

우리 집 5분 아침 식탁 실천자료

전날 준비와 아침 실행을 나누어 일주일 동안 써 보는 책자

아침마다 무엇을 먹을지 고르고, 재료를 찾고, 그릇을 꺼내다 보면 생각보다 시간이 걸립니다. 이 자료는 집에 있는 식재료로 아침 한 끼를 준비하고, 실제로 어느 단계에서 시간이 더 필요한지 확인하도록 돕습니다.

여기서 5분은 미리 준비한 재료를 아침에 꺼내 식탁에 올리기까지의 목표시간입니다. 전날 조리과 손질, 장 보기, 식사와 식후 정리는 별도입니다. 이 시간을 숨기지 않고 함께 기록합니다.

일주일 뒤 남길 것

우리 집에서 반복하기 쉬운 식탁 두세 가지, 준비가 어긋난 날의 대안, 실제 준비시간과 다음 주에 바꿀 한 가지를 남깁니다. 5분을 넘겼어도 기록을 이어갈 수 있습니다.

믿고 먹는 섬내음 정포크라테스 정영숙

고객교육자료 R07 | 2026년 10월 17일 | V1.0

기획, 집필, 편집: 한영인컨설팅그룹

일반 성인의 가정 식사 준비를 위한 실습자료입니다. 개인별 영양량이나 치료식 처방, 건강효과를 제시하지 않습니다.

5분에 무엇이 들어가는지 먼저 정합니다

아침 준비를 시작하며 시간을 재고, 먹을 음식과 식기가 식탁에 모두 놓였을 때 멈춥니다. 손 씻기, 재료를 찾는 시간, 포장 열기와 필요한 세척, 가열과 대기, 남은 냉장식품을 다시 넣는 시간도 포함합니다. 준비 도중 기다렸다고 시계를 멈추지 않습니다.

구분	기록할 범위
아침 준비시간	시작부터 상차림 완료까지의 경과시간. 두 사람이 함께 준비해도 같은 시계로 잹니다.
전날 준비시간	메뉴 결정, 손질, 조리과 냉각·보관에 필요한 시간. 기다리는 시간이 있으면 그것도 적습니다.
별도 시간	장보기, 식사, 식후 설거지와 정리는 아침 5분에 넣지 않습니다. 부담이 크면 메모에 함께 남깁니다.

예를 들어 전날 준비 8분, 아침 준비 4분 40초라면 기록된 준비시간은 12분 40초입니다. 이를 “총 5분 만에 만든 식사”라고 부르지 않습니다. 전날 해 둔 일 없이 아침에 시작했다면 그 일도 아침 시간에 들어갑니다.

준비물과 이용 순서

R03 식재료 기록이 있으면 가져오세요. 없어도 아침에 쓸 재료 두세 가지, 포장 안내, 펜과 시간을 잹 도구만 있으면 시작할 수 있습니다. 처음 읽고 계획을 적는 데 25~35분, 이후 하루 기록에 약 2분을 예상합니다.

3~8쪽에서 준비방법을 읽고, 9~10쪽의 작성 예시를 살펴보세요. 11~13쪽에 내 계획을 적고 14~15쪽에 일주일을 기록합니다. 16쪽에서 장보기와 질문을 정리한 뒤 17~18쪽에서 결과와 다음 교육을 확인합니다.

개인에게 정해진 식사 지침이 있으면 그것을 우선합니다. 어린이, 씹거나 삼키기 어려운 가족의 음식 크기와 질감은 이 일반 성인 예시를 그대로 적용하지 않습니다.

R03에서 아침에 쓸 재료만 가져옵니다

냉장고 전체를 다시 조사할 필요는 없습니다. R03 목록에서 이번 주 아침에 쓸 재료 두세 가지만 고릅니다. 재료 번호와 이름, 사용할 수 있는 양, 준비가 필요한 일을 가져오세요. 기록한 뒤 시간이 지났다면 현재 양과 보관상태가 달라졌는지만 확인합니다.

가져올 내용	아침 계획에 쓰는 방법
재료 번호와 이름	예: R03 ② 식빵. 같은 재료를 여러 표에 새 이름으로 적지 않습니다.
사용 가능한 양	눈대중이면 그 사실을 붙입니다. 날짜나 보관이 미확인인 재료를 사용 가능한 재고에 포함하지 않습니다.
준비할 일	씻기, 익히기, 해동, 덜어 담기 중 남은 일을 적고 언제 할지 정합니다.
확인이 필요한 점	제품 안내나 보관 이력을 알아볼 때까지 사용을 보류하고 다른 재료를 선택합니다.

