면, 다리 들기, 크런치, 아령 들기, 푸시업, 장력 밴드 또는 역기 들기를 하는 것이 좋습니다.

매일, 수행한 스트레칭 또는 강화 운동을 기록합니다.

신체 활동	월	화	수	목	금	토	일
스트레칭 1주일에 2~3일	활동						
강화 운동 1주일에 2~3일	활동						

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 VII: 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 진작하기



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 VII: 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 진작하기



커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기

학습 목표

이 수업이 끝나면, 참가자들은;

- 과일과 채소를 더 먹는 것을 달성할 수 있는 최소 네 가지 방법을 알 수 있습니다.
- 신체 활동을 더 하는 것을 달성할 수 있는 최소 네 가지 방법을 알 수 있습니다.
- 과일, 채소 및 신체 활동을 즐길 수 있는 더 나은 커뮤니티 만들기를 진작하는 단계를 알 수 있습니다.

자료

- 등록자 시트
- 이름표 (선택사항)
- 종이와 연필
- 화이트보드나 플립 차트
- 마커



자료

- '커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계'
- '과일과 채소 커뮤니티 평가'
- '신체 활동 커뮤니티 평가'
- '보행 환경 체크리스트'

준비

1. 수업 계획과 유인물을 검토합니다.
2. 수업에서 정보를 설명하고 적용할 준비를 합니다.
3. 참가자들을 편안하게 수용할 교실을 찾습니다.
4. 등록자 시트와 이름표(선택사항)를 준비합니다.
5. 참가자용 유인물 사본을 만듭니다.
6. 논의 시 답변을 기록할 플립 차트나 화이트보드를 설치합니다.

워밍업 활동: 더 나은 커뮤니티를 만들기 위해 무엇을 합니까?

1. 본인을 소개하고, 오늘은 과일, 채소 및 신체 활동을 더 자주 즐겨서 우리 커뮤니티를 발전시키는 방법에 대해 토의할 것이라고 참가자들에게 이야기합니다.
2. 본 수업의 목표를 설명합니다.
3. 참가자들이 돌씩 짝을 지어서 다음 질문에 대해 토의하게 합니다. “더 나은 커뮤니티를 만들기 위해 무엇을 합니까?”



활동: 과일과 채소를 즐기기 위해 극복해야 할 어려움과 해결책

1. 전체 참가자를 4~6명씩 소그룹으로 나눕니다.
2. 각 그룹에 종이와 연필을 나누어 줍니다. 참가자들에게 각 그룹별로 서기와 대변인을 뽑게 합니다.
3. 각 그룹별로, 지금 사는 커뮤니티에서 사람들이 과일과 채소를 더 먹지 않는 이유가 무엇인지 토의하게 합니다. 참가자들이 그런 이유중 하나로 과일과 채소를 쉽게 구입할 수 없기 때문이라고 생각합니까? 예를 들어, 자신이 사는 동네가 다른 동네만큼 과일과 채소를 구입할 곳이 많지 않다고 생각합니까? 각 동네가 어떻게 다릅니까? 참가자들에게 자신의 커뮤니티에서 과일과 채소를 구입하기 어려운 이유에 초점을 맞추도록 합니다. 서기는 종이와 연필로 자기 그룹이 말한 어려운 이유를 기록하게 합니다.

어려운 이유의 예시:

- 우리 커뮤니티에는 농산물 직판장이 없습니다.
 - 우리 동네 마트에는 좋은 품질의 과일과 채소가 없습니다.
 - 우리 동네에서 식료품점이 없습니다.
 - 내가 일하는 곳에는 과일과 채소를 살 만한 장소가 없습니다.
4. 각 그룹의 대변인에게 그룹에서 생각한 이유들을 발표하게 합니다. 화이트보드나 종이에 적어 모두가 볼 수 있게 합니다.
 5. 참가자들에게 각 그룹별로 각 이유에 대한 해결책을 의논하게 합니다. 동네 사람들이 과일과 채소를 더 먹게 하려면 어떤 방법이 좋을까요?

해결책 예시:

- 다른 커뮤니티와 협조하여 농산물 직판장을 우리 커뮤니티에도 열도록 합니다.
 - 동네 마트에 좋은 품질의 과일과 채소를 팔도록 요청합니다.
 - 직장 내 카페테리아에 과일과 채소를 갖다놓도록 회사에 건의합니다.
 - 동네 주민들 및 커뮤니티 지도자들과 협조하여 동네에 식품점이 들어오게 합니다.
6. 각 그룹의 대변인에게 해결책을 발표하게 합니다. 화이트보드나 플립 차트에 적어 모두가 볼 수 있게 합니다.

활동: 신체 활동의 어려움과 해결책

1. 각 그룹별로, 지금 사는 커뮤니티에서 사람들이 신체 활동을 더 하지 않는 이유가 무엇인지 토의하게 합니다. 커뮤니티에서 모든 주민들이 안전한 신체 활동을 할 수 있는 옵션을 제공하고 있습니까? 서기는 종이와 연필로 자기 그룹이 말한 어려운 이유를 기록하게 합니다.

어려운 이유의 예시:

- 우리 동네는 걷기에 안전하지 않습니다.
- 우리 커뮤니티에는 자전거 전용도로가 없습니다.
- 우리 커뮤니티 공원의 보행로는 유지 보수가 되지 않습니다.

2. 각 그룹의 대변인에게 신체 활동이 어려운 이유를 발표하게 합니다. 화이트보드나 플립 차트에 적어 모두가 볼 수 있게 합니다.
3. 참가자들에게 각 그룹별로 어려운 이유에 대한 해결책을 의논하게 합니다. 커뮤니티 전체가 신체 활동을 더 하게 하려면 어떻게 해야 할까요?

해결책 예시:

- 지역 경찰 및 시 공무원과 협조하여 안전한 보행 지역을 만듭니다.
 - 교통 담당 공무원들과 협조하여 자전거 전용 도로를 만듭니다.
 - 공원 및 레크리에이션 부처 담당 공무원들과 협조하여 보행로를 복구합니다.
4. 각 그룹의 대변인에게 해결책을 발표하게 합니다. 화이트보드나 플립 차트에 적어 모두가 볼 수 있게 합니다.

강사를 위한 유용한 조언

- 커뮤니티 발전 전문가를 수업에 초빙하여, 참가자들이 각자의 커뮤니티에서 긍정적인 변화를 일으켜 과일과 채소 그리고 신체 활동을 즐길 수 있는 방법을 토의합니다.
- 확장된 아이디어를 활용하여 커뮤니티 발전에 대한 미니 수업을 만들어 봅니다.

