

『급식 마녀와 멋대로 마법사』 독후 활동지



양혜원 글 | 한수진 그림

아이움박스 | 104쪽 | 초등3~4학년 | 달빛문고 2

“

'영양소를 골고루 섭취해야해' 급식 마녀,
'아이들이 먹는 것으로 스트레스를 받아선 안돼' 멋대로 마법사!
과연 어떤 것이 올바른 선택일까요?

”

활동1 책 내용 이해하기

1. 학교에는 왜 영양사 선생님이 있는 걸까요? 영양사 선생님의 역할에 대해 써 봅시다.

.....

.....

.....



2. 호연이와 친구들은 먹기 싫은 급식을 먹이는 급식 마녀에 맞서기 위해 '비빔밥 결사대'를 만들지요. 비빔밥 결사대는 어떤 활약을 펼쳤나요?



.....

.....

.....

3. 호연이가 먹기 싫다고 소리를 지르자, 어딘가에서 돼지 한 마리가 튀어나와서 급식실을 휘젓고 다닙니다. 돼지와 급식 마녀는 무슨 관계일까요? 그리고 갑자기 돼지는 왜 튀어나왔을까요?

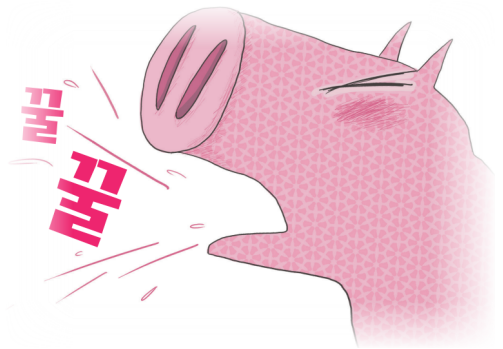
.....

.....

.....

.....

.....



활동2 급식의 추억

1. 급식은 왜 필요한 것일까요? 책에서 읽은 내용과 함께 여러분의 생각을 써 보세요.

2. 여러분이 그동안 먹었던 급식 중에 특별히 맛있어서 기억에 남는 음식이 있나요?
모두 써 봅시다.

3. 호연이는 급식을 먹을 때마다 먹기 싫은 음식을 억지로 먹어야 해서 괴로워해요.
급식 마녀와 어른들에게 자신의 억울한 마음을 크게 소리치고 싶었지요. 책 속에서
'좋아하는 음식만 먹고 행복하고 싶은' 호연이의 마음이 드러나는 부분을 찾아 써 봅시다.

(예) '나는 돼지가 아니에요.
아니, 돼지도 먹기 싫은 건
안 먹는대요!'

4. 여러분도 호연이와 친구들처럼 먹기 싫은 급식을 억지로 먹느라고 힘들었던 경험이 있나요? 무슨 음식이었나요? 그때의 상황과 감정을 자세히 묘사해 보세요.

.....

.....

.....

.....

.....



활동3

푸드 브릿지 활동 해보기

호연이와 친구들은 단순히 먹고 싶은 음식만 먹으려는 제멋대로인 어린이가 아니에요. 싫어하는 음식을 먹으면 속이 메스껍고, 심지어 쓰러져 버리기도 하는 걸요. 이럴 땐 싫어하는 음식을 먹지 않는 것도 방법이지만, 아래의 '푸드 브릿지 활동'을 통해 싫어하는 음식과 조금씩 친해져 볼 수도 있어요.

푸드 브릿지란, 어린이들이 건강한 식습관을 갖도록 다리를 놓아준다는 의미로, 편식하는 음식을 여러 가지 방법을 통해 먹어보는 것을 말해요. 여러분이 가정에서 '푸드 브릿지' 활동을 통해 잘 먹어보고 싶은 음식을 하나 고르고, 일주일 동안의 활동을 경험과 느낀점을 담아 일기 처럼 기록해 보세요.

활동 목표: (음식 또는 식재료 이름)와/과 친해질거야!

1단계 : 식재료와 오감으로 친해져요

실제 식재료를 눈으로 보고, 냄새를 맡아보고 만져보며 여러 가지 감각에 익숙해져 보아요. 보호자와 함께 장을 보러 가서 싫어하는 음식을 직접 구경하고 구입해 보면 좋아요.

