

우리 집 아침 조건과 사용할 재료

R07의 작성 부분만 따로 인쇄한 실습지입니다. R03에서 이번 아침에 쓸 재료 두세 가지만 가져오세요. 5분은 손 씻기부터 상차림까지이며 전날 준비, 장보기, 식사와 식후 정리는 별도입니다.

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 장비기, 식사, 식후 정리는 별도입니다.

일주일 실천계획

앞쪽에서 정한 식탁 A와 B를 반복해도 됩니다. 집에서 준비하지 않는 날은 그 사실과 식사할 시간·장소를 적습니다. 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 빼지 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

3쪽 계획표의 횡수와 인원, 현재 사용할 수 있는 양을 대조합니다. 이번 아침 계획에 필요한 부족분만 적으세요. 포장단위가 크면 남은 양의 사용계획도 적습니다.

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 무료교육은 5강 「우리 집 활식 첫 계획」입니다. 자료를 받은 곳의 섬내음 담당자에게 수강방법을 문의하세요. 이후의 7일 활식 입문 챌린지는 별도 참여조건을 확인합니다.