활동: 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 진작하기

1. '커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계' 유인물을 나누어 줍니다.
2. 각 단계를 참가자들에게 설명하고, 참가자들이 그룹별로 과일과 채소 해결책 또는 신체 활동 해결책 중 한 가지씩을 적용할 수 있는 방법에 대해 토의할 시간을 줍니다. 각 그룹 대변인이 어떤 방법을 생각해 냈는지 발표하게 합니다.
3. 참가자들이 수업이 끝난 후에도 친구, 가족 및 이웃과 더불어 저마다의 과일, 채소 또는 신체 활동 해결책을 적용할 방법을 찾도록 권장합니다.

유의사항: 이 수업에서 최적의 결과를 달성하려면, 강사가 후속 수업을 통해 참가자들과 확장된 아이디어를 수행하는 것이 중요합니다.

참가자들에게 오늘 수업에 참여한 것과, 커뮤니티 내에서 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 진작하기에 대해 더 많이 배운 노력에 대해 감사를 표합니다. 참가자들에게, 이 수업에서 배운 개념을 종합하여 가족뿐 아니라 커뮤니티 전체에 긍정적인 변화를 가져오는 것이 중요하다고 설명합니다.

활동: 검토, 평가, 개인별 단계 넘어가기

1. 참가자들이 과일과 채소 또는 신체 활동 늘리기를 진작하는 것에 대해 어떤 질문이 있는지 물어 봅니다. 어떠한 질문이든 답변을 합니다.
2. 그룹별로 수업 평가를 합니다. 참가자들에게 다음 질문에 답변을 하게 합니다.
 - 개인적으로, 커뮤니티 내에서 과일과 채소를 더 많이 먹고/먹거나 신체 활동 기회가 많아지면 어떤 혜택이 있다고 생각하십니까?
 - 오늘 배운 것 중에 새로운 사실은 무엇입니까?
 - 오늘 수업을 듣고 어떤 변화를 계획하고 있습니까?



응용 아이디어: 과일, 채소 및 신체 활동 커뮤니티 평가

동일한 참가자들을 대상으로 하여 후속 수업을 계획합니다. 참가자들과 함께, 좋은 품질의 과일과 채소 그리고 신체 활동 기회를 늘리는 것에 대해 적용 가능한 방법과 부족한 부분을 판단하는 커뮤니티 평가를 수행합니다. '과일과 채소 커뮤니티 평가'와 '신체 활동 커뮤니티 평가' 유인물을 복사합니다. 참가자들을 두 팀으로 나누고, 한 팀은 좋은 품질의 과일과 채소에 대해, 다른 팀은 신체 활동 기회에 집중하게 합니다. '과일과 채소 커뮤니티 평가'와 '신체 활동 커뮤니티 평가' 유인물을 팀 역할에 맞추어 나누어 줍니다. 각 팀과 함께 평가를 완료합니다.

평가를 완료한 후, 후속 수업에서 결과를 토의합니다. 참가자들에게 '커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계' 유인물을 보고 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 개선할 실천 계획을 세우도록 합니다.

커뮤니티 '보행 환경 체크리스트'

동일한 참가자들을 대상으로 다른 수업을 계획합니다. 참가자들의 커뮤니티에서 보행 환경 평가를 시행합니다. 수업을 관리하고 안전성을 확보하기 위해 다른 강사를 참석시켜도 좋습니다. '보행 환경 체크리스트' 유인물을 복사하여 참가자들에게 나누어 줍니다. 평가를 완료한 후, 후속 수업에서 결과를 토의합니다. 참가자들에게 '커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계' 유인물을 보고 각자의 커뮤니티에서 보행 환경을 개선할 실천 계획을 세우게 합니다.

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 VII: 유인물



커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계



1. 다른 사람들이 과일과 채소를 더 많이 먹고 더 활동하도록 도움을 주고 싶어하는 사람 5~10명과 함께 합니다. 같은 수업 참가자들과 함께 할 수 있다면 이상적일 것입니다. 하지만 가능하지 않다면, 다른 친구, 가족, 이웃 또는 직장 동료와 함께 해도 좋습니다.
2. 자신의 커뮤니티에서 어떤 변화를 보고 싶은지 결정합니다. 사람들이 채소와 과일을 더 먹게 하고/하거나 사람들이 더 많은 활동을 하도록 도움을 줄 수도 있는 어떤 일을 선택하고자 할 수도 있습니다.

커뮤니티에서 사람들이 과일과 채소를 더 많이 먹도록 도움을 주는 변화로서 보고 싶을 수도 있는 변화의 몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 커뮤니티 내의 패스트푸드 레스토랑에 과일과 채소를 합당한 가격으로 판매할 것을 요청합니다.
- 동네 마트에 좋은 품질의 과일과 채소를 적절한 가격에 팔도록 요청합니다(이런 서비스가 아직 없을 경우).
- 커뮤니티 내에 농산물 직판장을 열도록 요청합니다.
- 동네에 커뮤니티 텃밭을 만들어 이웃들과 함께 과일과 채소를 가꿀 수 있도록 요청합니다.

커뮤니티에서 사람들이 신체 활동을 더 많이 하도록 도움을 주는 변화로서 보고 싶을 수도 있는 변화의 몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 지역 경찰 및 시 공무원과 협조하여 커뮤니티 내에 안전한 보행 지역을 만듭니다.
- 교통 담당 공무원들에게 커뮤니티 내에 자전거 전용 도로를 만들도록 요청하여 이웃들이 자전거를 안전하게 탈 수 있도록 합니다. 아이들이 자전거를 타고 안전하게 다닐 수 있는 등학교길을 만드는 것도 좋은 출발입니다.
- 학교와 협조하여 방과후 및 주말에는 학교의 시설, 체육관, 그리고/또는 운동장을 이용할 수 있도록 개방하게 합니다.
- 공원 및 레크리에이션 부처 담당 공무원들과 협조하여 커뮤니티 공원 내 보행로를 개선합니다.

3. 그룹과 함께 과일, 채소 및 신체 활동 사안에 대한 문제를 명확하고도 짧게 종이에 적습니다. 과일 및 채소 문제를 서술한 예는 다음과 같습니다.

- 우리 동네의 패스트푸드 레스토랑은 과일과 채소를 합당한 가격으로 판매하지 않습니다.
- 우리 동네 마트는 좋은 품질의 과일과 채소를 적절한 가격으로 판매하지 않습니다.
- 우리 동네에는 농산물 직판장이 없습니다.
- 우리 동네에는 커뮤니티 텃밭이 없습니다.

신체 활동 문제를 서술한 예는 다음과 같습니다.