먼저 고를 재료의 조건

가족이 먹을 수 있고, 상태와 보관 안내를 확인했으며, 준비방법을 아는 재료부터 고릅니다. 남았다는 이유만으로 반드시 먹어야 하는 것은 아닙니다. 냉장고에 있다는 사실만으로 이전 보관 문제가 해결되지는 않습니다.

가상 예시: R03에 적어 둔 요거트 두 컵 중 한 컵은 개봉 이력이 불분명했습니다. 사용할 수 있는 양은 미개봉 한 컵만 적었습니다. 부족한 한 컵을 바로 주문하는 대신, 내일 먹을 사람 수와 다른 식탁 대안을 먼저 확인했습니다.

오늘 가져올 기록

R03 번호 또는 재료명 _____

아침에 쓰기 전 필요한 일 _____

처음 작성하는 분은 현재 사용할 재료만 11쪽에 적으세요. 원재료 표시 전체를 다시 옮기는 실수는 하지 않습니다.

반복하기 쉬운 식탁 두세 가지를 고르세요

매일 다른 메뉴를 만들기보다 익숙한 조합을 몇 가지 정합니다. 주식으로 먹을 것, 함께 곁들일 것, 씻거나 잘라 둘 것이 무엇인지 나누어 보면 전날 할 일이 보입니다. 아래는 일반적인 구성 예시이며, 모두에게 필요한 한 끼 분량이나 영양 충족을 보장하는 표가 아닙니다.

식탁 예시	아침에 할 일	미리 갖출 조건
A 빵 식탁 식빵, 치즈, 오이와 과일	표시상 바로 먹을 수 있는 빵과 치즈를 담고, 씻은 오이와 과일을 준비합니다.	제품 보관조건과 먹을 양 확인. 오이·과일은 깨끗이 씻고 필요한 만큼 준비. 굽는다면 그 시간도 포함.
B 밥 식탁 밥, 익힌 두부반찬, 채소 반찬	필요한 만큼 재가열하고 곁들임을 덜어 담습니다.	전날까지 적절히 조리·보관한 음식. 실제 가열시간을 확보해야 하며 5분을 넘을 수 있음.
C 요거트 식탁 플레인 요거트, 바로 먹는 곡물제품, 바나나	각 제품의 섭취방법을 확인해 담고 바나나는 먹기 직전에 껍질을 벗깁니다.	가열이 필요한 곡물은 즉석 재료로 취급하지 않음. 우유·대두·밀 등 관련 원료 확인.
D 고구마 식탁 익힌 고구마, 우유 또는 두유, 준비된 채소	고구마를 충분히 데우고 나머지를 담습니다.	익힌 고구마의 보관 이력 확인. 기기와 양에 따라 가열시간을 다시 확인.

메뉴를 바꾸는 기준

집에 없는 재료를 모두 사서 표를 재현할 필요는 없습니다. 입맛과 먹는 양, 알레르기 등 피해야 할 원료를 먼저 확인하고, 가족이 실제로 먹을 조합을 정하세요. 예를 들어 빵을 굽지 않아도 먹는 집은 굽기를 생략할 수 있지만, 익혀야 하는 식품의 조리는 생략할 수 없습니다.

이번 주에 반복할 식탁 두 가지 _____

선식이나 곡물가루도 제품별 섭취방법을 확인합니다. 이름만 보고 모두 물에 바로 타 먹는 제품이거나 한 끼를 대신하는 제품이라고 판단하지 않습니다.

처음 하루는 실제로 시간을 재 봅니다

아래는 A 식탁을 한 사람이 준비하는 순서를 보여 주는 가상 예시입니다. 실제 측정 결과나 보장시간이 아닙니다. 빵과 치즈는 바로 먹을 수 있는 제품이고, 겉돌일 오이와 과일은 이미 씻어 적절히 보관한 상황입니다.

