


강 의 계 획 서

강 좌 명		봄채소로 만드는 컬러푸드랩 샌드위치	
학습목표		우리는 온전히 음식을 통해 모든 몸과 마음의 에너지와 기운을 얻으며, 우리 몸의 장부와 세포도 모두 음식을 통해 만들어지고 새롭게 재생됩니다. 이 수업은 건강과 계절약선에 대한 이론적 내용과 건강유지, 질환개선 특히 저속 노화에 도움이 되는 요리를 직접 만들어보면서, 건강한 몸과 마음 나아가 건강한 삶이 무엇인지 생각해보는 수업입니다. * 봄에 나오는 채소와 식재료들을 활용하여 직접 건강한 요리를 만들어 볼 수 있다.	
교육방법		이론교육 + 요리실습교육	
교육대상		성인	교육인원 20명
교재명 (저자 및 출판사)		PPT로 강의 진행	재료비 1만원
			개인준비물 앞치마
순서	시간	교육내용	비 고 (준비물)
도입	5분	인사 및 강사, 수업 소개	
전개	95분	전개 1 <이야기 나누기> 건강한 식생활과 계절약선 - 몸과 마음의 건강 그리고 음식 - 나의 몸과 마음은 우리가 먹은 음식으로 이루어져요	
		전개 2 <요리실습활동> 컬러푸드랩샌드위치 - 봄 계절에 건강에 이로운 양생법, 봄에 이로운 식재료와 식재료 활용법에 대해 배웁니다. - 생활 속 건강 실천법 - 직접 함께 요리해요.	(예시사진) 
마무리	20분	자리 정리 및 포장, 소감 나누기	