- 우리 동네에는 가족 및 친구와 안전하게 걸을 수 있는 장소가 없습니다.
- 우리 동네에는 자전거 전용도로가 없어 자전거를 안전하게 탈 수 없습니다.
- 우리 지역 학교는 방과후 및 주말에 학교의 시설, 체육관 및/또는 운동장을 이용할 수 있도록 개방하지 않습니다.
- 우리 동네 공원의 보행로는 쓰레기로 뒤덮여 있어 안전하지 않고 걷기가 힘듭니다.

반드시 모든 그룹 구성원과 함께 문제에 대한 서술서를 작성해 나가야 합니다.

4. 그룹 구성원들과 함께 커뮤니티 내의 채소, 과일 및/또는 신체 활동 문제를 해결하기 위해 취할 단계를 열거해 봅니다. 해결 단계를 열거하여 종이에 적고 나면, 모든 구성원이 그 해결책에 동의하는지 확인합니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조연을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계



5. 채소, 과일 및 신체 활동 문제를 해결하는 데 도움을 줄 수 있는 다른 사람들을 그룹으로 데려옵니다. 커뮤니티 지도자들, 지역 내 사업가 및 지방 정부 기관에게 도움을 청하고자 할 수도 있습니다. 커뮤니티 지도자들에 해당하는 인물들과 인터뷰 자리를 만들어 그룹에서 설정한 목표를 달성하려면 무엇을 하면 좋은지를 물어보는 것도 첫 단계로서 좋습니다. 그 사람들이 관심이 있어 보이면, 그룹에 합류할 것을 청합니다. 커뮤니티 지도자들에 해당하는 사람들은 교회 장로, 의사 및 Boys and Girls Club(청소년 동호회) 같은 단체의 임원이 될 수 있습니다. 커뮤니티 지도자들과 인터뷰를 할 때에는, 커뮤니티의 다른 사람들 중에 그룹의 목표에 관심이 있을 만한 사람이 있는지, 그들 중 정책 결정자와 연관이 있는 사람이 있는지 물어 봅니다. 그런 사람들과 인터뷰 자리를 만듭니다.

6. 관련 있는 정책 결정자에게 자신의 그룹이 해결하고 싶은 과일, 채소 및 신체 활동 문제에 대해 알립니다. 정리해 놓은 문제와, 그런 문제를 해결하기 위해 권장할 수 있는 단계를 명확히 전달합니다. 이런 문제들을 해결할 아이디어가 있는지 물어 봅니다. 요청할 때에는 해당 사안을 자세히 알 수 있는 정보를 같이 제공해야 합니다. (예: 작년에 보행로에서 얼마나 많은 범죄가 발생했는가? 좋은 품질의 과일과 채소를 판매하지 않는 동네 마트가 몇 군데나 되는가?) 정책 결정자들에게 사진으로 사안을 보여줄 수도 있습니다. 정책 결정자들은 또한 아이들에 관련한 사안이라면 선뜻 받아들입니다. 동네 아이들에게 (물론 부모의 허락을 받은 후) 안전하지 못해서 자전거를 타고 등교하기가 어렵다고 발표하게 하는 방법을 고려해 봅니다.

2단계와 3단계에 나오는 예시를 활용한다면, 과일과 채소 사안에 대한 정책 결정자에 해당하는 사람은 다음과 같습니다.

- 패스트푸드 레스토랑 점장 그리고 시 및/또는 카운티 공무원.
- 마트 점장, 과일 및 채소 현지 유통업자 및 도매업자, 현지 농부 및 시 및/또는 카운티 공무원.
- 시 및/또는 카운티 공무원, 현지 농부와 농산물 관련 단체 그리고 California Department of Food and Agriculture (캘리포니아 주 식품 농업부) 담당자.

- Department of Parks and Recreation(공원 및 레크리에이션 부처) 담당자 및 University of California Cooperative Extension(캘리포니아 대학 코오퍼레이티브 익스텐션) 대학 담당자.

2단계와 3단계에 나오는 예시를 활용한다면, 신체 활동 사안에 대한 정책 결정자에 해당하는 사람은 다음과 같습니다.

- 현지 법 집행 기관 그리고 시 및/또는 카운티 공무원
- 교통 담당 공무원
- 학교장 및 교육감
- 공원 및 레크리에이션 부처 담당자

7. 합당한 성과를 달성할 때까지 과일, 채소 및 신체 활동 늘리기를 토의하고 진작하기를 계속합니다. 커뮤니티의 변화는 시기만 잘 맞으면 급속도로 일어나지만, 몇 년이 걸릴 수도 있으니, 포기하지 마세요.

커뮤니티 내 농산물 직판장을 설립하는 데 도움을 얻으려면, <http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf>를 방문하세요.

캘리포니아 내 인증 받은 농산물 직판장에 대한 더 상세한 정보를 얻으려면, <http://www.cafarmersmarkets.com/>를 방문하세요.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

커뮤니티에서 과일, 채소 및 신체 활동을 늘리기를 진작하기 위한 단계

과일과 채소 커뮤니티 평가



과일과 채소에 대한 접근성

이 평가를 통해 자신의 커뮤니티에서 과일과 채소에 대한 접근성이 어떠한지, 사람들이 과일과 채소를 더 많이 먹으려면 무엇이 필요한지를 알 수 있습니다. 커뮤니티를 걸어다니면서 '과일과 채소 커뮤니티 평가'를 작성합니다. 이 정보를 활용하면 친구, 가족, 이웃 및 지방 정부 공무원들이 사람들에게 더 쉽게 과일과 채소를 더 많이 먹게 하려면 커뮤니티에 무엇이 필요한지 알아보도록 도움을 줄 수 있습니다.

지시 사항:

각 질문마다, 이 과일과 채소를 살 만한 곳이 자신의 커뮤니티에서 이용 가능하면 "예"에 표시합니다. 커뮤니티에서 과일과 채소를 구매할 수는 있으나 개선해야 할 점이 있다면 "예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다."에 표시하세요. 커뮤니티에서 없다면 "아니요"에 표시하세요. 자신의 커뮤니티에 해당 과일과 채소를 살 만한 곳이 있다면, 다음 평가 척도를 사용하여 그 전반적 상태를 평가합니다. 커뮤니티에 과일과 채소를 살 만한 곳이 없다면, 다음 질문으로 넘어가고 해당 칸은 비워주세요.

