

우리 집 식재료 점검 워크북

남은 양과 날짜를 확인하고 일주일 사용계획 세우기

장보기 전에 집에 있는 식재료 다섯 개부터 살펴보세요. 얼마나 남았는지, 언제 샀고 언제 열었는지, 지금 보관하는 방법이 포장 안내와 맞는지 적어 봅니다.

이 워크북을 마치면 우리 집 식재료 목록, 아직 확인할 질문, 다음 장보기 기준과 일주일 점검기록이 남습니다. 새 제품을 고르기 전에 이미 가진 식재료를 이해하는 데서 시작합니다.

이런 분께 권합니다

같은 식재료를 겹쳐 사는 분, 개봉한 날짜를 자주 잊는 분, 냉장고를 정리해도 무엇부터 확인할지 막막한 분이 사용할 수 있습니다.

완성할 기록

식재료 다섯 개 목록
표시와 보관 상세기록
문의할 질문과 재구매 기준
7일 계획과 실천결과

믿고 먹는 섬내음 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R03 | 2026년 10월 17일 | V1.0
기획 및 편집 한영인컨설팅그룹

처음에는 한 곳만 점검하세요

냉장고 전체를 한 번에 비우지 않아도 됩니다. 양념 선반, 곡물 보관칸, 냉장고 한 칸 중 한 곳을 정하고 자주 쓰는 식재료 다섯 개를 고르세요. 냉장·냉동 식품은 제자리에 둔 채 표시를 보거나 사진을 찍어 기록합니다.

준비물과 이용시간

펜, 식재료 원포장 또는 포장사진, 구매기록을 준비합니다. 읽고 첫 기록을 쓰는 데 25~35분, 이후 하루 기록에 2~3분 정도를 예상합니다. 이는 편집상 예상시간이며, 찾기 어려운 정보를 문의하고 답을 기다리는 시간은 별도입니다.

작성 순서

- 3~4쪽 기록방법과 보관 확인
- 5~7쪽 작성 예시
- 8~11쪽 우리 집 목록과 상세기록
- 12~13쪽 질문과 장보기 판단
- 14~16쪽 일주일 계획과 하루 기록
- 17~18쪽 결과 정리와 강의 실습 준비
- 19쪽 다음 무료강의 안내

이미 작성한 자료가 있다면

R01 「우리 집 기본 양념 3분 점검표」와 R04 「기본 양념 원재료 표시 확인표」에서 적은 제품정보를 가져오세요. 같은 제품인지 확인한 뒤 남은 양, 날짜, 현재 보관상태를 새로 적으면 됩니다. 앞선 자료가 없어도 이 책자만으로 작성할 수 있습니다.

세 가지 약속

확인하지 못한 것은 ‘모름’ 또는 ‘미확인’으로 남깁니다. 눈대중 수량이나 기억에 의존한 날짜에는 그 근거를 붙입니다. 체크한 개수로 식품의 안전성이나 건강효과를 판단하지 않습니다.

양과 날짜를 구분해 기록하세요

남은 양에는 단위와 근거를 붙입니다

쌀은 g이나 봉지 수, 기름은 mL나 병의 비율처럼 알아보기 쉬운 단위로 적습니다. 직접 재지 않았다면 ‘눈대중 약 반 병’이라고 쓰세요. 처음 산 용량과 지금 남은 양을 같은 것으로 적지 않습니다.

예를 들어 500mL 병에 절반쯤 남았다면 ‘눈대중 약 1/2병’으로 충분합니다. 정확한 재고량이 필요한 경우에만 따로 측정합니다.

구매일과 개봉일은 다른 날짜입니다

구매일은 영수증이나 주문내역에서 확인하고, 받은 날만 알면 ‘수령일’이라고 적습니다. 개봉일은 처음 포장된 날입니다. 오늘 확인했다고 오늘을 개봉일로 쓰지 마세요. 기억이 없으면 ‘모름’이라고 적습니다.

포장에 인쇄된 날짜도 따로 읽습니다

뚜껑, 바닥, 옆면에서 날짜를 찾고 ‘소비기한’, ‘품질유지기한’, ‘제조일자’ 중 어떤 이름이 붙었는지 함께 옮깁니다. 소비기한은 표시된 보관방법을 지키는 조건과 연결됩니다. 개봉했거나 보관 이력이 다르면 날짜 하나만으로 먹을 수 있다고 판단하지 않습니다.

