

# AI 활용 사례공모전

생활 속AI 활용분야



올버론식습관교육센터

1. 아이 정보 2. 식사행동 3. 식사 기록 4. 기록 확인 5. 식사 관련 설문 질문

올버론식습관교육센터



## 우리 아이 정보를 알려주세요

성장정보는 참고용이며, 의료적 진단을 대신하지 않음.

성별

여아

생년월일

2024. 03. 05.

현재 월령(개월)

30개월

키(cm)

91

체중(kg)

11

키·체중을 이용한 성장상태 판정은 이 앱에서 임의로 하지 않음. 분석이 끝난 뒤 질병관리청 공식 성장상태 측정계산기를 선택적으로 이용할 수 있음.

이전

다음

© 2024 올버론식습관교육센터. All rights reserved.

성별·생년월일을 입력하면 현재 월령을 자동 계산함. 키·체중은 참고 정보로 활용함

1. 아이 정보 2. 식사행동 3. 식사 기록 4. 기록 확인 5. 식사 관련 설문 질문

올버론식습관교육센터



## 우리 아이 식사행동을 살펴볼까요?

아이의 월령에 맞는 식사 관련 행동과 발달 모습을 부모님이 간단히 관찰해봄.

### 식사관련 행동특성

식성이 까다로워요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

음식을 삼키지 않고 입에 물고 있으려고 해요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

식사 때마다 같은 음식을 먹으려고 고집을 부려요.(식품탐닉)

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

### 정서적 특성

낯선 것을 두려워해요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

자주 반항적이에요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

관심을 받고 싶어해요.

## 우리 아이 식사행동을 살펴볼까요?

아이의 월령에 맞는 식사 관련 행동과 발달 모습을 부모님이 간단히 관찰해봄.

### 식사관련 행동특성

식성이 까다로워요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

음식을 삼키지 않고 입에 물고 있으려고 해요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

식사 때마다 같은 음식을 먹으려고 고집을 부려요.(식품탐닉)

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

### 정서적 특성

낯선 것을 두려워해요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

자주 반항적이에요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

관심을 받고 싶어해요.

자주 보여요

가끔 보여요

아직 어려워요

아이의 월령에 맞는 식행동 관련 문항을 제시하고 부모가 직접 관찰·응답함

## 부모 관찰 요약

아이의 속도에 맞춰 식사 경험을 완전히 넓혀보면 좋을  
현재 관찰에서는 아직 익숙해지는 과정에 있는 행동이 보이요. 서두르기보다 아이가 편  
안하게 보고, 만지개, 냄새 맡고, 직접 채우는 경험을 반복해보세요.

### 식사관련 행동특성

먹는 속도보다 편안하게 삼키는 행동을 도와주세요

완전 크기와 질감을 아이가 다루기 쉬운 정도로 살펴보고, 입안에 음식이 오래 머무를  
때에는 지체하기보다 잠시 기다려주세요. 식사 중 지나치게 많은 양을 한꺼번에 넣지 않  
도록 해주세요.

### 오감으로 경험해 볼까요?

부드러운 밥과 채소의 촉감을 손으로 살펴보고, 찹쌀을 데 달걀에 어떻게 달아놓는지 현  
장히 경험해보세요.

### 이렇게 말해볼 수 있어요

"밥이 삼켜" → "천천히 씹어보고 어떤 느낌인지 알려줄래?"

### 정서적 특성

낮은 음식도 '먹기 전 경험'부터 시작해요

새로운 음식이 익숙해질 때까지 같은 환경에서 반복적으로 보여주요. 먹지 못 먹이가  
보다 눈으로 보고, 냄새 맡고, 만지개는 순서로 접근하면 부담을 줄일 수 있어요.

### 오감으로 경험해 볼까요?

보기 → 만지개 → 냄새 맡기 → 한입 맛있게 씹기 오감 경험을 단계적으로 해주세요.

### 이렇게 말해볼 수 있어요

"왜 안 먹어?" → "처음 보는 음식이라 낯설구나. 먼저 냄새만 맡아볼까?"