평가 척도:

1 = 나쁨 2 = 문제가 많음 3 = 문제가 좀 있음 4 = 좋음 5 = 아주 좋음 6 = 훌륭함

1. 본인의 커뮤니티에 식료품 가게가 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 과일과 채소가 너무 비쌉니다.
 - 과일과 채소가 품질이 나쁩니다.
 - 편의점은 좋은 과일과 채소가 없습니다.
 - 가게에서 CalFresh/EBT 또는 WIC 등 복지 카드를 받지 않습니다.
 - 가게가 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 가게에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 가게까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

2. 본인의 커뮤니티에 농산물 직판장이 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 과일과 채소가 너무 비쌉니다.
 - 과일과 채소가 품질이 나쁩니다.
 - 농산물 직판장은 좋은 과일과 채소가 없습니다.
 - 농산물 직판장에서 CalFresh/EBT 또는 WIC 복지 카드를 받지 않습니다.
 - 농산물 직판장이 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 농산물 직판장에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 농산물 직판장까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

과일과 채소 커뮤니티 평가

과일과 채소

커뮤니티 평가



3. 본인의 커뮤니티에 과일과 채소를 파는 벼룩시장 또는 교환 모임이 있습니까?

예 아니요

예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)

- 과일과 채소가 너무 비쌉니다.
- 과일과 채소가 품질이 나쁩니다.
- 벼룩시장/교환 모임에는 좋은 과일과 채소가 없습니다.
- 벼룩시장/교환 모임에서는 CalFresh/EBT 또는 WIC 복지 카드를 받지 않습니다.
- 벼룩시장/교환 모임이 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
- 벼룩시장/교환 모임에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
- 벼룩시장/교환 모임까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
- 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

4. 본인의 커뮤니티에 과일과 채소를 파는 편의점이 있습니까?

예 아니요

예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)

- 과일과 채소가 너무 비쌉니다.
- 과일과 채소가 품질이 나쁩니다.
- 편의점은 좋은 과일과 채소가 없습니다.
- 편의점에서 CalFresh/EBT 또는 WIC 등 복지 카드를 받지 않습니다.
- 편의점은 과일과 채소 주스만 팝니다.
- 편의점이 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
- 편의점에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
- 편의점까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
- 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

과일과 채소 커뮤니티 평가

과일과 채소 커뮤니티 평가



5. 동네에 과일과 채소를 가꿀 수 있는 커뮤니티 텃밭이 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
- 텃밭은 편한 시간에 이용할 수 없습니다.
 - 텃밭에 적절한 공간이 없습니다.
 - 텃밭이 쓰레기로 가득합니다.
 - 텃밭의 흙이 오염된 상태입니다.
 - 텃밭은 안전한 곳에 위치하지 않습니다.
 - 텃밭이 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 텃밭에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 텃밭까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

6. 본인의 커뮤니티에 푸드뱅크가 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
- 푸드뱅크를 편한 시간에 이용할 수 없습니다.
 - 푸드뱅크에 과일과 채소가 충분하지 않습니다.
 - 푸드뱅크의 과일과 채소는 품질이 나쁩니다.
 - 푸드뱅크는 안전한 곳에 위치하지 않습니다.
 - 푸드뱅크가 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 푸드뱅크에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 푸드뱅크까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

7. 커뮤니티에 과일과 채소 옵션을 메뉴에 포함시킨 식당이 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
- 선택할 수 있는 과일과 채소가 제한적입니다.
 - 식당들의 과일과 채소 주스 가격이 더 비쌉니다.
 - 식당들이 다른 사이드 메뉴 대신 과일과 채소를 선택하면 가격을 더 비싸게 받습니다.
 - 과일과 채소가 품질이 나쁩니다.
 - 식당들이 통조림 과일과 채소만 내놓습니다.
 - 메뉴에서 선택할 수 있는 과일과 채소가 더 비쌉니다.
 - 샐러드 바에서만 과일과 채소를 먹을 수 있습니다.
 - 식당들은 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 식당들에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 식당들까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

과일과 채소 커뮤니티 평가

신체 활동

커뮤니티 평가



신체 활동 기회에 대한 접근성

이 평가를 통해 자신의 커뮤니티에서 과일과 채소에 대한 접근성이 어떠한지, 사람들이 신체 활동을 더 많이 하려면 무엇이 필요한지를 알 수 있습니다. 커뮤니티를 걸어다니면서 '신체 활동 커뮤니티 평가'를 작성합니다. 그런 다음 이 정보를 활용하여 친구, 가족, 이웃 및 지방 정부 공무원들에게 사람들이 신체 활동을 더 많이 더 쉽게 하려면 커뮤니티에 무엇이 필요한지 알아보도록 도움을 줄 수 있습니다.

지시 사항:

각 질문마다, 이 신체 활동 시설/장소가 자신의 커뮤니티에서 이용 가능하면 "예"에 표시합니다. 커뮤니티에서 신체 활동 시설/장소는 있으나 개선해야 할 점이 있다면 "예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다."에 표시하세요. 커뮤니티에서 없다면 "아니요"에 표시하세요. 자신의 커뮤니티에 해당 신체 활동 시설/장소가 있다면, 다음 평가 척도를 사용하여 그 전반적 상태를 평가합니다. 커뮤니티에 신체 활동 시설/장소가 없다면, 다음 질문으로 넘어가고 해당 칸은 비워주세요.

평가 척도:

1 = 나쁨 2 = 문제가 많음 3 = 문제가 좀 있음 4 = 좋음 5 = 아주 좋음 6 = 훌륭함

1. 커뮤니티에 보행로가 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 보행로가 있는 곳이 치안이 불안합니다.
 - 보행로가 보수가 필요합니다.
 - 보행로가 쓰레기로 가득합니다.
 - 보행로 가로등이 어둡습니다.
 - 보행로에 사람이 너무 많습니다.
 - 보행로는 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 보행로에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 보행로까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

2. 본인의 커뮤니티에 공공 수영장이 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 수영장이 주말에는 열지 않습니다.
 - 수영장이 저녁에는 열지 않습니다.
 - 수영장이 여름에만 엽니다.
 - 수영장이 실외에 있고 난방이 안 됩니다.
 - 입장료가 너무 비쌉니다.
 - 수영할 줄 모르고, 수영장에서 수영 강습을 열지 않습니다.
 - 수영장에 힘차게 왕복 수영을 할 수 있는 랩 시설이 없습니다.
 - 수영장에 사람이 너무 많습니다.
 - 수영장이 있는 곳이 치안이 불안합니다.
 - 수영장이 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 수영장에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 수영장까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

신체 활동 커뮤니티 평가

신체 활동

커뮤니티 평가



3. 커뮤니티에 일반에게 공개되는 무료 레크리에이션 센터가 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다. (해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 센터가 주말에는 열지 않습니다.
 - 센터가 저녁에는 열지 않습니다.
 - 센터가 여름에만 엽니다.
 - 센터에서 내가 좋아하는 활동을 할 수 없습니다.
 - 센터가 열리는 시간이 내 일정과 맞지 않습니다.
 - 센터가 있는 곳이 치안이 불안합니다.
 - 센터 시설이 낡아서 보수가 필요합니다.
 - 센터에 사람이 너무 많습니다.
 - 센터가 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 센터에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 센터까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

