늘보의 제때

FREE GUIDE 02



무료
소책자

BABY OUTING GUIDE

아이 외출 도시락·
이유식 보관 가이드

챙길 것과 담는 순서



여는 글

나가기 전 30분이 제일 힘들다는 걸 알아요

젖병을 헹구고, 이유식 통을 챙기고, 아이 옷을 한 번 더 갈아입히다 보면 현관 앞에서 이미 지쳐 있곤 하죠. 빠뜨린 건 꼭 밖에 나가서야 생각나고요.

이 책은 그 30분을 조금 가볍게 만들려고 썼어요. 전날 밤에 해둘 일, 덜 흔들리게 담는 순서, 돌아와서 먼저 꺼낼 것까지. 담고 옮기는 방법만 차근차근 적었어요.

— 느긋하지만 준비는 철저한 늘보, 루루

※ 이 책자는 '담고 옮기는 방법'에 관한 안내입니다. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.



01

나가기 전날 밤에 하는 일

1 **용기 미리 씻어 말려두기**

이유식 통 · 젖병 · 뚜껑 · 스푼을 전날 밤에 씻어 **뚜껑을 연 채로** 말려요. 아침엔 꺼내서 담기만 하면 돼요.

2 **아이스팩 얼려두기 · 개수 정해두기**

가방에 몇 개를 넣을지 미리 정해 두면 아침에 냉동실 앞에서 고민하지 않아요. 쓸 개수만큼 한 칸에 모아 얼려요.

3 **음식이 아닌 것은 먼저 담기**

물티슈 · 턱받이 · 지퍼백은 전날 밤에 가방에 넣어 현관 옆에. 아침엔 먹을 것만 담으면 돼요.



루루의 한 줄

가방 위에 쪽지 한 장. "젖병 둘, 아이스팩 둘"처럼 적어 두면 덜 빠뜨려요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.



02

담는 순서에도 이유가 있어요

1 **무거운 것 아래 → 가벼운 것 위**

바닥에 무게가 모이면 가방이 덜 기울고, 위의 것이 눌리지 않아요.

2 **세워야 하는 것 먼저 자리 잡기**

다 담고 나면 젖병을 세울 틈이 남지 않거든요. **세울 것부터** 한쪽에.

4 **위** · 물티슈 · 턱받이 · 스푼 — 가볍고 자주 꺼내는 것

3 **가운데** · 작은 용기 · 간식 통 — 뚜껑 방향 맞춰서

2 **아래** · 큰 통 · 도시락 — 무겁고 넓은 것

1 **세워 담는 자리**
젖병 · 물병

숫자는 담는 순서예요 · 가방을 옆에서 본 모습



루루의 한 줄

자주 꺼내는 건 맨 위에. 아이를 안고도 한 손으로 꺼낼 수 있게요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.

03

젖병은 눕히지 않는 자리에



눕혀 담으면 · 병이 굴러 용기와 부딪혀요



세워 담으면 · 칸마다 한 병씩, 꺼낼 때도 바로 보여요

1 **칸을 나눠 병끼리 부딪히지 않게 두기**

병과 병 사이, 병과 용기 사이에 칸 하나씩. 부딪히는 소리가 줄고, 꺼낼 자리도 정해져요.

2 **세워 담을 때 흔들림을 줄이는 방법**

병 옆 빈틈에 **가제수건을 돌돌 말아** 끼워요. 틈이 채워지면 걸을 때 병이 덜 흔들려요.



루루의 한 줄

담기 전에 병을 가방 옆에 세워 대보세요. 가방보다 키가 크면 지퍼가 병을 눌러요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.

04

이유식 용기 크기별 배치

나눠 담는 방식에 따라 꺼내는 횟수와 무게가 달라져요.



A 소용량 여러 개

한 번 먹을 만큼씩 나눠 담아요. 꺼낸 통만 열면 되고, 빈 통은 바로 지퍼백으로.



B 큰 것 하나

챙기고 씻을 게 적어요. 대신 여러 번 여닫게 되니 뚜껑을 한 번 더 확인해요.

1 뚜껑 방향을 맞춰 담으면 덜 흔들려요

뚜껑이 모두 위를 보게, 손잡이도 한쪽으로. 용기끼리 면이 맞닿아 틈이 줄어요.



루루의 한 줄

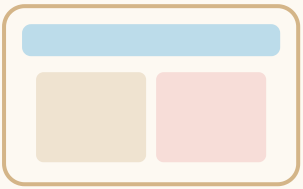
짧게 나가는 날은 큰 것 하나, 오래 나가는 날은 소용량 여러 개. 그날 일정에 맞춰 바꿔요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.

