앨리와 함께하는 알레르기 식습관 관리

1장 | 튼튼 토끼 등장

튼튼토끼　　아! 바쁘다 바빠! 어서 앨리를 구하러 가야해!
(아이들을 보고) 어~ 얘들아! 안녕~ 여기가 어디야?
아이들　　○○유치원(어린이집)
튼튼토끼　　그래~ 만나서 반가워! 나는 동화나라에서 온 튼튼토끼, 튼토라고 해.
어! 튼튼선생님~ 안녕하세요? 선생님 큰일 났어요!
튼튼선생님　튼토야 안녕? 그런데 무슨일이 있니?
튼튼토끼　　앨리가 온 몸이 빨갛게 부어오르며 간지럽고 배가 아프대요. 앨리를 도와줘야 해요.
튼튼선생님　저런! 음식을 잘 못 먹은 모양이구나! 그럼 우리 식품 알레르기 특공대에게 도움을 청해보자.
튼튼토끼　　식품 알레르기 특공대요?
튼튼선생님　응, 음식 때문에 아파하는 친구들을 돕는 멋진 친구들이지!
친구들, 튼토와 선생님이 '앨리와 식품알레르기 특공대'라고 외치면 친구들이 '출발'하고 큰소리로 외쳐주면 동화속으로 출발할게요.
토끼/선생님　앨리와 식품알레르기 특공대
아이들　　출발~!!!

2장 | 식품알레르기 특공대 본부 - 식품알레르기 발견

냉장고 속 아무도 알지 못하는 깊은 곳에 식품 알레르기 특공대의 본부가 있어요. 특공대 본부에는 계란 대장과 우유대원, 조개대원, 땅콩대원이 있답니다. 식품알레르기 특공대 대원들이 앨리를 어떻게 도와줄까요? 이야기 속으로 출발~!!

계란대장　　대원들! 모두 모였는가?
대원들　　네!
계란대장　　지금부터 식품 알레르기에 대한 교육을 시작하도록 하겠다.

(계란대장이 힘차게 말했지요.)

계란대장　　식품 알레르기가 뭔지 알고있나? 식품 알레르기란 어떤 특별한 친구들이 어떤 음식에 의해 알레르기를 일으키는 것을 말하지.

(계란 대장의 말에 옆에 있던 조개 대원이 나섰지요.)

조개대원　맞아요. 식품 알레르기 때문에 우리처럼 맛있고 영양가 많은 여러 식품들이 오해를 받고 있어요.

계란대장　그렇다. 그래서 우리가 모인 것이다. 우리의 임무는 식품 알레르기로 인해 아파하는 친구들을 돕고 음식을 골고루 먹을 수 있도록 돕는 것이다.

(삐삐삐삐---- 사이렌 소리, 우유대원이 뛰어 들어옴)

우유대원　대장님 큰일 났습니다.
앨리가 음식을 먹고 난 후부터 아파하고 있다고 합니다.
여기 화면을 보시지요.

(커다란 화면 안에 얼굴이 빨갛게 부어올라 울고 있는 앨리의 모습)

앨리 "앙앙앙~~ 배가 아프고 너무 가려워. 으앙~"

땅콩대원　앨 리가 뭘 먹은 거지?

생선대원　큰일이네. 저럴 땐 편안하게 누워서 숨을 깊이 쉬어야 하는데…

계란대장　안되겠군. 출동해야겠어. 대원들 각자 위치로!
식품 알레르기 특공대 출동!

계란대장과 대원들을 순간이동 장치로 들어가 앨리의 몸속으로 출발했어요.
여기는 앨리의 몸속이에요. 계란대장이 앨리의 몸속을 구석구석 살피고 있어요.

계란대장　찾았다! 이게 오늘 앨리가 먹은 음식이야.
(계란을 붙이며) 바로 계란! (슬픈 듯이) 아! 앨리에게 계란에 알레르기가 있었구나.
(씩씩하게)식품 알레르기 특공대원들에게 알린다.
앨리는 계란에 알레르기를 일으키는 특별한 친구이다.
긴급히 앨리를 병원으로 데려가야 하는데 대원들의 도움이 필요하다.
모두 함께 큰 소리로 나를 따라 외치도록 한다.
'119로 전화해요. 의사 선생님 도와주세요.' 준비됐나? 시작!

대원들　'119로 전화해요. 의사 선생님 도와주세요.'

대원들 덕분에 빨리 병원에 간 앨리는 치료를 받고 다시 건강해졌고, 그리고 며칠이 지난 어느날 이었어요.