소분식품과 선물 받은 식품은

원포장 사진이나 준 사람에게 확인할 수 있는 내용을 찾습니다. ‘참기름처럼 보인다’는 기억만으로 제품명을 확정하지 마세요. 소분한 날, 만든 날, 받은 날을 아는 범위에서 구분하고 보관 안내를 물어봅니다.

작성 전 스스로 묻기

- ☐ 남은 양과 처음 산 용량을 구분했나요?
- ☐ 날짜마다 구매일, 개봉일, 표시일자를 구분했나요?
- ☐ 기억이 없는 내용을 추측해서 채우지 않았나요?

이번에 가장 먼저 확인할 날짜 _____

보관 안내와 지금 상태를 함께 봅니다

포장 뒷면이나 옆면에서 ‘보관방법’, ‘주의사항’, ‘개봉 후’를 찾으세요. 개봉 전과 후의 안내가 다르면 현재 개봉 여부에 맞춰 비교합니다. 기름이나 곡물도 제품별 안내를 읽고, 품목 이름만으로 보관장소나 사용기간을 통일하지 않습니다.

기록할 세 가지

첫째, 포장에 적힌 보관문구를 그대로 적습니다. 둘째, 지금 둔 장소를 ‘냉장고 안쪽’, ‘가스레인지 옆 선반’처럼 구체적으로 적습니다. 셋째, 다르게 보관한 적이 있다면 장소와 아는 범위의 기간을 적습니다.

같이 보여도 모르는 것은 남깁니다

냉장고에 있다는 사실만으로 모든 보관조건을 지켰다고 단정할 수는 없습니다. 개봉일을 모르거나 보관 중 문제가 있었는지 알 수 없다면 ‘장소는 일치, 개봉 이력 미확인’처럼 나누어 적으세요.

다르거나 상태가 의심되면

제품 안내와 다른 곳에 두었거나 포장 손상, 누출, 예상과 다른 상태가 보이면 사용을 보류하고 제조자 또는 판매처에 보관 이력과 함께 문의합니다. 맛을 보아 안전성을 시험하지 않습니다. 장소를 옮겼다는 이유만으로 이전 보관 문제까지 해결됐다고 판단하지 마세요.

사용 순서는 확인한 뒤 정합니다

날짜가 가까운 식재료는 먼저 상태와 안내를 살펴볼 대상입니다. 곧바로 ‘먼저 먹을 것’이 되는 것은 아닙니다. 필요한 확인을 마친 뒤 실제 쓸 곳과 양을 정합니다. 정보가 낯설다는 이유만으로 모두 버리거나 새 제품을 살 필요도 없습니다.

나의 확인문항

- ☐ 미개봉과 개봉 후 안내를 나눴나요?
- ☐ 현재 장소와 보관 이력을 적었나요?
- ☐ 확인이 필요한 식재료를 사용계획과 구분했나요?

지금 남겨 둘 보관 질문 _____

작성 예시 1 식재료 다섯 개 목록

다음 3쪽은 실제 작성방식을 보여 주기 위한 가상 예시입니다. 제품명과 수량, 날짜, 포장 안내, 문의 과정은 교육용으로 만든 것이며 실제 섬내음 상품이나 고객 사례가 아닙니다. 제품 표시의 일부만 가정했습니다.

점검일 2026.10.17 | 범위 양념 선반과 곡물 보관칸

번호와 제품	남은 양	구매일 또는 받은 날	개봉일
1 연습용 된장 A	눈대중 약 1/2통	2026.10.01 주문내역	2026.10.03 뚜껑 메모
2 연습용 간장 B	눈대중 약 1/3병	2026.09.20 주문내역	모름
3 연습용 참기름 C	눈대중 약 1/4병	2026.09.28 영수증	모름
4 연습용 쌀 D	약 1kg 저울로 측정	2026.10.10 영수증	2026.10.10 봉투 메모
5 연습용 김 E	미개봉 날봉 3개	2026.10.12 수량기록	미개봉

사용 습관도 한 줄 남깁니다

간장 B는 지난주 세 번, 된장 A는 두 번 사용했습니다. 김 E는 날봉이 남아 있는데 장바구니에 같은 용도의 김을 넣어 두었습니다. 이번 주문에서는 김을 빼고, 남은 양을 확인한 뒤 다시 결정하기로 했습니다.

