

즐거운 식사 지도 카드

강요 없이 먹는 경험을 돕는 교사 문장 12가지 · 점선을 따라 잘라 식사 공간 가까이에 두세요.

01 먹을 준비를 기다릴 때

상황 아이가 식판을 보고도 손가락을 들지 않아요.

이렇게 말해요

“먹을 준비가 되면 시작해도 괜찮아. 음식은 여기 있어.”

원칙 교사는 무엇을·언제·어디서 제공할지 정하고, 아이는 제공된 음식 중 무엇을 얼마나 먹을지 몸의 신호에 따라 정합니다.

피할 말·행동 “선생님이 먹여 줄게. 입 벌려.”

02 배부르다는 신호를 보일 때

상황 몇 손가락 뒤 고개를 돌리거나 “그만”이라고 해요.

이렇게 말해요

“배가 부른 신호구나. 더 먹지 않고 마쳐도 돼.”

원칙 빈 그릇보다 배고픔·포만감 알아차리기를 우선합니다. 한 끼 양으로 판단하지 말고 활력과 여러 날의 흐름을 봅니다.

피할 말·행동 “딱 세 손가락만 더 먹으면 끝.”

즐거운 식사 지도 카드

강요 없이 먹는 경험을 돕는 교사 문장 12가지 · 점선을 따라 잘라 식사 공간 가까이에 두세요.

03 처음 보는 음식이 낯설 때

상황 새 반찬을 보자마자 식판 밖으로 밀어요.

이렇게 말해요

“처음 보는 음식이 낯설구나. 접시에 두고 보기만 해도 괜찮아.”

원칙 보기·냄새 맡기·만지기·입술에 대기 역시 익숙해지는 과정입니다. 아주 작은 양으로 부담과 낭비를 줄입니다.

피할 말·행동 “안 먹어 보고 어떻게 알아? 한입만.”

04 익숙한 음식만 고를 때

상황 밥만 먹고 다른 음식에는 손을 대지 않아요.

이렇게 말해요

“먹기 편한 음식도 있고 새 음식도 있어. 원하는 것부터 골라 봐.”

원칙 익숙한 음식 하나와 새로운 음식의 작은 양을 함께 제공합니다. 거부 즉시 대체식으로 바꾸거나 다음 끼니를 별로 삼지 않습니다.

피할 말·행동 “그것만 먹으면 키가 안 커.”

즐거운 식사 지도 카드

강요 없이 먹는 경험을 돕는 교사 문장 12가지 · 점선을 따라 잘라 식사 공간 가까이에 두세요.

05 냄새 맡고 만져 볼 때

상황 음식을 손가락으로 누르거나 냄새만 맡아요.

이렇게 말해요

“눌러 보니 부드럽네. 냄새는 어떻게 느껴져?”

원칙 맛있다·건강하다 같은 결론보다 색, 온도, 소리, 질감을 평가 없이 말합니다. 탐색이 섭취로 이어지지 않아도 인정합니다.

피할 말·행동 “맛있지? 그러니까 먹어 봐.”

06 식사 속도가 아주 느릴 때

상황 천천히 먹느라 정리 시간이 가까워졌어요.

이렇게 말해요

“식사 시간이 조금 남았어. 더 먹을지, 이제 마칠지 정해 줘.”

원칙 예측 가능한 식사 시간은 알려 주되 재촉하거나 오래 붙잡아 두지 않습니다. 필요한 경우 한 번에 담는 양을 줄이고 더 받을 수 있게 합니다.

피할 말·행동 “친구들은 다 먹었어. 빨리 먹어.”

즐거운 식사 지도 카드

강요 없이 먹는 경험을 돕는 교사 문장 12가지 · 점선을 따라 잘라 식사 공간 가까이에 두세요.

07 친구와 먹는 양이 다를 때

상황 옆 아이와 먹은 양을 비교하는 말이 나와요.

이렇게 말해요

“사람마다 배고픈 정도와 익숙해지는 속도가 달라.”

원칙 많이 먹는 아이를 칭찬의 기준으로 삼지 않습니다. 먹은 양과 몸에 대한 평가는 공개하지 않고 각자의 신호를 존중합니다.

피할 말·행동 “민준이처럼 잘 먹어야 튼튼하지.”

08 혼자 먹다 흘렸을 때

상황 숟가락질을 시도하다 음식이 바닥에 떨어졌어요.

이렇게 말해요

“혼자 떠 보려는 종이구나. 흘린 건 같이 닦으면 돼.”

원칙 발달에 맞는 도구와 작은 양을 주고 스스로 먹는 시도를 기다립니다. 안전을 돕되 실수를 부끄럽게 만들지 않습니다.

피할 말·행동 “또 흘렸네. 그냥 선생님이 먹여 줄게.”

즐거운 식사 지도 카드

강요 없이 먹는 경험을 돕는 교사 문장 12가지 · 점선을 따라 잘라 식사 공간 가까이에 두세요.

09 보상으로 협상하고 싶을 때

상황 반찬을 먹으면 간식이나 스티커를 주려 해요.

이렇게 말해요

“간식은 약속한 시간에 만나. 지금 음식과 바꾸는 상은 아니야.”

원칙 음식을 보상·벌·달래기의 도구로 쓰지 않습니다. 식사와 간식의 리듬을 안정적으로 제공하고 교사가 자연스럽게 먹는 모습을 보입니다.

피할 말·행동 “채소 먹으면 디저트 줄게.”

10 씹다가 다시 뱉을 때

상황 새 질감을 씹은 뒤 입 밖으로 내보내요.

이렇게 말해요

“질감이 어려웠구나. 휴지에 뱉고 입을 잠깐 쉬자.”

원칙 차분히 정리하고 다음 노출을 강요하지 않습니다. 질감·크기·온도를 기록해 보호자와 공유하고, 반복되는 기침·사레는 따로 살핍니다.

피할 말·행동 “뱉으면 안 돼. 꼭 삼켜.”

즐거운 식사 지도 카드

강요 없이 먹는 경험을 돕는 교사 문장 12가지 · 점선을 따라 잘라 식사 공간 가까이에 두세요.

11 가정에 식사 모습을 전할 때

상황 편식 모습을 보호자에게 어떻게 말할지 고민돼요.

이렇게 말해요

“오늘 오이를 만지고 냄새 맡았어요. 먹은 양보다 편안했던 방법을 함께 찾아봐요.”

원칙 “안 먹음”으로 끝내지 말고 음식 형태, 감각 반응, 편안했던 지원을 사실로 공유합니다. 가정과 기관의 강요 없는 문장을 맞춥니다.

피할 말·행동 “오늘도 편식이 심하고 고집을 부렸어요.”

12 편식으로만 기다리지 않을 때

상황 기침·사레, 통증, 구토, 식품 수 감소나 성장 우려가 반복돼요.

이렇게 말해요

“먹을 때 보인 장면을 기록해 보호자와 공유하고, 의료진 상담을 연결하겠습니다.”

원칙 반복 신호는 단순 편식으로 단정하지 않습니다. 의사·약사 확인이 필요합니다. 숨을 못 쉬거나 입술이 파래지면 즉시 119에 연락합니다.

피할 말·행동 교사가 원인을 진단하거나 특정 치료·제품을 권하기

※ 이 카드는 일반적인 교육 지원 자료이며 영양·삼킴 평가나 진단을 대신하지 않습니다.