4. 커뮤니티에 자전거 전용도로(일반 도로에 인접)가 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다. (해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 자전거 전용도로가 보수가 필요합니다.
 - 자전거 전용도로가 있는 도로가 몇 군데뿐입니다.
 - 내가 사는 곳에는 자전거 전용도로가 없습니다.
 - 자전거 전용도로가 넓지 않습니다.
 - 우리 커뮤니티의 자동차들이 자전거 전용도로에 너무 바짝 붙습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

5. 커뮤니티에 자전거 길이 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다. (해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 자전거 길이 있는 곳이 치안이 불안합니다.
 - 자전거 길이 보수가 필요합니다.
 - 자전거 길 상태가 자전거를 편하게 탈 만큼 매끄럽지 않습니다.
 - 자전거 길이 짧습니다.
 - 자전거 길이 쓰레기로 가득합니다.
 - 자전거 길 가로등이 어둡습니다.
 - 자전거 길에 사람이 너무 많습니다.
 - 자전거 길이 집 근처에 없습니다.
 - 자전거 길에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 자전거 길까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

6. 커뮤니티에 공원, 운동 경기장 및/또는 운동장이 있습니까?

- 예 아니요
- 예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다. (해당하는 것에 모두 표시하세요)
 - 그 시설들이 있는 곳이 치안이 불안합니다.
 - 그 시설들은 조명이 어둡습니다.
 - 그 시설들은 낡아서 보수가 필요합니다.
 - 아이들용 놀이터가 망가져 있고 위험합니다.
 - 그 시설들은 쓰레기로 가득합니다.
 - 그 시설들은 저녁에는 열지 않습니다.
 - 그 시설들에 사람이 너무 많습니다.
 - 그 시설들은 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
 - 공원, 운동 경기장 및/또는 운동장에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
 - 공원/운동 경기장/운동장까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

신체 활동

커뮤니티 평가



7. 커뮤니티의 학교가 방과후 운동 경기장 및/또는 체육관을 개방하고 있습니까?

예 아니요

예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)

- 그 시설들은 주말에는 개방하지 않습니다.
- 그 시설들은 저녁에는 열지 않습니다.
- 그 시설들은 개방하는 시간이 내 일정과 맞지 않습니다.
- 그 시설들은 여름에만 개방합니다.
- 운동 경기장/체육관의 상태가 좋지 않습니다.
- 학생들만 운동 경기장/체육관을 이용할 수 있습니다.
- 운동 경기장/체육관에 사람이 너무 많습니다.
- 학교 운동 경기장/체육관들이 있는 곳이 치안이 불안합니다.
- 이용 가능한 학교 운동 경기장/체육관들은 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
- 이용 가능한 학교 운동 경기장/체육관들에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
- 학교까지 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
- 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

8. 커뮤니티에서 수영이나 댄스 강습 등 신체 활동 프로그램을 제공합니까?

예 아니요

예, 하지만 몇 가지 문제가 있습니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요)

- 프로그램이 여름에만 있습니다.
- 프로그램이 주말에는 없습니다.
- 내가 일하는 시간에만 프로그램이 있습니다.
- 아동을 위한 프로그램밖에 없습니다.
- 프로그램 참가비가 너무 비쌉니다.
- 제공되는 프로그램에 흥미가 없습니다.
- 프로그램들은 집에서 걸어서 갈 만한 거리에 있지 않습니다.
- 프로그램들에 가려면 차가 필요한데 차가 없습니다.
- 프로그램이 있는 장소에 갈 수 있는 대중교통수단을 이용할 수 없습니다.
- 기타 문제 (서술해 주세요)

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

보행 환경 체크리스트



커뮤니티의 보행 환경 수준은?

가족이나 친구와 함께 걷고 직접 판단해 봅니다.

누구나 걷기로 건강상 혜택을 볼 수 있지만, 안전하고도 쉽게 걸을 수 있어야 합니다. 가족이나 친구와 함께 걷고, 본 체크리스트를 활용하여 자신의 동네가 걷기에 안전한 곳인지 판단해 봅니다. 문제가 있다고 해서 기가 꺾일 필요는 없습니다. 상황을 고쳐나가기 위해 할 수 있는 일은 많습니다.

시작하기

먼저 등하교길, 친구네 집, 마트, 공원, 아니면 가고 싶은 곳 등 걸어갈 수 있는 장소를 찾습니다.

체크리스트를 읽은 다음 걷기를 시작합니다. 걸으면서 바꾸고 싶은 것들이 있는지 확인합니다. 다 걷고 나면 각 질문에 등급을 매깁니다. 숫자를 합산하면 전반적으로 보행 환경을 어떻게 평가했는지 알 수 있습니다.

문제를 발견하면, 다음 단계는 동네 환경을 개선하기 위해 자신이 할 수 있는 일을 파악하는 것입니다. 세 번째 페이지의 '우리 커뮤니티의 점수를 개선하기'에서 단기적 해결책과 장기적 해결책을 볼 수 있습니다.

동네의 보행 환경 점수는?

걷는 동안 이 체크리스트를 활용하여 동네의 보행 환경을 평가합니다.

걸었던 장소

(걸었던 거리 이름과, 해당 거리와 교차하는 거리 이름을 적습니다)

평가 척도:

1 = 나쁨 2 = 문제가 많음 3 = 문제가 좀 있음 4 = 좋음 5 = 아주 좋음 6 = 훌륭함

1. 걸을 공간이 있었습니까?

- 예 문제가 좀 있음
(해당하는 것에 모두 표시하세요):

- 보도나 통로가 중간에 자꾸 끊겼습니다.
- 보도가 부서졌거나 망가졌습니다.
- 보도가 기둥, 표지판, 관목, 쓰레기통 등으로 막혀 있었습니다.
- 보도, 통로 또는 갭길이 없었습니다.
- 교통량이 너무 많았습니다.
- 기타 문제 (서술해 주세요) _____

문제가 있는 장소: _____

평가: (하나에 동그라미를 치세요) _____

1 2 3 4 5 6

2. 거리를 건너는 것이 수월했습니까?