이 예시에서 배울 점

정확히 잰 쌀과 눈대중으로 본 기름의 양을 구분했습니다. 간장과 기름의 개봉일은 비워 두지 않고 ‘모름’이라고 썼습니다. 목록만 보고 오래된 순서대로 먹기로 정하지 않았습니다.

내 목록에서 먼저 확인할 품목 _____

작성 예시 2 보관기록과 남은 질문

확인 항목	1 연습용 된장 A	3 연습용 참기름 C
표시의 일부	원재료 대두 등 대두 원산지 국산 제조원 연습제조소 A	원재료 참깨 100% 참깨 원산지 국산 제조원 연습제조소 C
표시된 날짜	소비기한 2027.03.31	소비기한 2027.01.31
보관 안내	직사광선을 피해 서늘한 곳 개봉 후 냉장 보관	서늘한 곳 보관 개봉 후 냉장 보관
현재 보관	개봉일부터 냉장고 안	현재 냉장고 안 그 전에 둔 곳과 기간 모름
기록한 결과	장소와 안내 일치 개봉일 메모 확인	현재 장소 일치 개봉일과 이전 보관 이력 미확인

두 제품의 문구는 가정한 예시입니다. 실제 된장이나 참기름 전체에 적용하는 보관법이 아닙니다.

참기름 C에 대해 남긴 질문

“연습용 참기름 C를 쓰고 있습니다. 지금은 냉장고에 있지만 개봉한 날짜와 그 전에 둔 장소를 모르겠습니다. 포장에는 개봉 후 냉장 보관이라고 적혀 있습니다. 제품 확인에 더 필요한 정보와 처리 안내를 알려 주세요.”

답을 기다리는 동안

참기름 C는 ‘사용 보류, 판매처 문의’로 기록했습니다. 아직 답이 없으므로 일주일 식사계획에 넣지 않았습니다. 새로 확인한 날짜를 개봉일처럼 적거나 냄새를 맡아 안전하다고 결론 내리지 않았습니다.

기록과 판단을 나누기

‘냉장고 안에 있다’는 직접 관찰한 사실입니다. ‘현재 보관장소가 문구와 맞는다’는 비교 결과입니다. ‘언제 열었는지 모른다’는 남은 질문입니다. 이 세 가지를 따로 적으면 다음에 확인할 일이 분명해집니다.

작성 예시 3 일주일 뒤 남은 기록

예시 기간은 2026.10.17~10.23입니다. 반복할 행동은 ‘저녁 준비 전에 사용할 식재료의 메모와 보관 안내를 한 번 확인하기’로 정했습니다.

날짜	실제로 한 일과 남은 일
10.17	다섯 개 목록 작성. 참기름 C는 사용 보류.
10.18	김 E 재고를 확인해 장바구니에서 같은 용도의 김을 뺐.
10.19	간장 B 구매기록을 찾았지만 개봉일은 확인하지 못함.
10.20	판매처에 참기름 C 문의. 답변 대기.
10.21	계획한 기록을 하지 못함. 다음 날 다시 기록하기로 함.
10.22	된장 A의 개봉일 메모와 보관 안내를 다시 확인함.
10.23	남은 질문 두 가지를 정리하고 다음 확인일을 정함.

다섯 문장으로 결과 정리

확인한 것: 김은 미개봉 세 봉이 남아 있었습니다.

미확인: 간장 B의 개봉일과 참기름 C의 이전 보관 이력입니다.

알게 된 점: 장바구니를 채우기 전에 집의 수량을 보지 않았습니다.

다음 확인: 10월 24일 판매처 답변과 추가로 필요한 정보를 확인합니다.

계속할 한 가지: 새로 개봉하는 식재료에는 그날 날짜를 적습니다.

왜 이 기록이 도움이 될까요

하루를 놓친 사실도 그대로 남겼고, 답을 받지 못한 식품을 확인 완료로 바꾸지 않았습니다. 이번 점검은 식품의 등급을 매기는 일이 아니라 다음 행동을 정하는 연습입니다.

