그림책을 활용한 기본생활습관 지원

그림책과 함께 자람

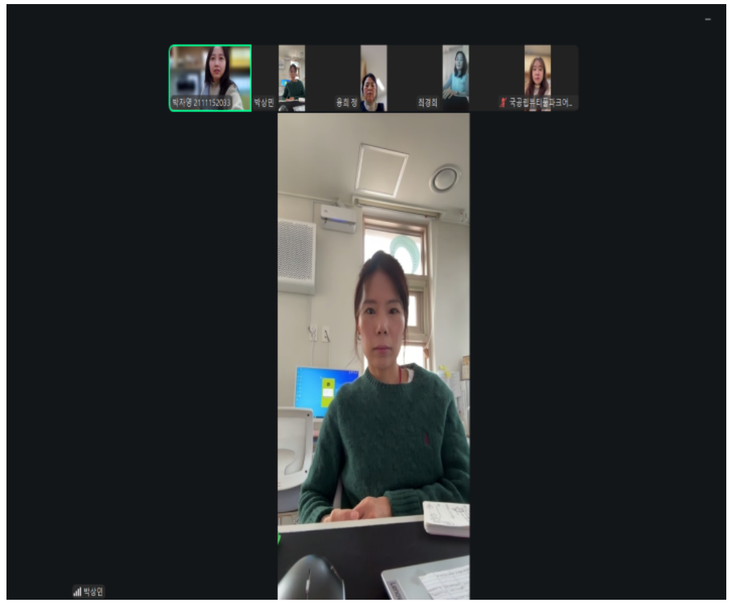
(12회기 모임 결과보고서)

[배움과 나눔]

1. 12회기 모임 보고
2. 연령별 놀이 사례 공유
3. 생각 나누기
4. 차기 회기 계획



12회기 모임보고



| 일시 : 2026. 1. 23. (금)

| 방법 : ZOOM

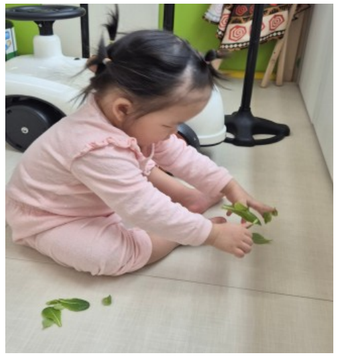
| 참석인원 : 함께 자람 구성원 5인,

| 주요활동 : 놀이사례 공유 및 생각 나누기

0세











놀이에 귀기울기기

그림책의 다양한 채소를 보고 영아들이 손으로 가리키며 옹알이를 하며 그림책에 관심을 보임. 스마트팜 상추를 보던 영아는 상추를 관찰 하고 교사의 도움을 받아 상추를 따서 손으로 만져보고 손으로 뜯어 보고 친구에게도 나눠 주고 냄새도 맡으며 관심을 보임.











영아들이 상추를 찢어 보고 수저와 포크를 사용하며 놀이도 하고 그릇 에 상추를 넣고 인덕션 위에 올리고 버튼을 누르면서 놀이를 하고 상추를 보면서 탐색을 하며 그릇에 상추를 포개어 놀이와 과일 모형을 가지고 놀이 하는 모습이 관찰 됨



만0 세 상추 수확



만0세 상추를 담아요



만1세 상추 수확



만1세 상추 수확

상 추 수확 하기 (만 0세~2세)

영아들은 상추를 수확 하면서 상추를 살펴보고 식재료에 대한 관심을 갖아 봄. 영아들은 상추를 따면서 교사가 상추라고 이야기 하자 0세 영아는 교사를 모방하여 따라 하고, 만 1세 영아는 엄마에게 갖다 드린다고 좋아하는 모습이 보임. 만 2세 영아들도 집에 가서 아빠, 엄마랑 저녁에 먹을 꺼예요 하고 이야기를 하며 상추를 수확 함.

어린이집에서 직접 키운 상추를 가정으로 가지고 가서 상추를 관찰 해 보고 음식으로 만들어 먹어 보는 시간을 가져 보는 시간을 가져 보도록 안내 함.

