

식사도구 단계 밭기 표

손 → 숟가락 → 포크 → 젓가락 · 연령은 넓은 참고 범위이며, 준비 신호와 아이의 관심을 먼저 봅니다.

아이 이름 _____

기록일 ____년 ____월 ____일

1

손으로 먹기

준비 기술 · 집고 놓기 · 입까지 가져가기

안전한 크기·질감의 음식을 손으로 탐색해요.

대략 6~12개월+

2

숟가락

준비 기술 · 쥐기 · 뜨기 · 기울기 조절

처음에는 두드리고 흘려도 괜찮아요. 되직한 음식부터 시작해요.

대략 10~24개월+

3

포크

준비 기술 · 부드러운 조각 찌기 · 힘 조절

숟가락이 편해진 뒤 짧고 둥근 아동용 포크를 제안해요.

대략 2.5~4세+

4

젓가락

준비 기술 · 두 막대 조절 · 정확히 집기

관심과 준비가 있을 때 선택해요. 연습 젓가락은 필수가 아니에요.

대략 4~7세+

우리 아이의 현재 단계

☐ 손
 ☐ 숟가락
 ☐ 포크
 ☐ 연습 젓가락
 ☐ 일반 젓가락

지금 스스로 하는 것 _____

흘려도 되는 7일 연습표

한 끼를 훈련으로 만들지 말고, 성공하기 쉬운 세 입만 준비해 아이가 끝까지 시도하게 해 주세요.

1 시작 전 4가지

발 지지
발바닥이 바닥이나 발판에 닿아요.

맞는 크기
짧고 굵은 손잡이부터 써요.

그릇 고정
미끄럼 방지 매트로 받쳐요.

쉬운 음식
손가락은 되직하게, 포크·젓가락은 큼직하고 부드럽게.

2 7일 미니 연습

목표 도구 _____ 성공 기준: 예) 세 입을 스스로 옮겨 보기

날	음식·도구	아이가 한 시도	다음엔 이렇게
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

흘려도 되는 원칙

- ① 흘림은 힘과 각도를 배우는 과정이에요. ② 한 끼 전체가 아닌 세 입만 연습해요.
- ③ 손으로 마저 먹어도 괜찮아요. ④ 자연스럽게 선택한 손을 존중해요.
- ⑤ “깨끗하게”보다 “끝까지 시도했네”를 말해요.

사레·삼킴 곤란, 호흡·피부색 변화, 체중·섭취 감소, 하던 기술의 퇴행은 의사와 상의하세요. 이 표는 발달 선별검사가 아닙니다.