우리 집 식재료 목록

냉장고 한 칸이나 양념 선반에서 다섯 개를 고릅니다. 원포장을 버린 소분식품은 제품명을 짐작해 적지 말고 ‘제품명 미확인’이라고 쓰세요. 같은 제품이 두 개면 개봉한 것과 새것을 구분합니다.

점검일 _____ 점검한 장소 _____

번호와 식재료	남은 양과 근거	구매일 또는 받은 날	개봉일과 근거
1			
2			
3			
4			
5			

양은 g, mL, 봉, 개 또는 ‘눈대중 약 1/2병’처럼 적습니다. 날짜가 기억나지 않으면 ‘모름’이라고 쓰고, 확인한 날짜와 혼동하지 않습니다.

자주 사용하는 것과 겹쳐 산 것

자주 쓰는 번호와 최근 사용횟수 _____

같은 용도로 겹치는 번호 _____

이번에 목록에서 제외한 곳 _____

- ☐ 원포장 사진을 남겼습니다 ☐ 구매기록을 확인했습니다
☐ 날짜를 모르는 항목을 따로 표시했습니다

표시와 보관 기록 1

목록의 번호를 그대로 사용합니다. R01 또는 R04를 이미 작성했다면 같은 제품인지 확인한 뒤 필요한 내용을 옮겨 쓰세요.

식재료 1 상세기록

번호와 정확한 제품명 _____

원재료와 원료별 원산지 _____

제조원 또는 판매처 _____

표시된 날짜의 이름과 날짜 _____

미개봉 보관 안내 _____

개봉 후 보관 안내 _____

현재 장소와 확인할 점 _____

표시와 비교 ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 미확인 상태 ☐ 개봉 ☐ 미개봉

표시 내용은 그대로 옮깁니다. 맞음에 표시해도 섭취 안전성을 보증하지 않습니다.

식재료 2 상세기록

번호와 정확한 제품명 _____

원재료와 원료별 원산지 _____

제조원 또는 판매처 _____

표시된 날짜의 이름과 날짜 _____

미개봉 보관 안내 _____

개봉 후 보관 안내 _____

현재 장소와 확인할 점 _____

표시와 비교 ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 미확인 상태 ☐ 개봉 ☐ 미개봉

표시 내용은 그대로 옮깁니다. 맞음에 표시해도 섭취 안전성을 보증하지 않습니다.

표시와 보관 기록 2

날짜의 이름까지 적고, 개봉 후 안내를 따로 찾습니다. 포장에 여러 날짜가 있으면 제품에 적용되는 날짜를 확인하세요.

식재료 3 상세기록

번호와 정확한 제품명 _____

원재료와 원료별 원산지 _____

제조원 또는 판매처 _____

표시된 날짜의 이름과 날짜 _____

미개봉 보관 안내 _____

개봉 후 보관 안내 _____

현재 장소와 확인할 점 _____

표시와 비교 ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 미확인 상태 ☐ 개봉 ☐ 미개봉

표시 내용은 그대로 옮깁니다. 맞음에 표시해도 섭취 안전성을 보증하지 않습니다.

식재료 4 상세기록

번호와 정확한 제품명 _____

원재료와 원료별 원산지 _____

제조원 또는 판매처 _____

표시된 날짜의 이름과 날짜 _____

미개봉 보관 안내 _____

개봉 후 보관 안내 _____

현재 장소와 확인할 점 _____

표시와 비교 ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 미확인 상태 ☐ 개봉 ☐ 미개봉

표시 내용은 그대로 옮깁니다. 맞음에 표시해도 섭취 안전성을 보증하지 않습니다.

표시와 보관 기록 3

원포장이 없거나 선물로 받은 식재료도 추측하지 않고 기록할 수 있습니다.

식재료 5 상세기록

번호와 정확한 제품명 _____

원재료와 원료별 원산지 _____

제조원 또는 판매처 _____

표시된 날짜의 이름과 날짜 _____

미개봉 보관 안내 _____

개봉 후 보관 안내 _____

현재 장소와 확인할 점 _____

표시와 비교 ☐ 맞음 ☐ 다름 ☐ 미확인 상태 ☐ 개봉 ☐ 미개봉

표시 내용은 그대로 옮깁니다. 맞음에 표시해도 섭취 안전성을 보증하지 않습니다.