가상의 경과시간	하는 일
0:00~0:45	흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻고 물기를 닦습니다.
0:45~1:30	접시와 식기, 필요한 만큼의 재료를 꺼냅니다.
1:30~3:00	포장을 열어 빵과 치즈를 담고, 남은 냉장식품은 제자리에 넣습니다.
3:00~4:10	미리 씻은 오이와 과일을 준비합니다. 바나나처럼 껍질을 벗겨 먹는 것은 먹기 직전에 준비합니다.
4:10~4:50	식탁에 놓고 빠진 식기를 챙긴 뒤 시간을 기록합니다.

오이를 아침에 씻어야 했다면 그 시간을 더합니다. 가열하는 식탁은 기기가 작동하는 동안의 대기시간도 포함합니다. 가족의 도움을 기다리거나 다른 일로 중단됐다면 시계를 멈추지 않고 그 이유를 적습니다.

재가열이 필요한 식탁은 이렇게 정합니다

밥과 반찬을 어느 용기에 얼마나 담을지 정하고, 제품이나 기기의 안내에 맞게 속까지 충분히 가열합니다. 한꺼번에 넣는 양과 기기 성능에 따라 시간이 달라지므로 이 자료에서 공통 전자레인지 시간을 정하지 않습니다. 필요한 조리시간이 5분보다 길면 준비시간 목표를 늘리거나, 다음 날 바로 먹을 수 있는 다른 식탁을 선택합니다.

준비 뒤 물어볼 두 가지

예상보다 오래 걸린 단계와 이유 _____

내일 미리 해 둘 수 있는 일 _____

식사시간은 별도로 확보합니다. 5분에 맞추려고 서둘러 삼키거나 이동·운전하면서 먹는 계획을 세우지 않습니다.

전날 준비는 보관까지 마쳐야 끝납니다

전날에는 다음 날 먹을 사람과 시간을 확인하고 필요한 만큼만 준비합니다. 냉장이 필요한 음식을 아침에 빨리 꺼내려고 조리대에 밤새 올려 두는 방식은 사용하지 않습니다. 작업이 끝나면 각 재료의 보관장소로 돌려놓고 준비한 날을 적습니다.

메뉴를 정한 뒤 할 일

① 그릇과 식기는 깨끗하게 준비합니다. ② 필요한 재료만 씻거나 익힙니다. 날고기·생선에 쓴 도구와 바로 먹을 음식의 도구는 구분합니다. ③ 조리한 음식은 상온에 오래 두지 말고 신속히 식혀 적절한 용기에 담아 냉장·냉동 보관합니다. 소분할 때는 얇은 용기에 나누어 식히는 방법을 활용할 수 있습니다.

제품의 보관방법과 개봉 후 안내를 확인하세요. 냉장고에 넣었다고 모든 음식이 일주일간 보관되는 것은 아닙니다. 이번 책자의 7일 기록은 관찰기간이며, 같은 음식을 일요일에 모두 만들어 일주일 내내 냉장 보관 하라는 뜻이 아닙니다.

아침에 반드시 남길 시간

손은 조리 전에 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻습니다. 가열이 필요한 음식은 속까지 충분히 익히고, 전날 조리해 보관한 음식도 필요한 재가열을 마칩니다. 5분이 됐다는 이유로 가열을 중단하지 않습니다. 냉동식품은 냉장고나 전자레인지 등 적절한 방법으로 해동하고, 상온에 밤새 두고 해동하지 않습니다.

사용을 보류할 때

보관 이력을 모르거나 포장 손상, 변질이 의심되는 식품은 맛을 보아 확인하지 않습니다. 다시 가열하면 모두 해결된다고 생각하지 말고 해당 식품을 사용하지 않는 대안으로 바꾸세요. 제품은 제조자에게 보관 이력과 함께 문의합니다.

가상 예시: 저녁에 준비한 반찬을 실온에 둔 채 잠들었습니다. 아침에는 그 반찬을 사용하지 않고, 표시와 상태를 확인한 빵과 다른 곁들임으로 바꾸었습니다. 기록에는 ‘반찬 보관 누락, 다음에는 준비 후 바로 보관’이라고 적었습니다.

위생 설명 참고: 식품의약품안전처 「2024년 건강한 설 명절 보내기」, 「식중독 위험높은 여름…손보구가세 실천으로 건강 지키세요」 (2025.7.18). 실제 제품 안내를 함께 확인합니다.

준비가 어긋난 날에는 할 일을 줄입니다

대안은 바쁜 아침에 새로 고민하지 않도록 전날 한 가지 정해 둡니다. 바꾼 식탁과 이유를 쓰면 다음 계획에 도움이 됩니다. 원래 메뉴를 지키는 것보다 실제 상황에 맞게 준비하는 것이 우선입니다.