### 식사관련 행동 발달

서툴 동작도 스스로 해보는 시간을 주세요

술래거나 서둘러라도 숟가락을 직접 사용해보게 해주세요. 부모가 대신하기보다 필요  
한 순간에만 도와주고, 충분한 시간을 주세요.

### 오감으로 경험해 볼까요?

술래가위로 부드러운 음식과 조금 더 단단한 음식 등을 옮겨보며 손의 움직임과 질감을  
경험해보세요.

### 이렇게 말해볼 수 있어요

"엄마가 먹어줄게." → "혼자 한번 씹어볼까? 필요하면 엄마가 도와줄게."

※ 이 결과는 참고자료로 바탕으로 한 부모 관찰 결과이며, 정상 비정상이나 발달지연을 전

부모가 입력한 관찰 결과를 바탕으로 연령별  
식생활 실천 방법·오감 경험·대화법을 확인  
함

올바른식습관교육센터



## 오늘의 식사 기록

식사 종류를 선택하고 사진을 올리주세요. 최대 10장까지 기록할 수 있음.

### 아침

1장 기록

### 오전 간식

0장 기록

### 점심

1장 기록

### 오후 간식

0장 기록

### 저녁

0장 기록

### 기타 간식

0장 기록

## 점심 사진 추가

사진은 AI 분석을 위해 서버로 전송됨.

## 사진 선택



-아침·간식·점심·저녁 등 하루 식사를 사진  
으로 기록함

-입력한 식사 사진을 확인하고 AI 분석 전  
기록을 점검함

① 아이 정보 ② 식사행동 ③ 식사 기록 ④ 기록 확인 ⑤ AI 분석 결과 확인

올바른식습관교육센터



## 오늘의 성장발상

### 오늘 우리 아이의 모습

오늘 아이는 식사가 깨달은 모습이나 낯선 것을 두려워하는 모습이 가끔 보  
인다고 기록해 주셨습니다. 스스로 먹고 싶어 하는 마음도 가끔 보이지만, 숟가  
락 사용이나 음식을 핏고 부수는 행동은 아직 어려워하는 편이라고 합니다. 부  
모님의 세심한 관찰 덕분에 아이의 식사 관련 행동 특성을 잘 이해할 수 있습니  
다.

### 오늘 식사에서 살펴본 점

오늘 아침 식사 사진에는 현미(국류), 소갈비편으로 보이는 고기와 다양한  
채소(당근, 무, 표고버섯, 대추 등), 메추리알(고기 생산 달걀·공류), 전멸치볶음  
(고기 생산 달걀·공류)과 콩고추, 단호박 샐러드로 보이는 음식(채소류)에 견과  
류(유자·달걀), 그리고 키위, 파인애플, 체리, 딸 채소(채소류)가 보였습니다. 국  
류, 고기 생산 달걀·공류, 채소류, 과일류, 유자·달걀 등 다양한 식품군을 골고루  
접할 수 있도록 준비해 주신 것을 알 수 있습니다. 이 식사에서는 유제품류가  
상대적으로 적게 보이지만, 다른 식사나 간식을 통해 보충해줄 수 있습니다.

### 아이의 행동과 식사를 연결하면

아이의 행동 관찰에서 '스스로 먹고 싶어해요'가 가끔 보인다고 기록해 주셨고,  
'음식을 핏고 부수고, 담을 수 있어요' 또한 가끔 보인다고 하셨습니다. 오늘 식  
사에는 갈비편이나 전멸치볶음, 과일 등 손으로 집어먹기 좋은 다양한 형태의  
음식이 포함되어 있어, 아이가 스스로 탐색하고 먹는 경험을 하기에 좋은 기회  
가 될 수 있습니다. 이는 아이의 자율성을 북돋아주고 식사에 대한 흥미를 높이

상대적으로 적게 보이지만, 다른 식사나 간식을 통해 보충해줄 수 있습니다.