3장 | 앨리와 계란대장의 만남 - 식품 알레르기 증상

계란대장　앨리야~~ 앨리야~~
앨리　어? 넌 누구니?
계란대장　안녕! 반가워! 난 식품 알레르기 특공대의 계란 대장이야.
식품 알레르기 때문에 아파하는 친구들을 돕고 있지.
앨리　그래? 나도 반가워!
계란대장　앨리 지난번에 많이 아팠지? 이제 괜찮은 거야?
앨리　응, 괜찮아, 어? 그걸 어떻게 알아?! 그때 나를 도와준 게 바로 너였구나!
계란대장　그래, 나와 특공대원 친구들이 어떤 음식이 너를 아프게 하는지 찾아냈어.
앨리　뭐? 음식 때문에 내가 아픈 거였다고?
계란대장　그래, 특별한 친구들은 어떤 음식에 알레르기를 일으킬 수 있거든.
앨리　내가 특별한 친구? 어떤 음식?
계란대장　그래, 자기 몸에 맞지 않는 어떤 음식을 먹게 되면 피부가 빨갛게
부어오르거나 배가 아프고 구토나 설사를 하기도 해.
앨리　아… 그렇구나. 그런데 난 먹는 거 정말 좋아하는데 어떡하지? 그럼 앞으로
아무것도 난 아무 것도 못먹는 거야?
계란대장　아니야. 그렇지 않아. 우리 똑똑 의사선생님을 찾아가서
어떻게 관리해야 하는지 들어보자.
앨리　그래, 좋아!

4장 | 병원 - 식품알레르기 주의사항

앨리와 계란대장은 똑똑의사 선생님을 만나기 위해 병원에 도착했어요.

앨리　안녕하세요. 선생님.
똑똑의사선생님　오~ 그래, 앨리가 왔구나.
앨리　선생님 어떤 친구들에게는 맞지 않는 음식이 있다고 하는데
그게 무슨 음식인지 어떻게 알고 조심해야 되나요?
똑똑의사선생님　그럼 선생님이 알려줄게요. 잘 들어봐요.
첫째, 내 몸에서 알레르기를 일으키는 음식을 알아내고
둘째, 알레르기를 유발하는 음식은 먹으면 안돼요.
앨리　아! 맞다! 지난번에 병원에서 알레르기 검사를 했는데 계란 알레르기가
있다고 했어요.

계란대장　　맞아 앨리, 너는 계란 알레르기가 있어서 계란이 들어간 식품을 먹으면 안 돼. 아… 슬프다…

똑똑의사선생님　그래, 지금은 계란을 먹을 수 없지만 계란 알레르기가 없어지면 다시 먹을 수 있단다.

앨리　　네? 알레르기가 없어질 수도 있어요?

계란대장　　맞아, 식품 알레르기는 생겼다가 없어질 수 있거든.
앨리 네가 계란 알레르기가 있어서 지금은 계란을 먹을 수 없지만 계란 알레르기가 없어지면 그때 다시 계란을 먹을 수 있어.

앨리　　그렇구나. 정말 다행이다!

계란대장　　맞아, 다행이야. 그래서 꼭 병원에 가서 검사를 받아야 해.

똑똑의사선생님　그리고 알레르기 반응이 없는 친구들은 편식하지 말고 음식을 골고루 먹고 앨리도 계란 이외의 다른 음식은 골고루 잘 먹어야 한단다.

앨리　　네~ 선생님

계란대장　　맞아요. 건강해지는 음식을 골고루 잘 먹는 것이 가장 중요해요.
우리 친구들도 골고루 잘 먹을 수 있죠?

아이들　　네~~

앨리　　선생님, 그런데 계란이 들어간 음식에는 어떤 것들이 있어요?

똑똑의사선생님　하하하~ 우리 앨리가 궁금한 것이 많구나.
그 질문은 계란대장님이 도와줘야겠는 걸?

계란대장　　히힛! 걱정 마세요. 선생님. 앨리야. 그건 냉장고 속으로 들어가서 좀 더 자세히 알아볼까? 친구들 다함께 '출발' 하고 외쳐볼까요?
하나둘셋!

아이들　　출발~!!

5장 | 냉장고 안 특공대원들과의 만남 I - 계란 알레르기 유발식품

앨리와 계란대장은 냉장고 속으로 들어갔어요. 냉장고 속에는 다양한 식품들이 맛있는 맛과 모양으로 진열되어 있었답니다!

앨리　　우와~ 맛있겠다! 아이스크림, 빵, 튀김.. 으음~~!,

계란대장　　앨리야 그만그만~!! 우리 계란이 들어간 식품이 어떤 건지 알아볼까?
(식품 교구를 붙이며) 아이스크림, 튀김, 마요네즈, 빵, 어묵.
이런 음식은 계란 알레르기를 일으킬 수 있는 식품이야.