나의 활동 내용:

2단계 : 식재료 간접 노출로 접해보기

맛이나 형태가 느껴지지 않게 해서 아주 조금 먹어보는 단계입니다. 만약 가지를 싫어한다면 가지를 아주 작게 잘라서 내가 좋아하는 음식과 함께 요리하는 식이지요. 믹서기에 갈아서 요리 반죽에 넣거나, 소스 등으로 만들어도 좋다. 보호자와 함께 요리를 만들어 보면 좋아요.

나의 활동 내용:



3단계 : 식재료 소극적 노출로 먹어보기

먹기 싫어하는 식재료를 5~10% 정도만 노출해서 먹어봐요. 눈에는 싫어하는 식재료가 들어간 것이 보이지만, 그 맛은 강하지 않도록해요. 예를 들어 볶음밥이나 피자, 김밥 등의 음식을 통해 내가 싫어하는 시금치나 파프리카, 당근 등을 먹어 봐요.

나의 활동 내용:

4단계 : 식재료 적극적 노출로 익숙해지기

싫어하던 식재료를 적극적으로 노출하고 먹도록 해서 재료 본연의 맛에 익숙해지도록 하는 단계입니다. 이때 보호자와 함께 식사하면서 맛이 어떤지, 씹는 느낌이 어떤지 등을 이야기하고 감상을 나누어요.

나의 활동 내용:



활동4 급식 동아리 만들어볼까

신나고 행복한 점심 시간을 만들기 위해 우리도 적극적으로 노력해 보면 어떨까요?
우리가 먹는 급식을 우리 힘으로 변화시키는, 급식 자치를 위해서요.
여러분이 '급식 자치 동아리'를 만들어 본다고 상상해 보며, 다음 질문에 답해 보세요.

1. 여러분이 꿈꾸는 '좋은 급식'에 대해 써 봅시다. 다음 보기를 참고해도 좋아요.

- 음식에는 그 나라 또는 지역의 고유한 문화와 특성이 담겨 있어.
그냥 먹기만 할 것이 아니라 음식에 담긴 문화와 특성을 연구해 본다면 어떨까?
- 탄소 배출을 감소시키는 식단도 중요해.
- NON-GMO 재료를 사용하는 급식이었으면 좋겠어.

2. 여러분이 꿈꾸는 '좋은 급식'을 만들기 위해, 동아리에서 어떤 활동을 하고 싶나요?

3. 위의 활동을 참고하여 아래 '동아리 모집 포스터'를 작성해 봅시다.

동아리원을 모집합니다!

동아리 이름

회장(나) 소개

우리 동아리를 소개할게

이런 사람을 환영해

활동5 책 읽고 토론하기

최근, 자율 급식을 하는 학교들이 하나 둘 늘어나고 있다고 해요.

자기가 먹고 싶은 음식을 먹을 만큼만 담아 먹을 수 있는 것이지요.

'비빔밥 결사대'와 '멋대로 마법사'가 환영할 만한 소식이지요? 하지만, 이런 '자율 급식'이 정말 좋기만 할까요? 누군가 피해를 보는 사람이 나올 수도 있고, 여러 가지 규칙이 새로 필요해질 수도 있어요. '자율 급식 도입'에 대해서 토론하며 의견을 나눠 보아요.

토론 주제: 자율 급식 도입은 필요할까?

찬성_ 자율 급식 도입은 필요해

의견과 근거 (1)

의견과 근거 (2)

상대팀 의견에 대한 반론

반대_ 자율 급식 도입은 아직 무리야

의견과 근거 (1)

의견과 근거 (2)

상대팀 의견에 대한 반론

결론

활동6 이야기 이어 쓰기

이야기의 마지막 장면이 기억나나요? 급식 마녀와 멋대로 마법사,
마주친 두 사람의 눈에는 불꽃이 튀어 오르며 팽팽한 긴장감이 돌았고,
비빔밥 결사대는 또다시 급식 마녀에 맞서 내일의 전투를 준비하지요.

이다음에는 과연 어떤 이야기가 펼쳐질까요?

아래의 <보기>를 참고하여 이 뒤에 이어질 이야기를 써 보세요.

<보기>

- 새로운 인물을 등장시켜보세요.
- 급식 마녀가 정말 마녀라면, 멋대로 마법사가 정말 마법사라면요?
그들이 마법을 부린다면 어떤 이야기가 펼쳐질지 상상해 보세요.
- 비빔밥 결사대는 앞으로 또 어떤 활약을 보여줄까요?
- 여러분이 이야기 속의 주인공으로 등장한다면 어떨까요?