오늘의 상황	오늘 선택할 대안	다음에 바꿀 일
전날 손질을 못 했음	표시상 바로 먹을 수 있고 보관을 확인한 재료로 조합을 바꿉니다.	손질이 필요한 메뉴는 여유 있는 날로 옮깁니다.
가열에 더 오래 걸림	충분히 가열한 뒤 먹고 실제 시간을 적습니다.	한 번에 데울 양과 기기 사용 순서를 바꿔 봅니다.
필요한 재료가 없음	이미 먹을 수 있는 다른 재료로 바꾸거나 식탁 구성을 다시 정합니다.	부족한 품목만 장보기표에 넣습니다.
보관 이력이 불분명함	해당 식품을 사용하지 않는 식탁으로 바꿉니다.	만든 날, 개봉일과 보관 위치를 남깁니다.
가족의 출발시간이 달라짐	누가 어느 시간에 준비할지 나눕니다. 냉장식품을 미리 식탁에 오래 두지 않습니다.	먹는 시간과 준비 담당을 함께 확인합니다.
식사시간 자체가 부족함	이동하며 급하게 먹지 않고, 안전하게 앉아 먹을 시간과 장소를 다시 정합니다.	집에서 준비하지 못한 날도 그대로 기록합니다.

밖에서 먹기로 바꾼 날

집에서 준비하지 않았다는 사실을 남기면 됩니다. 외부에서 먹을 때 필요한 원료와 알레르기 정보, 이용 가능한 시간을 확인하세요. 집에서 만든 냉장식품을 가지고 나간다면 보냉과 보관조건을 확보해야 하며, 가방에 오래 두는 대안은 사용하지 않습니다.

내가 미리 정해 둘 대안 _____

몸이 불편한 날의 식사 변경은 이 책자가 정하지 않습니다. 개인별 식사 지침을 따르고 준비를 돕는 사람과 상의하세요.

장보기는 먹을 횟수와 있는 양을 맞춥니다

먼저 이번 주 집에서 아침을 준비할 날과 인원수를 적습니다. 메뉴를 정한 뒤 필요한 양에서 실제 사용할 수 있는 재고를 뺍니다. 할인 묶음이 크더라도 보관공간과 먹을 계획이 없으면 필요한 양을 다시 정하세요.

두 사람이 계획한 가상 장보기

두 성인이 빵 식탁을 3일, 요거트 식탁을 2일, 밥 식탁을 1일 먹고 하루는 밖에서 먹는 예입니다. 아래 양은 이 가구가 정한 사용량이며 개인에게 원하는 섭취량이 아닙니다. 결들임과 밥 식탁 재료는 집에 있고 사용할 수 있는 상태라고 가정했습니다.

품목	계획상 필요량	사용할 재고	부족량
식빵	하루 합계 4장 × 3일 = 12장	4장	8장
요거트	하루 합계 2컵 × 2일 = 4컵	2컵	2컵
바나나	하루 합계 2개 × 2일 = 4개	1개	3개

부족량과 실제 판매 포장단위는 다를 수 있습니다. 8장이 필요한데 10장짜리만 있다면 남은 2장을 언제 어떻게 사용할지 먼저 정합니다. 그 계획이 없으면 작은 포장이나 다른 메뉴를 검토하세요. 보관조건이 불확실한 식품을 재고에서 빼 둔 경우에는 확인 전까지 사용할 수 있다고 계산하지 않습니다.

주중에 한 번 조정합니다

수요일이나 목요일에 앞으로 먹을 횟수만 다시 봅니다. 약속이 생겼으면 계획을 줄이고, 예상보다 남았으면 추가 구매를 미룹니다. 새로 사야 하는 양이 0이면 “구매 없음”도 정상적인 계획입니다.

이번 주 집에서 준비할 날과 인원 _____

지금 사지 않아도 되는 품목 _____

장보기표는 16쪽에 있습니다. R03의 전체 재고 목록을 복사하지 않고 이번 아침 계획에 필요한 부족분만 적습니다.

작성 예시 1 두 사람의 일주일 계획

아래 가구, 시간, 메뉴와 대화는 교육용 가상 예시입니다. 실제 고객후기나 대표의 경험이 아닙니다.