- 예 문제가 좀 있음
(해당하는 것에 모두 표시하세요):

- 차도가 너무 넓었습니다.
- 신호등 대기 시간이 너무 길거나, 파란불이 켜져 있는 시간이 너무 짧았습니다.
- 횡단보도 표시나 교통 표지판이 필요했습니다.
- 자동차들이 주차되어 있어 오가는 차들을 보기 힘들었습니다.
- 가로수 때문에 오가는 차들을 보기 힘들었습니다.
- 경사로가 없거나 보수가 필요합니다.
- 기타 문제 (서술해 주세요) _____

문제가 있는 장소: _____

평가: (하나에 동그라미를 치세요) _____

1 2 3 4 5 6

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 총당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조인을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

보행 환경 체크리스트

보행 환경 체크리스트



3. 운전자들이 운전을 신중하게 했습니까?

- 예 문제가 좀 있음
(해당하는 것에 모두 표시하세요):
- 차를 뺄 때 제대로 보지 않고 후진했습니다.
 - 사람들이 차도를 건너는데도 속도를 줄이지 않았습니니다.
 - 사람들이 차도를 건너는데도 정지하지 않았습니니다.
 - 너무 빨리 차를 몰았습니니다.
 - 신호가 바뀌기 전에 가려고 속도를 내거나 신호가 바뀌어도 그대로 주행했습니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요) _____

문제가 있는 장소: _____

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

4. 안전 규칙을 지키는 것이 수월했습니까?

자신과 가족이나 친구들이...

- 아니요 예 횡단보도나, 또는 자동차를 볼 수 있고 운전자도 보행자를 볼 수 있는 곳을 건널 수 있었습니까?
- 아니요 예 차도를 건너기 전에 왼쪽, 오른쪽을 확인하고 다시 왼쪽을 확인할 수 있었습니까?
- 아니요 예 보도가 없는 곳에서 마주 오는 차들을 보는 방향으로 보도나 갓길을 걸을 수 있었습니까?
- 아니요 예 가로등이 있는 곳에서 차도를 건널 수 있었습니까?

문제가 있는 장소: _____

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

5. 걷기가 즐거웠습니까?

- 예 불편한 사항이 몇 가지 있었습니니다.
(해당하는 것에 모두 표시하세요):
- 잔디, 꽃 또는 나무가 더 있어야 합니다.
 - 무서운 개가 있습니다.
 - 무서운 사람들이 있습니다.
 - 어둡습니니다.
 - 길이 더럽고, 쓰레기가 많습니니다.
 - 기타 문제 (서술해 주세요) _____

문제가 있는 장소: _____

평가: (하나에 동그라미를 치세요)

1 2 3 4 5 6

동네 환경을 어떻게 평가하십니까?

점수를 합산해서 판단하세요.

질문 1~5점수를 합하면:

- 26~30 축하합니다! 걷기에 더없이 좋은 동네에 사시는군요.
- 21~25 일단 축하합니다. 관찰은 동네에 사시는군요.
- 16~20 하지만 개선할 필요는 있습니다.
- 11~15 중대한 문제가 몇 가지 있습니다. 이웃들과 협조하여 개선해 보세요.
- 5~10 문제가 심각하군요. 이웃들과 협조해서 지역 지도자들에게 그런 문제를 알릴 실천 계획을 짜 보세요.

보행 환경 체크리스트



‘우리 커뮤니티의 점수를 개선하기’...

이제 문제를 알았으니, 답을 찾을 수 있습니다.

1. 길을 공간이 있었습니까?	지금 당장 가족이나 친구와 할 수 있는 일	자신과 커뮤니티가 좀더 오랜 시간 할 수 있는 일
<p>보도나 통로가 중간에 자주 끊겼습니다.</p> <p>보도가 부서졌거나 망가졌습니다.</p> <p>보도가 막혔습니다.</p> <p>보도, 통로 또는 갓길 이 없었습니다.</p> <p>교통량이 너무 많았습니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 당분간 다른 길을 이용합니다. • 지역 교통 담당자 또는 공공 사업 부처에게 문제와 체크리스트를 전달합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이사회/위원회에 의견을 제시합니다. • 보도 사정에 대해 시 당국에 편지를 보내거나 민원을 제기하고 동네 사람들의 서명을 받습니다. • 언론에 문제를 알립니다. • 해당 지역의 교통 사고 유형과 건수를 알아봅니다. • 지역 교통 공학 담당자와 협조하여 안전한 보행로 확보를 위한 계획을 수립합니다.
<p>2. 거리를 건너는 것이 수월했습니까?</p> <p>차도가 너무 넓음</p> <p>신호등 대기 시간이 너무 길거나, 파란불이 켜져 있는 시간이 너무 짧았습니다.</p> <p>횡단보도/신호등이 필요했습니다.</p> <p>자동차, 가로수 등 때문에 오가는 차들을 보기 힘들었습니다.</p> <p>경사로가 없거나 보수가 필요했습니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 당분간 다른 길을 이용합니다. • 지역 교통 공학 담당자 또는 공공 사업 부처에게 문제와 체크리스트를 전달합니다. • 거리를 막는 가로수나 덤불을 다듬고, 이웃에게 같이 하자고 요청합니다. • 문제가 되는 차에, 다른 곳에 주차해 달라는 정중한 메모를 남깁니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 지역 및 시 공무원들에게 횡단보도/신호등/주차장의 변화/경사로에 대한 건의사항을 회의에서 논의할 것을 요청합니다. • 주차된 자동차 때문에 안전에 위협이 되는 장소를 교통 공학 담당자에게 알립니다. • 불법 주차 차량을 경찰에 신고합니다. • 공공 사업 부처에 가로수나 덤불을 다듬어 달라고 요청합니다.
<p>3. 운전자들이 운전을 신중하게 했습니까?</p> <p>차를 뺄 때 제대로 보지 않고 후진했습니다.</p> <p>양보하거나 속도를 늦추지 않았습니다.</p> <p>차도를 건너는 사람들을 아랑곳하지 않았습니다.</p> <p>너무 빨리 차를 몰았습니다.</p> <p>신호가 바뀌기 전에 가려고 속도를 내거나 신호가 바뀌어도 그대로 주행했습니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 당분간 다른 길을 이용합니다. • 모범을 보입니다. 속도를 늦추고, 다른 사람들을 배려합니다. • 이웃에게 똑같이 하기를 권장합니다. • 안전 운행을 하지 않는 차량을 경찰에 신고합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 언론에 문제를 알립니다. • 교통법규 및 속도 위반 단속반을 불러달라고 요청합니다. • 교차로 보호 회전 신호 도입을 요청합니다. • 도시 계획 및 교통 공학 담당자들에게 도로 안전을 위한 아이디어를 요청합니다. • 학교 측에 주요 위치에 교통안전원을 배치할 것을 요청합니다. • 동네에 차량 속도 안내 프로그램을 편성합니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net을 찾아주세요.