가정연계 (0~2세)

아이들과 함께 어린이집 스마트팜에서 자란 상추를 직접 수확해 보고 만져보고 뜯어 보며 자연의 변화를 오감으로 경험 하는 시간을 가져 보았습니다. 수확한 상추를 가정으로 보내드리니 아이와 함께 간단한 요리로 만들어 드셔 보세요. 상추의 아삭아삭 소리와 긍정적인 상호작용 해주시고, 아이가 채소에 친숙해 지고 새로운 음식에 대한 흥미를 느끼며 상추 수확 날은 영아들이 야채를 즐겁게 먹어 볼 수 있었다.
직접 기른 채소를 먹어 보는 경험은 바른 식습관 형성에 도움을 주고 가정과 어린이집에서 수확한 상추를 먹어 보면서 영아들이 야채에 대해 친숙함과 자연의 변화를 경험 할 수 있었다.





선생님 이현이 저녁에 상추 잘먹었습니다~

만 0세 상추 잘 먹었어요



선생님~ 나물이 상추먹는 사진입니다
처음에는 안먹는다더니 싹비웠어요~^^



만 0세 안 먹는다고 하더니 싹 비웠어요



만1세 - 상추샐러드 먹었어요



만2세 - 사과 상추샐러드 먹었어요

[배움읽기] - 영아들은 알록달록 냠냠 그림책을 보며 여러가지 채소와 과일에 관심을 보였다. 과일모형으로 음식을 차리고 교사와 함께 먹는 흉내를 내며 소꿉놀이를 즐겼으며, 상추를 탐색 하며 만져보고 냄새를 맡는 등 오감을 활용한 놀이가 이루어 졌다. 상추를 직접 수확하여 가정으로 가져가 저녁 식사로 경험해 보며, 놀이가 일상행활과 자연스럽게 연결되는 모습을 보임.

[배움지원] - 교사는 영아들이 음식 모형과 상추를 충분히 탐색 할 수 있도록 놀이시간을 제공하고, "이건상추야", "아삭아삭" 과 같은 언어로 경험을 확장해 주었다. 수확한 상추를 가정으로 연계하여 부모와 함께 식사로 이어질 수있도록 안내하며 영아의 놀이 경험이 가정에서도 지속 될 수 있도록 지원 하였다

[놀이평가] - 영아들은 채소와 음식에 대한 친숙함을 형성 하고, 상추를 먹어보는 경험을 통해 긍정적인 경험을 얻고 특히 놀이 관찰 수확 가정연계로 이어지는 과정은 영아의 식습관 형성에 의미 있는 기초가 되었으며, 앞으로도 실제 식재료를 활용한 놀이를 통해 건강한 식습관 경험을 지속적으로 확장 할 필요가 있다.

원에서의 변화 - 영아들은 그림책과 음식 모형, 상추를 활용한 놀이를 통해 채소와 음식에 대한 관심이 점차 높아 졌다. 놀이중 음식을 차리거나 먹어 보는 흉내를 내면서 소꿉놀이에 자발적으로 참여 하며, 교사의 언어와 행동을 모방하는 모습이 관찰 되었다. 상추를 만지고 관찰 하며 식재료에 대한 친숙함으로 탐색하려는 태도와 놀이속에서 먹는 경험을 긍정적으로 인식 하는 변화가 나타 남.

가정에서의 변화 -식사시간에 영아들은 서툴지만 스스로 수저와 포크를 사용하면서 즐겁게 식사 하는 법, 그리고 채소에 대한 친숙함으로 음식에 대한 호기심으로 긍정적인 식습관 형성에 도움을 주고 변화가 나타났다.

1세 - 음식에 대한 관심과 '스스로해보기'

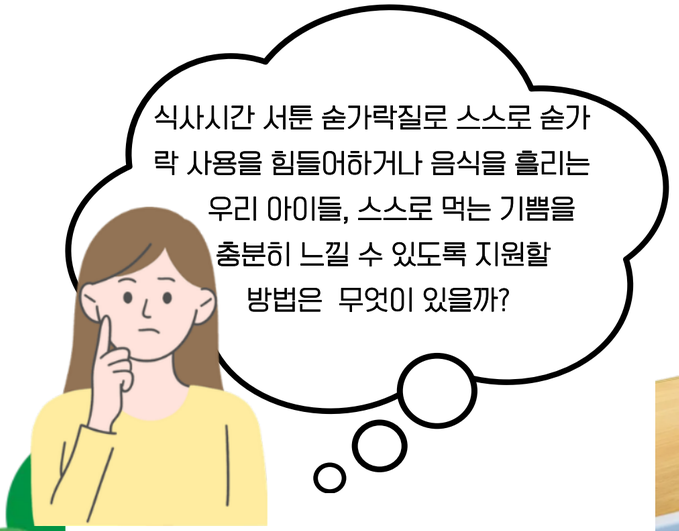
'우리 자리를 깨끗이 닦아볼까?'라는 교사의 안내에 영아들은 귀를 기울여 반응하며, 스스로 물티슈를 이용해 책상을 닦는 모습이 관찰됨. 또한, 간식을 나누어 주는 과정에서 친구의 부름이나 반응에 귀를 기울임으로써 또래와의 사회적 관계를 형성하고 식사 예절을 자연스럽게 익히는 계기가 됨."