두 성인이 평일에는 7시 30분에 식사를 시작합니다. 주말은 토요일만 집에서 준비합니다. R03에서 식빵, 요거트와 냉동 밥 기록을 가져오고, 사용할 때 현재 상태와 안내를 다시 확인하기로 했습니다.

요일	계획한 식탁	전날 확인과 준비	아침 담당
월	A 빵, 치즈, 오이, 과일	사용량 확인, 채소·과일 준비와 보관	한 사람 상차림, 다른 사람 식기
화	C 요거트, 곡물제품, 바나나	바로 먹는 제품인지 확인, 그릇 준비	먼저 일어난 사람
수	A 빵 식탁	수량 확인과 필요한 세척	함께 준비
목	C 요거트 식탁	남은 양과 바나나 상태 확인	먼저 일어난 사람
금	A 빵 식탁	금요일 먹을 분량만 확인	한 사람 상차림, 다른 사람 식기
토	B 밥과 준비된 반찬	가열방법과 보관 이력 확인	기기 사용 순서를 정해 함께
일	집에서 준비하지 않음	외출 일정과 식사할 시간 확인	집 준비는 해당 없음

가족과 나눈 대화의 예

“이번 주에는 빵을 세 번 먹어 볼까요? 굵은 시간이 필요하면 그 시간도 재 볼게요.”

“수요일에는 내가 오이를 준비할게요. 못 하면 아침 기록에 그대로 적어요.”

“아침에 쓰는 시간만 줄고 전날 일이 너무 많아지면 메뉴를 바꿔 봅시다.”

대안은 ‘손질이 안 됐으면 다른 준비된 결들임 사용’, ‘가열이 길어지면 시간을 더 확보’, ‘보관이 불분명한 음식은 사용하지 않음’으로 정했습니다. 집 준비를 쉬는 일요일에는 0분으로 적지 않고 해당 없음으로 남깁니다.

A, B, C는 4쪽의 식탁 예시를 가리킵니다. 실제 가구는 먹는 양과 원료 제한, 보관 및 일정에 맞춰 내용을 바꿉니다.

작성 예시 2 계획과 달랐던 날도 남깁니다

아래 시간과 이용 소감은 가상 기록입니다. 실측 검증이나 실제 고객의 성공사례가 아닙니다.

요일	전날 준비	아침 준비	실제로 한 일과 다음 수정
월	8분	4분 40초	A 실행. 필요한 식기를 먼저 꺼내 둔 점이 편했음.
화	3분	3분 50초	C 실행. 출발시간 변경으로 원래 준비한 양을 줄임.
수	0분	7분 30초	A 실행. 전날 세척을 못 해 아침에 씻느라 더 걸림.
목	4분	4분 20초	C 실행. 남은 재료를 먼저 확인해 추가 구매 안 함.
금	2분	5분 40초	A 실행. 식기를 찾는 데 시간이 걸려 보관 위치를 정함.
토	0분	6분 20초	B 실행. 가열 대기도 포함해 기록, 충분히 데운 뒤 먹음.
일	해당 없음	해당 없음	외출하여 집 준비를 하지 않음. 실제 식사장소만 메모.

집에서 준비한 날은 6일이고 그중 5분 이내는 3일입니다. 아침 준비시간 합계는 32분 20초, 전날 준비 합계는 17분입니다. 기록된 두 시간의 합은 49분 20초이며 장보기, 식사, 식후 정리는 포함하지 않았습니다. 이 숫자를 건강점수나 목표 달성 등급으로 사용하지 않습니다.

다섯 항목으로 정리한 결과

- ① 확인한 내용: 미리 손질한 날에는 아침 세척이 줄었다.
- ② 미확인 내용: 다음 주 토요일의 식사 인원.
- ③ 새롭게 알게 된 점: 가열 대기과 식기 찾기도 준비시간이었다.
- ④ 다음 확인: 금요일 저녁에 토요일 인원과 반찬 보관 이력 확인.
- ⑤ 계속할 한 가지: 전날 식기를 한곳에 준비하고 못 한 일은 그대로 적기.

직접 써 보는 이용 소감의 예

“5분을 넘긴 날에도 시간을 적으니 무엇이 오래 걸렸는지 알 수 있었습니다. 다음 주에는 전날 준비가 오래 걸리는 메뉴를 줄여 보려고 합니다.”