보행 환경 체크리스트



‘우리 커뮤니티의 점수를 개선하기’ (계속)...

이제 문제를 알았으니, 답을 찾을 수 있습니다.

	지금 당장 가족이나 친구와 할 수 있는 일	자신과 커뮤니티가 좀더 오랜 시간 할 수 있는 일
4. 안전 법규를 지킬 수 있었습니까? 횡단보도나, 또는 자동차를 볼 수 있고 운전자도 보행자를 볼 수 있는 곳을 건넵니다. 차도를 건너기 전에 왼쪽, 오른쪽을 확인하고 다시 왼쪽을 확인합니다. 차량을 마주보는 보도 또는 갓길을 걷습니다. 가로등이 있는 곳에서 차도를 건널 수 있었습니까?	<ul style="list-style-type: none"> • 자신과 가족, 그리고/또는 친구들에게 안전한 걷기에 대해 교육합니다. • 이웃 학부모들과 함께 아이들을 걸어서 학교에 데려다주고 데려오는 모임을 만듭니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 학교에서 안전하게 걷는 방법을 가르치도록 요청합니다. • 학교가 ‘안전한 등하교길’ 같은 안전한 걷기 프로그램을 시작하도록 돕습니다. • 학부모들이 아이를 학교로 걸어서 데려다줄 수 있도록 지역 기업인들에게 근무 시간을 조절할 것을 요청합니다.
5. 걷기가 즐거웠습니까? 잔디, 꽃 또는 나무가 더 있어야 합니다. 무서운 개 있습니다. 무서운 사람들이 있습니다. 어둡습니다. 길이 더럽고, 쓰레기가 많습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 가족 및 친구들에게 위험한 곳은 피하고 안전한 길을 택하도록 위치를 알려줍니다. • 이웃에게 개 목줄을 채우거나 울타리를 치도록 요청합니다. • 사람에게 위협적인 개를 동물 관리 부처에 신고합니다. • 다른 사람을 위협하는 사람을 경찰에 신고합니다. • 경찰이나 적절한 공공 사업 부처에 신호등이 필요한 곳을 신고합니다. • 쓰레기 봉투를 들고 산책을 합니다. • 자신의 마당에 나무나 꽃을 심습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 경찰 순찰 횡수를 늘릴 것을 요청합니다. • 동네에 자치 방범대를 조직합니다. • 커뮤니티 청소의 날을 만듭니다. • 동네를 아름답게 만드는 프로젝트나 나무를 심는 날 등을 후원합니다. • 안전한 거리 가꾸기 프로그램을 시작합니다.
간단한 건강 체크 원하는 만큼 멀리, 또는 빨리 갈 수가 없었습니다. 쉽게 피곤하고, 호흡이 가빠지고, 발이나 근육이 쑤셨습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 짧은 거리를 걷는 것으로 시작하여 거의 매일 30분씩 걷는 것을 목표로 시간을 늘려나갑니다. • 친구나 자녀와 함께 걷습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 지역 언론에 걷기가 주는 건강 혜택에 대한 기사를 내보내도록 요청합니다. • 공원 및 레크리에이션 부처에 커뮤니티 걷기 장려 운동을 요청합니다. • 지역 기업에 종업원 걷기 프로그램을 도입하도록 요청합니다.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

보행 환경 체크리스트



유용한 자료

길잡이가 필요하신가요? 도움이 될 만한 자료를 소개합니다.

걷기 정보

걷기 정보

Pedestrian and Bicycle Information Center
(보행 및 자전거 정보 센터)

UNC Highway Safety Research Center
(UNC 고속도로 안전 연구 센터)

730 Airport Road, Suite 300

Campus Box 3430

Chapel Hill, NC 27599-3430

전화: (919) 962-2203

이메일: pbic@pedbikeinfo.org

www.pedbikeinfo.org

www.walkinginfo.org

National Center for Bicycling & Walking

(자전거 및 걷기 전국 센터)

8120 Woodmont Ave, Suite 650

Bethesda, MD 20814

전화: (301) 656-4220

이메일: info@bikewalk.org

www.bikewalk.org

학교까지 걸어가는 날

730 Airport Road, Suite 300

Campus Box 3430

Chapel Hill, NC 27599-3430

전화: (919) 962-7419

이메일: walk@walktoschool.org

USA 이벤트:

www.walktoschool-usa.org

국제:

www.iwalktoschool.org

National Center for Safe Routes to School

(안전한 등하교길 전국 센터)

730 Martin Luther King, Jr. Blvd

Suite 300 / Campus Box 3430

Chapel Hill, North Carolina 27599-3430

info@walkbiketoschool.org

<http://www.walkbiketoschool.org>

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

거리 설계 및 도로 안전 정비

주 교통 부처 안내 책자

<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

Surface Transportation Policy Project

(노면 교통 정책 프로젝트)

www.transact.org

이용 가능한 보도

United States Access Board (미국 접근성 위원회)

1331 F Street, NW

Suite 1000

Washington, DC 20004-1111

전화: (800) 872-2253

(800) 993-2822 (TTY)

이메일: info@access-board.gov

www.access-board.gov

보행 환경 체크리스트



유용한 자료 (계속)

길잡이가 필요하신가요? 도움이 될 만한 자료를 소개합니다.

보행자 안전

National Highway Traffic Safety Administration (미국 도로교통 안전국)

Traffic Safety Programs (교통 안전 프로그램)

400 Seventh Street, SW

Washington, DC 20590

전화: 1-888-327-9153

TTY: 1-800-424-9153

www.nhtsa.dot.gov

보행자 안전

www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

Safe Kids Worldwide (세이프 키드 월드와이드)

1301 Pennsylvania Ave. NW

Suite 1000

Washington, DC 20004-1707

전화: (202) 662-0600

팩스: (202) 393-2072

www.safekids.org

걷기와 건강

Division of Nutrition and Physical Activity (영양 신체 활동국),

National Center for Chronic Disease Prevention and Health

Promotion (만성 질환 예방 및 건강 증진을 위한 전국 센터),

Centers for Disease Control and Prevention (질병 예방 센터)

4770 Buford Highway, NE, MS/K-24

Atlanta, GA 30341-3717

전화: 1-800-232-4636

(800-CDC-INFO)

이메일: cdcinfo@cdc.gov

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm

En español:

1-888-246-2857

www.cdc.gov/spanish/

Ready, Set, It's Everywhere You Go!