소분하거나 직접 만든 식품의 추가기록

대상 번호와 식품 이름 _____

원포장 또는 구입처를 찾을 방법 _____

소분일 또는 만든 날과 근거 _____

받은 뒤 보관한 장소와 기간 _____

누구에게 무엇을 물었지 _____

소분일은 제조일이나 개봉일을 대신하지 않습니다. 집에서 만든 식품의 사용기한을 이 기록만으로 정하지 않습니다.

모르는 내용은 질문으로 바꾸세요

‘괜찮나요’라는 질문에 제품명, 날짜, 보관 이력을 더하면 상대가 확인하기 쉽습니다. 모르는 사실을 채워 넣지 말고 그대로 밝혀 주세요.

질문 기록 1

식재료 번호와 제품명 _____

확인한 포장 문구 _____

모르는 점 또는 보관이 달랐던 내용 _____

문의 대상과 문의할 날 _____

보낼 질문 _____

받은 답과 답변일 _____

답을 확인한 근거와 다음 행동 _____

질문 기록 2

식재료 번호와 확인할 내용 _____

문의 대상과 문의할 날 _____

받은 답 또는 아직 답이 없는 이유 _____

다음 행동과 다시 확인할 날 _____

답변이 오지 않으면 ‘확인 대기’로 남깁니다. 섭취 가능 여부가 불분명한 식품은 다른 식품과 구분해 두고 사용을 보류하세요.

이번 주에 할 일과 장보기

일을 정할 때는 먼저 정보가 부족하거나 보관 이력을 확인해야 하는 식재료를 살펴봅니다. 남은 양을 줄이려는 마음 때문에 확인되지 않은 식품을 사용계획에 넣지 마세요.

식재료 번호	이번에 할 일	이유와 확인 근거
	☐ 먼저 확인 ☐ 보관 안내 재확인 ☐ 사용계획에 반영	
	☐ 먼저 확인 ☐ 보관 안내 재확인 ☐ 사용계획에 반영	
	☐ 먼저 확인 ☐ 보관 안내 재확인 ☐ 사용계획에 반영	

재구매 전에 한 번 더 확인하기

사려고 했던 식재료 _____

집에 남은 양과 이미 주문한 양 _____

이번 주 쓸 곳과 필요한 양 _____

다음 구매에서 확인할 기준 한 가지 _____

오늘의 결정 ☐ 이번에는 사지 않음 ☐ 확인 후 결정

☐ 필요한 양만 구매 검토 ☐ 다른 용량 비교

결정한 이유 _____

사용계획은 조리 준비를 위한 메모입니다. 개인별 섭취량이나 영양 처방이 아니며, 날씨가 가까워도 먹는 양을 억지로 늘리지 않습니다.

일주일 점검계획

매일 할 수 있는 행동 한 가지를 고르고, 아래 표에 그날 살펴볼 대상을 적습니다. 이 표는 혼자 사용하는 생활기록이며, 별도 운영되는 챌린지의 가입이나 과제 제출을 뜻하지 않습니다.

시작일과 마지막 날 _____

이번 주에 반복할 행동 한 가지 _____

예: 저녁 식사 준비 전에 사용할 식재료의 보관 안내와 개봉일 메모를 확인한다.

날짜	그날 살펴볼 대상과 할 일	끝났다고 볼 기준
1일차 ____월 ____일		
2일차 ____월 ____일		
3일차 ____월 ____일		
4일차 ____월 ____일		
5일차 ____월 ____일		
6일차 ____월 ____일		
7일차 ____월 ____일		

기록할 시간과 장소 _____

함께 확인할 사람이 있다면 _____

하루를 놓치면 다음 날부터 이어 갑니다. 비워 둔 칸을 실천한 것처럼 채우지 않습니다.

하루 기록 1

실제로 한 일과 남은 일을 짧게 씁니다. 점검한 개수보다 무엇을 확인했는지가 중요합니다.

1일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

2일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

3일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

하루 기록 2

실제로 한 일과 남은 일을 짧게 씁니다. 점검한 개수보다 무엇을 확인했는지가 중요합니다.

4일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

5일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

6일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

7일차 ____월 ____일

☐ 실행 ☐ 일부 실행 ☐ 미실행

오늘 확인하거나 사용한 식재료 번호 _____

실제로 한 일과 확인한 내용 _____

막힌 점 또는 다음에 할 일 _____

일주일 뒤 결과를 정리하세요

목록, 질문 기록, 하루 기록을 함께 봅니다. 구입하거나 버린 양이 많다고 점검을 잘한 것은 아닙니다. 새로 확인한 사실과 계속할 행동을 남기세요.

