

불·칼 없이 만드는 요리 놀이 6종

활동 중 불과 칼을 쓰지 않습니다. 보호자가 재료를 안전한 크기와 상태로 미리 준비하세요.

시작 전 안전 약속

손·도구·작업대를 씻고 생고기·생달걀·생밀가루는 사용하지 않습니다. 알레르기 식품을 먼저 확인하고, 포도·방울토마토·견과류·덩어리진 땅콩버터처럼 질식 위험이 있는 재료는 쓰지 않습니다. 아이의 씹기 능력에 맞는 부드러운 크기로 준비하고 활동 내내 어른이 곁에 있습니다.

연령별로 맡길 수 있는 일

2~3세

재료 이름 말하기, 큰 그릇에 넣기, 부드러운 재료 으깨기, 냅킨 놓기

3~4세

손가락으로 뜨기, 섞기, 개수 세기, 손으로 찢기, 작은 그릇에 나누기

4~5세

바나나·삶은 달걀 껍질 벗기기, 마른 재료 재기, 순서 카드 넘기기

5~7세

액체 재기, 단계 읽기, 같은 양으로 나누기, 사용한 도구 분류해 치우기

먹기 전 마지막 확인

상하기 쉬운 식품은 오래 실온에 두지 말고 바로 먹거나 냉장합니다. 두드러기와 함께 숨쉬기 어려움, 목소리 변화, 축 처짐 등 심한 알레르기 반응이 보이면 즉시 119에 도움을 요청합니다.

요리 놀이 1~2

양은 아이의 식사량과 재료 상태에 맞춰 보호자가 조절합니다. 남은 음식은 오래 두지 않습니다.

레시피 1

바나나 요거트 소용돌이

준비 · 바나나 1개, 무가당 플레인 요거트 4큰술, 부드러운 오트밀 1큰술(선택)

만들기 · 바나나 껍질을 벗겨 으깨요. 요거트를 넣고 두 번만 크게 저어 무늬를 남겨요. 바로 나누어 먹어요.

아이 역할 · 바나나 으깨기 → 요거트 뜨기 → 무늬 관찰

안전 · 우유 알레르기와 오트밀의 섭취 가능 여부를 확인해요.

레시피 2

달걀 구름 컵

준비 · 보호자가 완전히 익혀 식힌 달걀 1개, 플레인 요거트 1큰술, 부드러운 빵 조각

만들기 · 아이가 껍질을 벗기고 달걀을 충분히 으깨요. 요거트를 섞어 작은 빵 조각 위에 숟가락으로 올려요.

아이 역할 · 껍질 벗기기 → 으깨기 → 같은 양으로 나누기

안전 · 달걀·우유·밀 알레르기를 확인하고 큰 덩어리가 남지 않게 해요.

요리 놀이 3~4

양은 아이의 식사량과 재료 상태에 맞춰 보호자가 조절합니다. 남은 음식은 오래 두지 않습니다.

레시피 3

두부 옥수수 색깔 컵

준비 · 부드러운 포장 두부, 물기 뺀 캔 옥수수, 김가루 소량

만들기 · 두부를 손가락으로 으깨고 옥수수를 섞어요. 투명한 컵에 담고 김가루를 아주 조금 올려요.

아이 역할 · 두부 으깨기 → 색 세기 → 컵에 담기

안전 · 콩 알레르기를 확인하고 옥수수를 잘 씹을 수 있는 아이에게만 줘요.

레시피 4

참치 미니 주먹밥

준비 · 식혀 둔 밥, 물기 뺀 참치, 잘게 부순 김, 플레인 요거트 소량

만들기 · 보호자가 재료를 준비해요. 아이가 그릇에서 섞고, 한입보다 작은 크기로 동그랗게 뭉쳐요.

아이 역할 · 재료 넣기 → 섞기 → 작은 크기 비교하기

안전 · 생선·우유 알레르기와 참치의 가시 여부를 확인하고 바로 먹어요.

요리 놀이 5~6

양은 아이의 식사량과 재료 상태에 맞춰 보호자가 조절합니다. 남은 음식은 오래 두지 않습니다.

레시피 5

아보카도 바나나 크림

준비 · 보호자가 껍질과 씨를 제거한 잘 익은 아보카도, 바나나, 레몬즙 한두 방울(선택)

만들기 · 두 재료를 손가락으로 충분히 으깨고 색이 섞이는 모습을 봐요. 작은 컵에 나누어 바로 먹어요.

아이 역할 · 향 맡기 → 으깨기 → 색 변화 말하기

안전 · 미끄러운 덩어리가 남지 않게 으깨고 재료별 알레르기를 확인해요.

레시피 6

과일 요거트 층층 컵

준비 · 무가당 플레인 요거트, 으갠 바나나, 무가당 사과퓨레, 부드러운 시리얼 가루(선택)

만들기 · 투명한 컵에 재료를 한 숟가락씩 번갈아 담아요. 옆면의 층을 관찰한 뒤 섞어 먹어도 좋아요.

아이 역할 · 순서 고르기 → 한 숟가락씩 담기 → 층 세기

안전 · 우유·밀 등 알레르기를 확인하고 단단한 시리얼 덩어리는 쓰지 않아요.