("제자리에, 준비, 어디로든 출발!")

www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

California Department of Public Health

(캘리포니아 주 공중보건부)

Safe and Active Communities (SAC) Branch

(안전하고 활기찬 지역사회(SAC) 지부)

PO Box 997377, MS 7214

Sacramento, CA 95899-7377

(916) 552-9800

www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx

걷기 연합체

America Walks (미국이 걷는다)

Old City Hall

45 School Street, 2nd Floor

Boston, MA 02108

전화: 617-367-1170

email: info@americawalks.org

www.americawalks.org

Partnership for a Walkable America

(걷기 편한 미국을 위한 파트너십)

National Safety Council

1121 Spring Lake Drive

Itasca, IL 60143-3201

전화: (603) 285-1121

www.walkableamerica.org

출처: 보행 및 자전거 정보 센터의 '보행 환경 체크리스트'에서 엮음. 다음에서 입수 가능:

www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm. 2015년 9월 23일 접속.

CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 공평한 기회 제공자이자 고용주인 USDA SNAP-Ed에서 재원을 충당했습니다. 건강에 좋은 유용한 조언을 원하시면 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

보행 환경 체크리스트

유인물 VII.D (6/6)

#300471/Ver. 09/16

건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴킷

섹션 VIII: 식품 시연 및 표본화 단계



건강에 좋은 식생활과 활동적인 생활
커뮤니티 교육자를 위한 툴키트

섹션 VIII: 식품 시연 및 표본화 단계



식품 시연 및 표본화 단계 (선택 수업)

학습 목표

이 활동이 끝나면, 참가자들은:

- 빠르고도 준비하기 쉬운 건강에 좋은 조리법을 일상의 식사 준비에 적용할 수 있는 방법을 최소한 세 가지 알 수 있습니다.
- 1인분에 과일이나 채소 최소 반 컵이 들어가는 건강에 좋은 조리법을 실천할 수 있습니다.

자료

- 원래 재료
- 블렌더, 전기 기구, 전자레인지 오븐, 토스터, 냉장고 등 주방 도구
- 플라스틱 보관용기 및 믹싱 보울
- 포크, 나이프, 큰 숟가락 및 샐러드 집게와 같은 조리 도구
- 냄비와 팬
- 계량 컵 및 계량 숟가락
- 조리법 샘플 요리를 만들기 위한 컵, 보울, 냅킨, 플라스틱 포크, 플라스틱 나이프 및 플라스틱 숟가락
- 탁자
- 1회용 탁자보 (원하는 경우)
- 설거지를 위한 행주, 스펀지 및 세제
- 손 씻기용 비누나 세제 또는 세면대



준비

1. 준비가 된 참가자들과 함께, www.CAChampionsforChange.net에서 문화적으로 적절한 건강에 좋은 조리법을 한 가지 이상 선택합니다.
2. 필요한 재료를 구입하거나, 지역 식료품점이나 농산물 직판장에 기부를 문의해 봅니다. 조리와 샘플 요리를 만들 만큼 충분한 재료를 확보합니다.
3. 비누와 따뜻한 물로 손을 씻고, 조리법에 맞게 재료를 다듬고 계량합니다.
4. 보관용기에 재료를 담고, 뚜껑을 덮거나 랍을 씌운 후, 적절한 온도에서 보관합니다.
5. 휴대할 수 있는 주방 기기, 플라스틱 보관용기, 믹싱 보울, 조리용 도구, 냄비와 팬, 계량 컵과 계량 숟가락, 그 외에 요리 시식을 위해 필요한 서빙 물품들을 준비합니다.
6. 모든 참가자들이 조리하는 과정을 볼 수 있도록 탁자에 도구들을 효율적으로 배치합니다.

활동: 시연 및 샘플 요리 만들기

1. 매일 필요한 과일과 채소의 권장량은 여러 가지 다양한 양과 유형의 과일과 채소로 채울 수 있다는 것을 설명합니다. 참가자들에게 과일과 채소를 하루에 어떻게 먹고 있는지 묻습니다.
2. 그런 다음, 건강에 좋은 조리법을 준비하는 과정을 시연합니다.
3. 조리법의 재료를 활용하여 과일 및/또는 채소의 다양한 양을 보여줍니다.
4. 참가자들에게 자신이 일상 식단에 조리법을 적용할 수도 있는 방법을 알려 달라고 부탁드립니다. 아침 식사, 점심 식사, 저녁 식사 및 간식에 대해 토의합니다.
5. 조리법대로 만든 요리를 샘플 크기 분량으로 나누고, 각 샘플을 참가자들에게 차려 줍니다. 각 참가자들에게 조리법이 적힌 유인물을 나누어 주고, 가족, 친구 및 이웃과 조리법을 알려 주도록 격려합니다.
6. 참가자들이 샘플 요리를 맛보는 동안 조리법의 영양 정보를 검토합니다.
7. 참가자들에게 조리법의 요리에서 어떤 점이 좋았는지를 말해 달라고 부탁드립니다.
8. 과일과 채소를 즐길 때의 혜택과, 먹는 양의 반을 과일과 채소로 채우라는 권장사항을 강조하며 수업을 종료합니다.



강사를 위한 유용한 조언

- 조리법 유인물은 코팅을 하여 물에 젖지 않게 합니다.
- 참가자 중 한 명에게 부탁하여 조리법을 시연하는 데 도움을 받습니다. (손을 먼저 씻는 것을 잊지 마세요!)
- 샘플 요리를 만들 때 식품을 안전하게 다루어야 하는 것을 명심하십시오. 손을 적절히 씻는 것을 강조합니다. 식품 안전에 대한 자세한 정보는 www.foodsafety.gov를 참조하십시오.
- 참가자들이 각자 건강에 좋은 조리법에 따라 요리를 준비해 오는 파티나 소풍을 계획하고, 각자가 자신의 조리법을 알려주는 시간을 갖습니다. 참가자들에게 가족이 가장 좋아하는 조리법을 발표하게 하고, 그 조리법에 1인분당 과일 및/또는 채소를 반 컵 넣는 방법을 보여 줍니다.

이 자료는 USDA SNAP-Ed 기금을 사용하여 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 영양 및 신체활동 프로그램 (Public Health's Nutrition and Physical Activity Program)의 지원을 받아 번역되었습니다.

본 자료는 캘리포니아에서는 CalFresh로 알려진 USDA SNAP-Ed의 자금 지원을 받아 캘리포니아 주 공중보건부의 영양 교육 및 비만 예방부가 제작했습니다. 이들 기관은 공평한 기회 제공자 및 고용주입니다. CalFresh는 저소득 가구에 도움을 제공하고 건강 증진을 위해 영양가 있는 음식을 구매하는 데 도움을 줄 수 있습니다. CalFresh 정보를 원하시면, 전화 1-877-847-3663로 연락해 주세요. 중요 영양 정보는 www.CaChampionsForChange.net를 찾아주세요.

#300473/Ver. 09/16