1 이번에 직접 확인한 내용

제품 표시나 구매기록에서 확인한 사실 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

식재료 번호와 남은 질문 _____

3 새롭게 알게 된 점

전에는 몰랐던 우리 집의 사용 습관 _____

4 다음에 확인할 내용

대상과 확인할 사람 또는 자료 _____

다시 확인할 날 _____

5 오늘부터 계속할 한 가지

언제 무엇을 할지 _____

안전성이나 건강상태를 점수로 판정하지 않습니다. 사용이 보류된 식품의 상태가 저절로 확인되는 것도 아닙니다. 남은 질문은 답과 근거를 확인할 때까지 유지합니다.

우리 집 활식 첫 계획 준비하기

앞에서 적은 내용을 아래 다섯 칸으로 옮겨 정리하면 무료강의 5강의 실습에 그대로 사용할 수 있습니다. 여기서 ‘활식’은 섬내음의 식생활 학습과 실천을 가리키는 표현입니다.

계속 사용할 식재료

현재 확인한 정보와 보관 안내를 바탕으로 사용계획에 넣을 대상을 적습니다. 이 선택 자체가 섭취 가능 여부를 보증하지는 않습니다.

식재료와 그 이유 _____

먼저 확인할 식재료

식재료와 남은 질문 _____

확인할 곳과 날짜 _____

바꾸고 싶은 식재료

없다면 ‘없음’이라고 적으세요. 바꾸는 이유는 용량, 쓰임, 정보 확인 여부처럼 구체적으로 씁니다.

식재료와 이유 _____

가족과 대화할 내용 한 가지

함께 정하고 싶은 사용 또는 보관 습관 _____

7일 동안 실천할 행동 한 가지

언제 무엇을 어떻게 기록할지 _____

예: 새로 여는 식재료는 그날 날짜를 메모하고 원포장 사진을 남긴다. 이 페이지는 강의 실습에 가져갈 개인 기록이며, 제출이나 회원가입은 필수가 아닙니다.

다음 무료강의에서 첫 계획을 다듬으세요

지금 내게 필요한 일은 새 제품을 고르는 것일 수도 있고, 보관 안내를 다시 확인하거나 장보는 양을 줄이는 것일 수도 있습니다. 작성한 다섯 칸을 곁에 두고 다음 강의를 보세요.

진짜 음식 첫걸음 무료강의 5강 우리 집 활식 첫 계획

강의에서 이어갈 내용

계속 사용할 식재료, 먼저 확인할 식재료, 바꾸고 싶은 식재료를 이유와 함께 정리합니다. 가족과 나눌 이야기 한 가지와 7일 동안 실천할 행동을 골라 생활에 맞는 계획으로 다듬습니다.

무료강의 5강 수강 안내를 확인해 주세요

자료와 함께 받은 무료강의 안내에서 5강을 찾아보세요. 수강 안내를 아직 받지 못했다면 자료를 보내 준 섬내음 담당자에게 “무료강의 5강 우리 집 활식 첫 계획 수강방법을 알려 주세요”라고 문의하시면 됩니다. 아직 공개 전이라면 공개 일정과 수강방법을 확인해 주세요.

향후 7일 활식 챌린지에 참여할 때도 이번 기록을 이어 쓸 수 있습니다. 모집 여부와 참여방법은 별도 안내를 확인하세요. 이 워크북을 작성했다고 자동으로 가입되거나 기록이 제출되는 것은 아닙니다.

강의에서 풀고 싶은 질문

내 질문 _____

이 자료의 ‘진짜 음식’과 ‘활식’은 섬내음의 교육 표현이며, 식품의 안전성이나 질병 예방효과를 보증하는 인증이 아닙니다.

참고 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」 제2026-37호 및 「소비기한 표시제 준비 안내서」. 확인일 2026.10.17. 자세한 근거와 검수 내용은 별도 제작기록에 수록했습니다.

믿고 먹는 섬내음 | 정포크라테스 정영숙
R03 V1.0 | 기획 및 편집 한영인컨설팅그룹