### 아이의 행동과 식사를 연결하면

아이의 행동 관찰에서 '스스로 먹고 싶어해요'가 가끔 보인다고 기록해 주셨고,  
'음식을 핏고 부수고, 담을 수 있어요' 또한 가끔 보인다고 하셨습니다. 오늘 식  
사에는 갈비편이나 전멸치볶음, 과일 등 손으로 집어먹기 좋은 다양한 형태의  
음식이 포함되어 있어, 아이가 스스로 탐색하고 먹는 경험을 하기에 좋은 기회  
가 될 수 있습니다. 이는 아이의 자율성을 북돋아주고 식사에 대한 흥미를 높이  
는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 오늘의 육아 TIP

아이가 스스로 먹고 싶어 하는 마음을 보일 때, 부모님께서 식사 준비나 식사  
과정에 아이를 참여시켜 보는 것은 어떨까요? 예를 들어, 작은 과일이나 전멸  
치를 담는 것을 돕게 하거나, 직접 손으로 집어 먹을 수 있는 음식을 식판에 두  
어 스스로 선택하고 먹어볼 기회를 주는 것입니다. 이는 아이가 식사에 대한 동  
제감을 느끼고, 음식에 대한 호기심을 발달시키는 데 긍정적인 영향을 줄 수 있  
습니다.

### 내일 한 가지

내일 한 가지 식사 시 아이가 직접 손으로 집어 먹기 쉬운 과일이나 채소 스틱, 작  
은 고기 조각 등을 한두 가지 제공해 주고, 아이가 먹고 싶은 만큼 스스로 탐색하  
며 먹도록 기다려 주세요.

※ AI는 부모가 관찰해 입력한 식사행동 정보와 기록된 식사 사진에서 확인 가능한 내용을 함께 살  
피 결과를 제공함. 아이의 발달 상태를 진단하거나 실제 섭취량·칼로리·특정 영양소의 양을 계산하  
지 않음. 사진에서 확인되지 않는 내용은 추측하지 않음.

### 우리 아이 발달 관찰

앞서 기록한 부모 관찰 내용을 바탕으로 한 요약임.

### 월별별 식사행동

아이가 스스로 먹고 싶어해요

### 관찰 기준

아이가 스스로 먹고 싶어해요

부모의 식행동 관찰과 식사 사진을 시가 함  
게 살펴보고 식사 분석 → 행동과 식사의 연  
결 → 육아 TIP → 내일 한 가지를 제안함

은 고기 조각 등을 한두 가지 제공해 주고, 아이가 먹고 싶은 만큼 스스로 탐색하  
며 먹도록 기다려 주세요.

\* AI는 부모가 관찰해 입력한 식사행동 정보와 기록된 식사 사진에서 확인 가능한 내용을 통해 살  
의 결과를 제공함. 아이의 발달 상태를 진단하거나 실제 요하관 결과의 특정 영양소의 양을 계산하  
지 않음. 사진에서 확인되지 않는 내용은 추측하지 않음.

#### 👨‍👩‍👧 우리 아이 발달 관찰

앞서 기록한 부모 관찰 내용을 바탕으로 한 요약임.

📋 **활동별 식사행동**  
아이의 속도에 맞춰 식사 진행을 천천히  
▶ **발달 수준**

📋 **관찰 기준**  
12~35개월(만 1~2세)

📌 **집에서 실천해 보세요**  
앞의 관찰 결과에서 각 영역별로 아이에게 도움이 될 수 있는 구체적인 실천 방법·요청·부  
모의 대화법을 함께 확인할 수 있어요.

[발달 관찰 내용 다시 보기](#)

#### 📈 우리 아이 성장 확인하기

식단 분석이 끝난 뒤, 질병관리청 공식 성장상태 측정계산기에서 아이의 키·체중에  
따른 성장상태를 직접 확인할 수 있음.

[질병관리청 성장상태 측정계산기 보기](#)

[처음으로](#)

[◀ 이전](#)

-입력한 관찰 내용을 다시 확인하고 월령별  
관찰 기준과 가정에서의 실천 방법을 확인함

-키·체중을 이용한 성장상태는 앱에서 임의  
판정하지 않고 질병관리청 공식 성장상태 측  
정계산기로 확인할 수 있도록 연결함