간식을 먹기 전, 교사의 제안에 귀를 기울이며 자신의 자리를 물티슈로 직접 닦아봄. 주변을 깨끗이 하는 습관을 형성하고 간식을 맛이할 준비를 함.



배움읽기 - 스스로 먹는 기쁨을 찾아가는 소근육 놀이









영아들은 다양한 색의 솜공을 젓가락과 숟가락 사용으로 옮기며 "파란공 네개야" 색깔과 수에도 관심을 보이며 손가락의 힘을 조절하고 눈과 손의 협응력을 자연스럽게 익혀간다.



배움지원 - "나도 할 수 있어요 스스로 찾아가는 즐거운 식사연습"

영아들은 스스로 자리를 깨끗이 하고, 친구들에게 배식해준 간식을 나누어 주는 활동에 참여하며 간식 시간에 적극적인 모습을 보였다. 이러한 경험을 통해 영아들은 음식을 섭취하는 데서 그치지 않고 준비 과정부터 배식까지 주도적으로 참여하며 식사 시간에 대한 긍정적인 태도를 형성해 나가고 있었다.
교사는 식사 전·중 상황에서 아이들이 교사의 언어적 상호작용에 귀 기울이고, 스스로 식사 환경을 구성해볼 수 있도록 격려하며 지속적인 지원을 이어간다.

영아들은 솜공을 숟가락과 젓가락으로 옮기는 놀이를 통해 식사 도구와 친해지며 손끝의 힘과 조절력을 경험했다. 교사의 격려에 귀 기울이며 다시 시도하는 모습이 나타났고, 친구의 행동을 바라보며 자연스럽게 모방하고 상호작용하는 배움이 이루어졌다. 컵에 쌓이는 솜공을 보며 영아들은 성취감을 느끼고 스스로 해보려는 자신감을 표현했다.
교사는 앞으로 식사 시간에도 충분히 기다려주며, 결과보다 시도하는 과정에 귀 기울여 격려하고자 한다.



원에서의 변화

수시로 식습관과 관련된 그림책을 읽어주며 음식과 식사 장면에 대한 이야기를 나누었고, 이를 통해 바른 식습관 자세와 식사 예절에 대한 관심이 점차 높아졌다. 손 씻기 지도 또한 반복적으로 이루어지며, 영아들은 교사의 안내 없이도 식사 전 손을 씻으려는 모습을 보이며 위생 습관이 형성되는 변화를 보였다.

음식 모형과 식사 관련 놀이에 적극적으로 참여하며 음식의 이름과 형태에 관심을 보였고, 놀이 속에서 식사 경험을 자연스럽게 표현하는 모습이 관찰되었다. 이러한 활동들을 통해 영아들은 식습관을 단순한 지도 영역이 아닌 일상과 놀이 속에서 스스로 실천하는 모습으로 확장해 나가고 있다.

식사 시간 동안 교사는 영아가 긍정적인 식사 경험을 할 수 있도록 따뜻하게 격려하고 충분히 기다려주었다. 새롭게 접하는 음식에 대해서는 강요하지 않고, 영아가 스스로 시도해 볼 수 있도록 자연스럽게 지원하였다. 또한 가정과 연계하여 가정에서 잘 먹는 경험을 영아들과 함께 이야기 나누며, '잔반 제로'에 도전하는 영아들을 칭찬함으로써 바른 식습관 형성이 이루어질 수 있도록 하였다.

