

(생활과 과학)과 본시 교수·학습 과정안

지도과	생활과 과학	대 상	2-5	지도사	김준원																												
대단원	Ⅱ.식품	일 자	2021.9.29.(수)	교 시	2																												
중단원	2. 건강한 식생활	장 소	2-5	차 시	4/6																												
소단원	2) 나에게 하루에 필요한 열량																																
학 습 목 표	1. 자신의 하루에 필요한 열량과 섭취 열량을 계산할 수 있다. 2. 합리적인 식품 선택을 통한 식단을 구성할 수 있다.																																
도 입	우리가 하루에 얼마나 먹고 얼마나 활동하는지 생각해보기 -청소년의 활동대사량과 기초대사량 설명하기 -본인의 활동량과 기초대사량에 대해 생각해보기																																
전 개	1. 청소년의 하루 권장 열량은 얼마나 될까? - 청소년과 성인의 하루 권장 열량을 설명한다. 일반적 어른의 기초 대사량은 1kg에 대하여 1시간에 남성은 1kcal, 여성 0.9kcal																																
	2. 탐구자료 해석하기 - 나의 몸무게를 바탕으로 기초대사량, 활동 대사량 구해보기 - 기초대사량: 0.9kcal x 몸무게 x 24시간 - 활동대사량																																
	<table><tr><td>활동</td><td>대사량(kcal/kg · h)</td><td>활동</td><td>대사량(kcal/kg · h)</td></tr><tr><td>잠</td><td>1.0</td><td>TV시청</td><td>1.1</td></tr><tr><td>샤워</td><td>2.0</td><td>줄넘기</td><td>5.6</td></tr><tr><td>식사</td><td>1.8</td><td>걷기</td><td>4.2</td></tr><tr><td>등하교</td><td>3.0</td><td>컴퓨터 게임</td><td>1.9</td></tr><tr><td>공부</td><td>1.8</td><td>잡담</td><td>1.4</td></tr><tr><td>청소</td><td>3.2</td><td>물건 사기</td><td>3.2</td></tr></table>				활동	대사량(kcal/kg · h)	활동	대사량(kcal/kg · h)	잠	1.0	TV시청	1.1	샤워	2.0	줄넘기	5.6	식사	1.8	걷기	4.2	등하교	3.0	컴퓨터 게임	1.9	공부	1.8	잡담	1.4	청소	3.2	물건 사기	3.2	
	활동	대사량(kcal/kg · h)	활동	대사량(kcal/kg · h)																													
	잠	1.0	TV시청	1.1																													
	샤워	2.0	줄넘기	5.6																													
	식사	1.8	걷기	4.2																													
	등하교	3.0	컴퓨터 게임	1.9																													
	공부	1.8	잡담	1.4																													
	청소	3.2	물건 사기	3.2																													
3. 내가 하루에 섭취한 열량은 얼마나 될까? -식품에 함유되어 있는 주요 영양소와 열량을 보고 점심 급식에 포함된 음식의 열량을 계산해보기. (교과서 p.52 표 1-8참고) - 탄수화물 1g당 4kcal, 단백질 1g당 4kcal, 지방 1g당 9kcal 임을 설명한다.																																	
4. 1일 대사량과 섭취 열량을 비교해보고 식단을 합리적으로 구성하기 위한 방안을 세워본다. 곡류: 탄수화물, 채소류: 바이타민, 무기염류 등, 우유 및 유제품: 칼슘, 고기·생선·달걀·콩류: 단백질, 과일류: 바이타민, 무기염류, 당분 -적당한 양의 수분을 섭취하는 것이 중요하고 균형 잡힌 식사와 함께 적절한 운동을 통해 비만 예방의 필요성을 설명																																	
정 리	-금일 배운 내용을 다시 한번 상기 시키고 올바른 식단의 필요성을 강조한다. -프린트물에 있는 빈칸 채우기																																
평 가	확인문제 1. 기초 대사량이란 무엇인지 설명하시오. 2. 우리가 섭취하는 영양소 중에서 에너지원이 되는 것에는 어떤 것이 있는가? 3. 합리적 식단을 구성하기 위한 적절한 방법은 무엇인지 설명하시오.																																
차시예고	식품과 인류의 역사																																