앨리　　뭐? 이게 모두 계란 알레르기를 일으킬 수 있다고?

계란대장　　응, 모두 계란을 사용해서 만든 식품들이거든.
계란 알레르기가 있는 친구들은 계란이 들어간 식품도 먹으면 안 돼.

앨리　　뭐야! 칫! 전부 내가 좋아하는 것들인데… 그럼 난 뭘 먹어야 해?

계란대장　　앨리야, 아까 똑똑 의사 선생님이 말씀하셨는데 기억나지?

알레르기가 없어지면 먹어도 된다고!

앨리 아! 맞다. 그래서 병원에 가서 검사를 잘 받아야 한다고 하셨지? 헤헤헤~~

앨리와 계란대장 주위로 식품알레르기 특공대원들이 모여 들어서 앨리이야기에 불쑥 대답하며 모여 들었어요.

조개대원 맞아! 앨리야! 계란을 못 먹으면 닭고기나 소고기 등 비슷한 영양이 담긴 식품을 대신 먹으면 돼. 영양분은 비슷하고 내 몸에 알레르기 반응을 일으키지 않는 다른 식품을 먹으면 되는 거야.

앨리 어머! 너희는 누구니?

계란대장 하하하, 놀라지마! 우리 식품 알레르기 특공대원들이야.
앨리야. 우리 특공대원들과 식품 알레르기에 대해서 더 알아볼까?
땅콩대원!

계란대장이 부르자 땅콩대원이 씩씩하게 나섰지요.

땅콩대원 앨리야, 가게에서 식품을 살 때 우리가 꼭 확인해야 할 것이 있어.

앨리 그게 뭔데?

땅콩대원 바로 식품라벨!

앨리 식품라벨? 그게 뭐야?

땅콩대원 응, 식품라벨이란 식품에 대한 정보를 적어놓은 것을 말해.
앨리야, 과자 하나를 사더라도 어떤 식품을 가지고 만들었는지,
언제 만들어졌는지, 언제까지 먹어야 하는지, 주의사항은 무엇이 있는지
적혀있는 식품라벨을 꼭 확인하고 사야 해.

앨리 아... 그렇구나. 내 몸에 알레르기를 일으키는 식품이 들어 있는지
앞으로 식품라벨을 꼭 확인해야겠어!

계란대장 그래, 또한 내 몸에 안 맞는 식품이 무엇인지 병원에 가서 정확하게
알아보는 것이 중요해. 사람들은 모두 똑같은 알레르기 반응을
일으키지는 않거든.

앨리 아~ 사람마다 알레르기 반응을 일으키는 식품이 다를 수 있다는 거구나?

계란대장 그래 맞아. 병원에 가서 나에게 알레르기 반응을 일으키는 식품이 있는지
정확하게 검사를 해야 하고

앨리 나에게 알레르기 반응을 일으키는 식품은 먹지 말고.

조개대원 대신 같은 영양소를 가진 다른 식품을 골고루 먹고

땅콩대원 포장지에 있는 식품라벨을 꼭 확인하기!

계란대장 그리고 한 가지 더! 이런 특별한 친구는 꼭꼭 도와주기.
친구가 먹으면 안 되는 음식을 먹으라고 하면 안돼요.

조개대원 맞아요. 못 먹는 음식이 무엇인지 함께 관심을 가지고 배려해 줘야 해요.

식품 알레르기 때문에 힘들어하는 친구를 놀리면 안 되겠죠?

아이들 네~~

계란대장 와우! 우리는 서로 돕고 배려하는 멋진 친구들!
나의 건강을 위해서 잊지 말고 꼭꼭 기억하고 실천하기로 약속할까?

앨리 좋아! 약속~ .

6장 | 냉장고 안 특공대원들과의 만남II -식품알레르기 노래와 율동 배우기

(친구들을 바라보며)

계란대장 친구들~ 우리 친구들도 약속할 수 있나요?

아이들 네~

앨리 그럼 우리가 들려주는 노래를 들으면서 식품알레르기 이야기 꼭꼭 기억해봐요~!

아이들 네~

(통통통통 털보영감님 곡에 맞춰)

♬ 식품 알레르기 꼭꼭 확인해
식품 라벨 꼭꼭 확인해
편식 안돼요.
골고루 먹기
채소와 과일을 충분히 먹기
내 몸을 건강하게
내가 지켜요!
올바르게 먹는
나는 튼튼 어린이 얍!