하원 후 주간 간식 플랜

작은 간식으로 배고픔을 잇고, 저녁에는 다시 식탁의 리듬을 만나요.

기관 마지막 섭취 확인 → **15:30 작은 간식** → 물 → **18:00 저녁** (약 2시간 30분)

간격은 출발점입니다. 기관 섭취량·귀가 시각·배고픔 신호에 따라 양과 시각을 바꾸세요.

요일	작은 간식 예시	저녁과 연결할 재료	저당 포인트
월	바나나 + 무가당 플레인 요거트	오이: 씻고 만져 보기	물과 함께
화	찐 고구마 + 우유 또는 무가당 두유	단호박: 같은 색 찾기	가당 음료 없음
수	부드러운 배 + 치즈 한 조각	배추: 같은 흰색 찾기	작은 접시에
목	찐 단호박 + 삶은 달걀	달걀: 다른 모양으로	소스 없이
금	잘 익은 키위 + 플레인 요거트	브로콜리: 초록 찾기	무가당 확인
토	연두부 + 잘 익은 복숭아	두부: 저녁에 다시 만나기	시럽 없이
일	찐 감자 + 부드러운 귤 조각	당근: 냄새·촉감 보기	물과 함께

안전하게 바꾸기

알레르기 식품은 개인 안내에 따라 대체해요. 둥근 식품은 길게 자르고, 단단한 생채소·통견과류는 그대로 주지 않아요. 앉아서 어른이 지켜보며 먹고, 1~2세는 발달에 맞게 더 부드럽고 작게 준비해요.

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.

기입용

우리 집 주간 간식 기입표

메뉴를 평가하는 표가 아니라, 아이와 가족에게 맞는 리듬을 찾는 기록입니다.

요일	기관 마지막 섭취 시각·양	간식 시각·내용	저녁 시각	편식 재료 만난 방법	배고픔·포만 신호
월					
화					
수					
목					
금					
토					
일					

장보기·미리 준비

일주일 뒤, 하나만 조정하기

☐ 간식 시각 ☐ 간식 양 ☐ 저녁 시각

다음 주에 바꿀 한 가지: _____

숨쉬기 어려움·입술이나 혀의 붓기·축 처짐은 즉시 119. 반복적인 사례, 삼킴 통증, 성장 걱정은 의료진과 상의하세요.

참고 원천: 식품안전나라 당류 건강하게 먹기, 세계보건기구 영유아 보충식, 미국 질병통제예방센터 편식 안내 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.