05

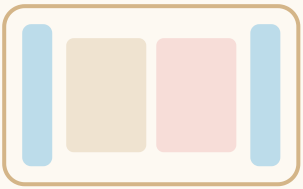
아이스팩 자리 잡기

위 · 옆 · 아래, 어디에 두느냐에 따라 **꺼내는 순서와 흔들림, 물기가 모이는 곳**이 달라져요.



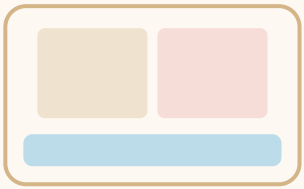
위

열면 바로 보여요. 무거운 팩은 아래 용기를 눌러요.



옆

세운 병 · 용기 옆에 벽처럼. 틈이 채워져 덜 흔들려요.



아래

바닥이 평평해져요. 물기가 고이니 수건을 한 장 깔아요.





루루의 한 줄

아이스팩 옆자리는 한정돼 있어요. 젖병 · 이유식 통처럼 가까이 두고 싶은 것을 먼저 정하고, 나머지를 채워요.

※ 유지 시간은 외부 온도·개봉 횟수·내용물에 따라 달라집니다. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.



06

새는 사고를 줄이는 습관

1 **뚜껑 잠금 두 번 확인**

담을 때 한 번, 가방을 닫기 전에 한 번 더. 잠금 뚜껑은 네 귀퉁이를 모두 눌러 봐요.

2 **젖어도 되는 것과 안 되는 것 나눠 담기**

물기가 생기는 쪽과 젖으면 곤란한 쪽을 처음부터 다른 칸에 둬요.

젖어도 괜찮은 쪽

- 젖병 · 물병
- 아이스팩
- 뚜껑 닫은 용기

젖으면 곤란한 쪽

- 여분 기저귀 · 옷
- 휴대폰 · 지갑
- 육아수첩 · 종이류



루루의 한 줄

가방 바닥에 얇은 수건 한 장. 물기가 생겨도 수건만 빼서 빨면 돼요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.



07

외출 중에 챙기면 좋은 것

1. **물티슈**
   맨 위나 바깥쪽에. 한 손으로 꺼낼 수 있는 자리.

2. **여분 턱받이**
   먹고 나면 하나는 젖어요. 두 장 접어서 함께.

3. **비닐 지퍼백**
   빈 용기 · 쓴 스푼 · 젖은 턱받이를 따로 담는 칸.

4. **손소독**
   손 씻을 곳이 멀 때를 대비해. 뚜껑을 잠가 바깥쪽에.



루루의 한 줄

자주 꺼내는 건 한 칸에 모아요. 물티슈 · 턱받이 · 지퍼백이 한곳에 있으면 가방을 뒤지지 않아요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.



08

돌아와서 15분

1
처음 5분
가방을 열고 남은 것부터 꺼내요.

2
다음 5분
안쪽 파우치를 꺼내 닦아요.

3
마지막 5분
입구를 연 채 그늘에 널어요.

1 **남은 것 바로 분리하기**
모두 꺼내 **먹을 것 · 빈 용기 · 젖은 천**으로 나눠요. 음식은 식품 안내에 따라 정리하고, 가방은 먼저 비워요.

2 **안쪽 파우치 꺼내 닦고 그늘에 말리기**
안쪽 파우치는 꺼내서 젖은 행주로 닦고, 입구를 연 채 그늘에 세워 말려요.



루루의 한 줄
피곤한 날엔 딱 하나만. 남은 것만 꺼내고 가방을 열어 두세요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.



09

냄새가 배지 않게 두는 법

1 **완전히 마른 뒤 닫기**

모서리 · 지퍼 안쪽은 늦게 말라요. 만져 보고 닫기.

2 **통풍되는 곳에 열어 보관하기**

지퍼를 열고, 바람이 지나가는 그늘에 둬요.

이렇게 두면 좋아요

- 지퍼 열어 두기
- 파우치 따로 세우기
- 바람 드는 그늘

이건 피해요

- 젖은 채 지퍼 닫기
- 차 트렁크에 두기
- 음식과 한 칸에 보관



루루의 한 줄

다음 외출 전에 가방 안에 코를 한 번 대보세요. 지난번 말린 방법이 맞았는지 바로 알 수 있어요.

※ 담고 옮기는 방법에 관한 안내예요. 식품의 안전·위생 기준은 식품 제조사와 관계 기관의 안내를 따라 주세요.