위 문장은 교육용 가상 소감입니다. 실제 홍보후기로 사용하지 않습니다. 고객은 17쪽에 자신의 경험을 직접 남깁니다.

우리 집 아침 조건과 사용할 재료

아침에 쓸 재료만 적습니다. R03 기록이 있으면 번호를 함께 쓰고 현재 상태가 달라졌는지 확인하세요. 개인의 질환명이나 검사수치를 기록할 필요는 없습니다.

실천기간과 집에서 준비할 요일 _____

먹을 사람 수와 식사 시작시간 _____

준비할 사람과 이용할 기기 _____

R03 번호 또는 재료	사용 가능한 양과 근거	남은 준비와 확인할 점

- ☐ 현재 양과 보관 안내를 다시 확인했습니다.
- ☐ 가족이 피해야 할 원료와 먹는 방식을 확인했습니다.
- ☐ 사용을 보류할 재료를 계획에서 뺐습니다.
- ☐ 전날 준비시간과 식사시간을 따로 확보했습니다.

먼저 해결할 질문 한 가지 _____

앞선 기록이 없으면 아침에 사용할 재료만 새로 적으면 됩니다. 보관 이력이 불분명한 식품은 이 표에 적었다는 이유로 사용하지 않습니다.

내 식탁 두 가지와 대안을 정합니다

첫날에는 한 가지를 준비해 실제 시간을 재 보세요. 예상보다 오래 걸린 일은 두 번째 준비계획에 반영합니다. 시간 목표 때문에 세척과 가열을 줄이지 않습니다.

계획할 내용	식탁 A	식탁 B
음식과 먹을 사람		
전날 할 일과 보관할 곳		
아침 실행 순서와 담당		
필요한 가열·대기 또는 추가 확인		

계획이 어긋나면

전날 준비를 못 했을 때 바꿀 식탁 _____

재료를 사용하지 못할 때의 대안 _____

첫 시도 시작 ____시 ____분 ____초 / 완료 ____시 ____분 ____초

실제 아침 준비 ____분 ____초 / 전날 준비 ____분 ____초

오래 걸린 단계와 다음 수정 _____

아침 시간에는 손 씻기, 재료 꺼내기, 세척, 가열과 대기, 상차림이 포함됩니다. 전날 준비와 장보기, 식사, 식후 정리는 별도입니다.

일주일 실천계획

식탁 A와 B를 반복해도 됩니다. 집에서 준비하지 않는 날은 그 사실을 적고 실제 식사할 시간과 장소를 확인하세요. 계획은 주중에도 바꿀 수 있습니다.

요일과 날짜	식탁과 인원	전날 할 일과 담당	어긋나면 쓸 대안
월 ____월 ____일			
화 ____월 ____일			
수 ____월 ____일			
목 ____월 ____일			
금 ____월 ____일			
토 ____월 ____일			
일 ____월 ____일			

중간에 계획을 다시 볼 날 _____

가족과 미리 합의할 한 가지 _____

요일은 본인이 시작하는 날에 맞춰 사용하세요. 이 표를 작성했다고 7일 활식 입문 챌린지에 신청되거나 출석이 인정되는 것은 아닙니다.

실제 기록 1일부터 3일까지

전날 준비와 아침 준비를 구분합니다. 실제로 재지 못한 시간은 모름, 집에서 준비하지 않은 날은 해당 없음으로 적으세요. 기다리거나 중단된 시간도 아침 경과시간에서 빠지 않습니다.

1일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 내일 바꿀 일 _____

2일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 내일 바꿀 일 _____

3일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 내일 바꿀 일 _____

숫자는 소요시간 기록입니다. 식품의 안전성이나 건강상태를 판정하는 점수가 아닙니다. 식후 정리 부담도 달라진 점에 메모할 수 있습니다.

실제 기록 4일부터 7일까지

시간을 재지 못하면 모름, 집에서 준비하지 않은 날은 해당 없음으로 남깁니다. 전날 준비를 하지 않았다면 0분으로 적습니다.

4일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 다음에 바꿀 일 _____

5일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 다음에 바꿀 일 _____

6일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 다음에 바꿀 일 _____

7일차 ____월 ____일

☐ 계획대로 준비 ☐ 바꾸어 준비 ☐ 집 준비 안 함

전날 준비 ____분 ____초 / 아침 준비 ____분 ____초

실제 식탁과 인원 _____

달라진 점과 다음에 바꿀 일 _____

부족한 장보기와 남은 질문

13쪽의 횡수와 인원, 현재 사용할 수 있는 양을 대조합니다. 아래는 이번 아침 계획에 필요한 부족분만 적는 표입니다. 필요한 양보다 포장단위가 크면 남은 양의 사용계획도 적으세요.