"가정과 원이 함께 만들어가는 식습관이 즐거움"

[가정 연계를 통한 식습관 긍정 사례]

설문지를 통해 공유된 가정의 고민과 실천 내용이 키즈노트를 통해 원과 지속적으로 연계되며, 아이의 식습관 변화가 세심하게 공유되었다.

가정에서 음식을 골고루 먹은 후 스스로 칭찬 스티커를 붙이며 경험한 성취감은 원에서의 점심시간으로 자연스럽게 이어졌다.

교사는 “집에서도 골고루 잘 먹었구나!”라는 격려에 아이는 긍정적으로 반응하며, 평소보다 더욱 즐겁고 적극적으로 식사에 참여하는 모습을 보였다.





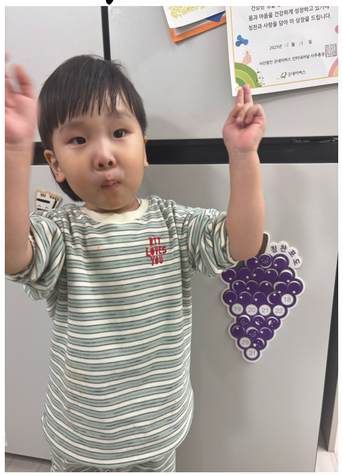
"가정과 원이 함께 만들어가는 식습관이 즐거움"







골고루 먹어서 포도 스티커 받았어요~!!





식습관 그림책을 엄마와 함께 읽으며 아이가 음식에 대한 친숙함과 흥미를 보였고, 이러한 경험이 어린이집 식사 시간에도 이어져 즐겁고 긍정적인 태도로 식사에 참여하는 모습이 나타났다.

가정에서의 변화

가정에서도 새로운 음식에 도전하거나 편식하지 않고 골고루 먹는 모습을 칭찬하며 칭찬 스티커를 모으는 실천이 이어졌고, 이를 통해 아이의 음식에 대한 관심과 먹어보려는 시도가 증가하였다.

가정에서 다양한 그림책을 함께 읽으며 아이가 수시로 책을 읽어 달라고 그림책에 관심을 보이는 모습들이 자주 보였고, 식사 시 자리에 앉아 먹기, 식사 중 대화를 나누는 등 식사와 관련된 약속을 지키려는 긍정적인 변화가 보였다.



놀이 속에서 자라요





영아들이 과일 모형과 음식에 관심을 보이며 손으로 만지고 색을 구분하고 나누어보는 모습을 관찰할 수 있었다. 교사는 영아들이 색의 이름을 말하거나 과일을 스스로 반으로 나누는 시도에 귀 기울이며 격려하고 공감하였다. 이를 통해 영아들은 소근육을 조작하며 자신만의 방법으로 놀이를 확장하는 모습을 보였다. 친구와 함께 역할놀이를 하며 서로 과일을 주고받거나 권유하는 과정에서 상호작용의 즐거움을 경험하였다. 교사는 영아들의 말과 행동 하나하나에 반응하며 놀이를 지지하고, 탐색과 표현이 자연스럽게 이어지도록 지원하였다

긍정적인 변화

그림책을 매개로 영아들은 어린이집에서 다양한 음식과 채소, 과일 모형을 탐색하며 놀이에 흥미롭게 참여하였다. 영아들은 그림책 속 장면을 따라 과일을 나누어보고 색을 구분하며 말로 표현하며, 스스로 놀이를 계획하고 조절하는 모습을 보였다. 일부 영아는 이전에 거부감이 있거나 잘 먹지 않던 음식에도 흥미를 보이며 교사의 격려와 친구와의 상호작용 속에서 새로운 음식을 시도하며 성취감을 경험하였다. 이러한 과정을 통해 영아들은 스스로 시도하고 표현하는 즐거움을 느끼며 자신감과 자존감을 높이는 긍정적인 변화를 보여주었다. 놀이 경험은 가정에서도 이어져, 부모와 함께 식사하며 그림책에서 본 음식이나 역할놀이를 떠올리며 즐겁게 참여하는 모습을 관찰할 수 있었다. 영아들은 놀이 속에서 친구와 함께 장난감을 나누고 음식을 담아보며 스스로 선택하고 표현하는 즐거움을 경험하였다. 놀이를 하면서 손으로 만지고 조리하며 소근육을 사용하고, 친구와 이야기를 나누며 언어와 사회적 기술도 자연스럽게 자라나는 모습이 보였다. 다양한 경험을 통해 영아들은 스스로 시도하고 성취감을 느끼며, 자신만의 생각과 표현을 즐겁게 펼치는 모습을 보여주었다.

