



아이들을 위한 영양가 높은 아침식사

모든 라이온스 클럽은 자율적으로 활동합니다. 다시 말해, 각각의 라이온스 클럽은 자체적인 행사를 진행하고 현지 법과 규정을 준수할 책임이 있는 독립적인 주체입니다. 본 계획서는 권장 사항을 제공하기 위함이며, 법률 조언이나 모범 사례로 간주되어서는 안 됩니다. 본 계획서의 활동들은 해당 지역사회에서 적절하지 않을 수 있습니다. 모든 법, 규정, 안전 지침 및 모범 관행을 준수할 수 있도록 현지 전문가와 상담하십시오.



아이들을 위한 영양가 높은 아침식사

이 프로젝트 계획서는 초등학교 아이들을 위한 교육 활동에 영양가 높은 아침식사를 제공할 수 있도록 돕습니다.

이 프로젝트에 참여함으로써, 귀하는 모든 지역사회 구성원이 영양가 높은 음식을 즐길 수 있도록 보장한다는 저희의 전략적 비전 달성에 도움을 주고 있습니다.

행사 계획을 시작하십시오.

아래 양식에 있는 공란을 기입하여 행사의 세부사항을 결정하십시오.

달성할 내용 » 초등학교 아이들에게 영양가 높은 식사에 대한 교육을 제공 » 아이들에게 건강한 아침식사 제공	기간 1시간	위치 ☐ 교실 ☐ 보육시설 ☐ 지역 센터
	계획 시기 1개월	
	시작/종료 날짜 _____	

계획된 참가자

행사에서 봉사하고자 하는 대상을 선택하십시오.

우리가 봉사할 사람들: ☒ 아이들 ☐ 청소년 ☐ 성인 ☐ 모든 사람	봉사를 제공할 사람: ☐ 담임교사 ☐ 영양 전문가(들) (선택사항) ☐ 기타 자원봉사자 _____	메모: 영양분 섭취는 모든 연령대에 중요한 부분이지만, 어린 나이의 아이들을 교육할 경우 건강한 생활 방식을 더욱 빠르게 취하게 됩니다.
--	--	--

프로젝트에 필요한 모든 업무를 결정합니다.

재미있게 참여할 수 있으면서도 교육적인 활동을 중점적으로 계획하도록 노력합니다. 모든 프로젝트는 다음의 두 가지 업무를 포함해야 합니다.

1. 영양에 관한 교육적인 활동을 결정합니다.

- » 상호작용하게 될 연령층이 적극적으로 참여할 수 있는 영양에 관한 교육적인 활동을 선택합니다. 또한, 다음을 고려하십시오.
 - 교실/공간의 크기
 - 할당된 시간
 - 특수한 신체적인 필요 또는 한계
 - 추가적 아이디어는 8페이지의 부록 참고

2. 제공할 영양가 많은 아침식사를 결정합니다.

- » 영양가가 많고 나눠주기 쉬우며 치우기 쉽고 최소한의 쓰레기만을 남기는 음식을 선택합니다.
 - 아이들의 가족이 쉽게 먹을 수 있고 구매하기에 저렴한 음식을 선택
- » 교직원 또는 담임교사와 협력하여 교실 내에 인지해야 할 음식 알레르기가 있는지 확인해야 합니다.



행사에 자원봉사자의 역할을 배정합니다.

지위/역할	이름	연락 정보	메모
프로젝트 주도자			영양분에 대한 기본적인 지식을 지녔으며, 행사 물품 조달과 자원봉사자를 둘 다 관리할 수 있는 라이온/레오가 될 수 있습니다.
자원봉사자 관리자			자원봉사자들에게 역할을 할당하고 자원봉사자들이 질문이 있는 경우 지원을 제공합니다.
학교 관리자			» 프로젝트에 대한 학교의 참여를 결재합니다. » 프로젝트에 가장 적합한 교사, 학급, 학년 등을 클럽에 연결시킵니다.
교사			» 영양 교육에 대해 열성적이어야 합니다. » 클럽과 협력하여 활동을 계획하고, 학부모들에게 활동을 알려야 합니다.
행사 사진사			홍보 목적을 위해서 행사 사진을 사용할 계획인 경우 반드시 참가자로부터 서명한 동의서를 얻어야 합니다.

선택된 활동에 대하여 적절한 비율의 성인 대 아동의 배정을 고려하십시오.

회원 수	
레오 수	
기타 수	

권장되는 자원봉사자 비율*:

- » 0-4세: 아동 4명 당 자원봉사자 1명
- » 4-8세: 아동 6명 당 자원봉사자 1명
- » 9-12세: 아동 8명 당 자원봉사자 1명
- » 12-18세: 아동 10명 당 자원봉사자 1명

* 많은 지방 정부가 아동 담당자 한 명당 할당될 수 있는 아동의 수를 제한하는 법을 가지고 있습니다. 모든 활동이 현지 규정을 준수하는지 확인하십시오.