10

월령대별 외출 준비물 체크

먹는 양 · 종류가 아니라 **챙겨 나갈 물건**만 적었어요.

1 이유식 초기

- [ ] 젖병 · 분유
- [ ] 작은 이유식 용기
- [ ] 이유식 스푼
- [ ] 가제수건

2 이유식 중기

- [ ] 소용량 용기 여럿
- [ ] 스푼 · 케이스
- [ ] 빨대컵
- [ ] 여분 턱받이

3 이유식 후기

- [ ] 칸 나뉜 용기
- [ ] 간식 통
- [ ] 물병 · 빨대컵
- [ ] 실리콘 턱받이

4 유아식

- [ ] 도시락 통
- [ ] 포크 · 수저
- [ ] 물병
- [ ] 앞치마 턱받이

월령 상관없이

- [ ] 물티슈
- [ ] 비닐 지퍼백
- [ ] 손소독
- [ ] 여벌 옷



루루의 한 줄

월령이 바뀌면 가방을 한 번 다 비워 보세요. 이제 안 쓰는 물건이 생각보다 많아요.

※ 월령별 식품 급여 기준은 소아과·관계 기관 안내를 확인해 주세요.

이 장면엔 이 수납

이유식 용기 + 젖병 칸 분리 + 물티슈 칸 구성 예시

늘보의 제때 보냉백은 **떼었다 붙일 수 있는 은박 파우치**로 안쪽을 나눠요. 아이와 나가는 날엔 이렇게 담아요.



하프
14×19×24cm



쿼터
14×9.5×24cm



소형
7×9.5×24cm

소형 · 젖병을 세워서 — 세워 담는 것

쿼터 · 하프 · 이유식 용기 크기대로 — 뚜껑 방향 맞춰서

남은 칸 · 물티슈 · 스푼 · 턱받이 — 자주 꺼내는 것

다른 날엔 이렇게도



파우치 없이
유아식 도시락



하프 2
이유식 · 간식



하프1+쿼터2
용기 셋



쿼터 4
소용량 여러 개



하프1+쿼터1+소형2
하루 나들이

파우치 크기는 늘보의 제때 제품 상세 기준이에요. 구성·판매 정보는 neulbo.co.kr에서 안내드려요. 담는 구성은 예시이며, 식품 보관 기준은 제조사·관계 기관 안내를 따라 주세요.



1분 무료 진단

우리 아이 외출 스타일이 궁금하다면

여덟 가지 질문에 답하면, 나의 슬로우라이프 유형과 아이와 나가는 날에 어울리는 칸 구성을 알려드려요.

1분 무료 진단 하러 가기
neulbo.co.kr/diagnosis

나머지 소책자는 진단을 마치시면 함께 받아보실 수 있어요.

늘보의 제때 · 상호 태드 · 대표 CUI YING · 사업자등록번호 313-25-00990 · 통신판매업신고 제 2025-용인기흥-02399 호
고객문의 010-7348-5254 · neulbo.co.kr · 이 소책자는 무료로 제공되며, 개인적인 용도로 자유롭게 보셔도 좋아요. 재판매·무단 배포는 삼가 주세요.

인쇄용 별지 · A4

아이 외출 준비물 체크리스트

전날 밤, 가방 옆에서 하나씩 지워가며 담아요.

전날 밤에

- [ ] 용기 · 젖병 씻어 말리기
- [ ] 아이스팩 개수 정하기
- [ ] 가방은 현관 옆에
- [ ] 아이스팩 얼리기
- [ ] 음식 아닌 것 먼저 담기
- [ ] 아침 쪽지 올려두기

먹을 것 · 마실 것

- [ ] 이유식 · 유아식 용기
- [ ] 분유 · 소분통
- [ ] 간식 통
- [ ] 젖병
- [ ] 물병 · 빨대컵
- [ ] 과일 통

먹일 때 · 담을 때

- [ ] 스푼 · 포크
- [ ] 가제수건
- [ ] 얇은 수건
- [ ] 턱받이 + 여분
- [ ] 아이스팩
- [ ] 지퍼백 큰 것 · 작은 것

외출 중에

- [ ] 물티슈
- [ ] 여벌 옷
- [ ] 손수건
- [ ] 손소독
- [ ] 기저귀 · 비닐봉투
- [ ] 휴대폰 · 지갑

돌아와서 15분

- [ ] 남은 것 꺼내 나누기
- [ ] 안쪽 파우치 닦기
- [ ] 아이스팩 다시 얼리기
- [ ] 빈 용기 싱크대로
- [ ] 그늘에 열어 말리기
- [ ] 완전히 마른 뒤 닫기