2세 - 일상의 경험이 놀이가 되다

귀 기울이기

소꿉놀이를 하던 영아가 사과 모형을 발견한 후, 가정에서 택배로 사과를 받았던 경험을 떠올리며 놀이의 흐름이 변화하였다. 영아는 트럭 장난감에 음식 놀잇감을 싣고 이동시키며 '택배 놀이'를 시작하였다. 이동 중 길이 막히자 또래가 블록으로 길을 구성하며 놀이에 참여하였고, 영아들은 길을 만들고 트럭을 움직이며 놀이를 이어 갔다.







배움 읽기

- 사과를 보며 전날 가정에서 경험한 '택배'를 떠올리고 놀이 맥락을 새롭게 전환한다(의사소통-자신의 요구와 느낌을 말한다).
- 일상 경험을 놀이로 재구성하며 상상놀이를 확장하고 있다(예술경험-상상놀이를 한다).
- 트럭에 물건을 싣고 이동시키며 공간을 인식하고 움직임을 조절한다(신체운동·건강-신체를 인식하고 움직인다).
- 길이 막힌 상황에서 "길이 없자나?"라고 말하며 문제 상황을 인식하고 해결을 시도한다(자연탐구-주변 환경에 대해 호기심을 가진다).
- 영아는 블록으로 길을 만들며 또래의 놀이에 협력적으로 참여한다(사회관계-또래와 함께 놀이한다).
- 영아들은 함께 길을 구성하며 공간과 구조를 탐색한다(자연탐구-공간과 모양을 탐색한다).

영아는 일상 경험을 바탕으로 놀이를 확장하고, 문제 상황을 또래와 함께 해결하며 공동의 놀이 맥락을 만들어 가고 있다.

배움 지원

영아가 가정에서의 택배 경험을 놀이로 확장한 흐름을 존중하여 택배 상자와 주소 스티커 등 관련 자료를 추가로 제공하였다. 또한 블록과 길 구성 자료를 충분히 지원하여 이동 경로를 만들고 문제를 해결하는 경험이 지속되도록 도왔으며, 놀이 속 역할과 상황에 대해 이야기 나누며 또래 간 협력이 이어지도록 지원하였다.

가정연계

그림책을 활용하여 올바른 식습관을 안내

부모님이 가정에서 영아들이
밥 먹는 모습을 키즈노트 알림장에 올려 공유

이를 통해 가정과 어린이집이
연계된 식습관 지도를 실천

영아의 식습관 경험이
가정과 기관에서 일관되게 이어지도록 지원





12차 모임을 마무리하며..



그림책을 활용하니 영아들이 식사에 흥미를 보이고 적극적으로 참여하는 모습이 인상적이었다. 이야기 속 장면을 따라하며 자연스럽게 식사 예절을 배우는 과정을 보는 것이 좋았다.



영아들이 식사 도구를 직접 다루며 '해보고 싶다'는 의지를 보이는 모습이 뿌듯했다. 매주 조금씩 성장하는 모습을 관찰할 수 있어 의미 있었다. 활동 시간이 조금 짧아 그 부분이 아쉬웠다.



그림책 상황을 자신의 경험과 연결하며 스스로 시도하는 모습을 보는 것이 좋았다. 친구와 함께 놀이하며 서로 돕는 과정에서 사회적 기술과 자기 조절 능력이 발달하는 점이 의미 있었다.



그림책 중심 활동 덕분에 참여도가 높아진 것이 인상적이었다. 교사들끼리 느낀 점을 공유하며 지도 방법을 배우고, 더 나은 활동 설계를 고민하는 과정이 의미 있었다. 활동 자료를 더 다양하게 준비했으면 좋았을 것이라는 아쉬움도 있었다.



가정에서 올린 식사 사진과 활동을 연계하며 학부모와의 소통이 강화된 점이 좋았다. 가정과 기관이 함께 참여하는 경험이 의미 있었고, 이를 통해 영아 생활습관이 연속적으로 이어지는 느낌을 받았다.

다음 차시에는..

사후 모임

함께 자람

사후 모임에서 만나요~

다음 모임 일정 : 2026. 1. 29. / 온안 검단점