달성 가능한 프로젝트 단계 설정하기

프로젝트 주도자는 본 양식을 작성하고 진행 상황을 추적해야 할 수도 있습니다.

현황	업무	제출 마감일	업무 주도자	팁
×	소속 클럽에 알리기			행사에 대한 내용을 소속 클럽에 알리는 회의 개최하기
	행사 명칭/제목 만들기			
	기획 위원회 구성			행사 참가자, 활동, 업무 및 행사 물품 조달을 결정하기 위한 위원회
	기초 예산 준비			
	기금 마련(필요한 경우)			
	학교/기관 관리자에게 프로젝트에 관해 문의하고, 활동을 함께 진행할 교사 및 학급 파악			
	추천을 받은 교사/직원에게 프로젝트에 대해 문의			
	담당 교사와 프로젝트 일정을 구상			
	프로젝트를 설명하는 학부모 가정통신문 작성 (선택사항)			
	적절한 보험 가입			해당 담당자에게 확인하여 보험 또는 보조 보험 증서가 필요한지 여부를 결정합니다. 모든 라이온스 클럽에 제공되는 배상 책임 보험 약관에 따른 보장 내역에 관해 질문이 있는 경우, http://lionsclubs.org/pib-en 을 방문하여 프로그램 보험 소책자를 검토하십시오.
	아침식사 음식 및 서빙 물품 구매			클럽 인식 활동 참고: 프로젝트에서 적은 양의 쓰레기만을 남기는 방법에 대한 그린 미팅!
	행사의 성공을 축하하고 개선할 점을 논의하는 행사 후 회의 마련			회상을 하도록 만드는 질문들을 이용해 프로젝트에 대해 토론하기

봉사 프로젝트를 위한 예산 결정

행사를 위한 재정 사항 결정을 위해 본 예산 계획서를 이용하십시오.

설명	수량	비용	총 지출	현물/기부	수입	잔액
교육						
교육 자료						
영양관련 활동 물품						
장비						
냉장 장비						
음식						
서빙 접시						
접시/그릇/식기						
마케팅						
홍보 자료						
기타						



프로젝트의 성공 측정하기

행사 기획 위원회를 재소집하여 봉사 프로그램의 성공을 축하하고 결과를 보고하십시오!

성공 여부 측정			
봉사 프로젝트 평가			
18세 미만 봉사 대상 수		비회원 자원봉사자 수	
18세 이상 봉사 대상 수		총 봉사 시간	
라이온 자원봉사자 수		전체 프로젝트 기획/기금 모금 시간	
레오 자원봉사자 수			
프로젝트 되돌아보기			
1. 아이들에게 영양가 높은 식사에 대한 교육을 제공했습니까?			
2. 아이들에게 건강한 아침식사 제공했습니까?			
3. 최대의 성과는 무엇이었습니까?			
4. 가장 어려운 점은 무엇이었습니까?			
5. 이 행사를 또 하시겠습니까?			
6. 어떤 변화를 주시겠습니까?			



건강한 아침식사 활동 아이디어

활동 개요

1. 학생들에게 서서 큰 원을 형성하도록 한 뒤, 양팔을 뻗어 옆 사람에게 닿지 않을 정도로 충분히 서로 떨어지도록 합니다.
2. 학생들은 제자리에서 걸으면서 소리에 귀를 기울입니다.
3. 라이온 또는 레오가 건강한 아침식사 행동과 동작을 소리내어 외칩니다.
4. 건강한 행동을 일치시키는 학생들이 해당하는 동작에 동참합니다.
5. 예를 들면, "오늘 건강한 식사에 대해 배우게 될 사람은 개구리 뛰기"와 같이 일반적인 행동들을 "오늘 아침에 우유를 마신 사람은 제자리에서 깡충깡충 뛰기"와 같이 좀 더 특정한 행동을 함께 섞어가며 외칩니다.
6. 건강한 아침식사 선택을 모두 외치고 나면 활동을 마무리합니다.

건강한 아침식사 선택 예시

- » 매일 아침 아침식사를 먹는다면, 허리를 굽혀 바닥을 5번 터치하기.
- » 아침식사마다 과일을 먹는다면, 제자리 뛰기.
- » 우유 마시는 것을 좋아한다면, 높이 뛸 수 있는 만큼 뛰기.
- » 설탕이 든 시리얼을 먹지 않았다면 팔 벌려 뛰기 10번.