품목과 단위	필요량	사용할 재고	구매량과 남은 양의 계획

계획 변경으로 사지 않을 품목 _____

확인이 필요한 질문 한 개

대상 재료 또는 가족과 확인할 내용 _____

질문과 문의할 사람 또는 곳 _____

받은 답과 확인일 _____

아직 남은 질문 또는 다음 행동 _____

☐ 확인 완료 ☐ 일부 확인 ☐ 답변 대기 ☐ 아직 문의 전

질문 예: “이 국물제품은 가열 없이 먹는 제품인가요?” “개봉 후 보관 안내는 어디에 있나요?” “목요일에도 두 사람이 집에서 먹나요?” 답변이 없으면 추정해서 채우지 않습니다.

일주일 결과와 내 이용 소감

집에서 준비한 날 ____일 / 그중 시간을 기록한 날 ____일
기록한 날 중 5분 이내 ____일 / 시간이 미확인인 날 ____일

‘해당 없음’과 ‘모름’을 0분으로 계산하지 않습니다. 5분 이내 횟수는 비교용 기록이며 수료기준이나 건강점수가 아닙니다.

1 이번에 확인한 내용

실제로 준비하며 확인한 사실 _____

2 아직 확인하지 못한 내용

재료나 일정에서 남은 질문 _____

3 새롭게 알게 된 점

시간이 걸리거나 도움이 되었던 일 _____

4 다음에 확인할 내용

누구에게 무엇을 언제 확인할지 _____

5 다음 주에 계속할 한 가지

내가 할 일과 시작할 날 _____

직접 작성하는 이용 소감

편했던 점 또는 불편했던 점 _____

다음에도 쓸 식탁과 바꿀 점 _____

내 기록으로 보관하세요. 사진이나 글을 외부 후기와 홍보에 사용하는 것에 동의한 서식이 아닙니다. 공개 이용은 별도 안내와 본인의 선택이 필요합니다.

다음 무료교육에서 실천계획을 다듬으세요

무료강의 5강 우리 집 활식 첫 계획

일주일 동안 어떤 식탁을 준비했고, 어디에서 시간이 더 걸렸나요? 이 강의에서는 지금 계속 사용할 식재료, 먼저 확인할 내용, 가족과 나눌 대화, 다음 7일 동안 실천할 행동 한 가지를 정리합니다.

강의에 가져갈 기록

R07의 17쪽 결과와 남은 질문 한 개를 준비하세요. R03에서 같은 내용을 이미 썼다면 다시 적기보다 이번 아침 기록으로 달라진 부분을 보완하면 됩니다. 모든 칸을 채우거나 5분 안에 준비했어야 강의를 이용할 수 있는 것은 아닙니다.

강의에서 정리하고 싶은 질문 _____

수강방법 문의문

이 자료를 받은 곳의 섬내음 담당자에게 아래 문구로 문의하세요.

“R07 「우리 집 5분 아침 식탁 실천자료」를 이용했습니다. 무료강의 5강 「우리 집 활식 첫 계획」의 수강방법을 안내받고 싶습니다.”

담당자가 안내하는 실제 제공 상태와 이용방법을 확인한 뒤 이용하세요. 이 책자에는 확인되지 않은 강의 주소나 일정을 넣지 않았습니다.

그다음 실천과정

마스터에서 이어지는 과정은 「7일 활식 입문 챌린지」입니다. 이 책자의 개인 기록과 별도로 운영되는 과정이며, 참여 조건과 비용은 실제 안내를 확인해야 합니다. 여기서 작성한 일주일 기록만으로 챌린지 신청이나 수료가 처리되지는 않습니다. 지금의 다음 행동은 위 무료강의 수강방법을 확인하는 것입니다.

믿고 먹는 섬내음 | 정포크라테스 정영숙

기획, 집필, 편집: 한영인컨설팅그룹 | R07 V1.0 | 2026.10.17

위생 설명은 식품의약품안전처 공식 안내를 참고했습니다. 출처와 확인일은 별도 출처·검수기록에 정리했습니다.