

고형이유식을 처음 시작하기

고형 이유식을 시작하는 중이라 해도 우유를 계속 먹이는 것이 중요합니다. 모유는 아기가 생후 12개월 (원할 경우 더 오랜 기간)이 될 때까지 계속해서 주된 우유 공급원이 되어야 합니다. 수유가 멈춘 경우 12개월이 될 때까지 유아용 조제분유가 아기의 주된 우유 공급원이 되어야 합니다.

첫 이유식은 철분이 풍부한 식품들이 포함되어 있기만 하다면, 순서에 상관없이 아기에게 맞는 속도로 여러 음식을 시작해볼 수 있습니다. 시작하는 순서와 식품의 개수는 중요하지 않습니다. 고형식을 천천히 시작할 필요는 없습니다.

유아보육시설에 이유식 가져가기

- 아기가 보육시설에서 먹을 한 두 가지의 각기 다른 이유식을 조금씩 준비하십시오.
- 아기가 먹는 과정에 좀 더 참여할 수 있도록 손으로 먹는 이유식을 제공 하십시오.
- 짜낸 모유나 조제분유를 소량의 이유식과 함께 제공하십시오. 여러분의 아기는 여전히 모유나 분유를 먹을 필요가 있을 것입니다.
- 아기의 이유식을 운반할 때는 얼음조각이나 열린 물병을 넣은 도시락 전용용기 또는 전용가방을 이용하여 이유식을 차갑게 보관하십시오.

가끔은 시판하는 아기 이유식을 제공하는 것도 좋습니다. 단, 아기에게 다양한 맛과 질감을 제공해주십시오. 아기들의 먹는 능력은 빠르게 발달하며, 머지않아 덩어리가 지도록 으깬 이유식과 손으로 집어 먹는 이유식을 먹을 수 있게 될 것입니다.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



첫 이유식: 집에서 만드는 이유식

First foods: Food from home

더 상세한 정보

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재
정확한 정보입니다.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



어떤 이유식을 시작해야 할지...

음식의 질감이 아이의 발달 단계에 적합하다면, 그 순서나 속도와는 상관없이 시작할 수 있습니다.

단계	섭취할 수 있는 식품의 사례
첫 이유식(생후 약 6개월 정도)	철분 강화 시리얼(예 쌀), 야채(예, 콩류, 콩, 렌즈콩), 어류, 간, 육류 및 가금류, 조리한 일반 두부
생후 12 개월이 되기 전에 다른 영양식을 시작	조리야채 또는 생 야채(예, 당근, 감자, 토마토), 과일(예, 사과, 바나나, 멜론), 계란, 시리얼(예, 밀, 오트밀), 빵, 파스타, 견과류 페이스트, 한 입 크기 식빵 토스트 및 러스크, 그리고 지방을 제거하지 않은 치즈, 커스터드 및 요구르트 등의 유제품
생후 12개월 ~24개월	가족 음식 저온살균 전유

이유식에 소금이나 설탕 또는 그 밖의 다른 조미료를 첨가할 필요가 없습니다. 퓨레를 만들거나 음식을 으갠 때 수분이 필요한 경우 미리 끓여서 식힌 물이나 우유를 첨가할 수 있습니다.

유아들의 질식 위험

어떤 이유식은 치아와 씹는 능력이 아직 발달 중에 있는 유아들에게는 질식의 위험이 됩니다.

질식할 위험을 줄이기 위해서는:

- 여러분의 아기가 먹을 준비가 된 재질의 이유식만 주십시오. 부드럽고 연한 이유식부터 시작하여 다음엔 저민 이유식으로, 그 다음엔 마지막으로 가족들의 일반음식으로 진행하십시오.
- 아기에게 사과, 당근 등의 단단한 과일이나 야채를 주기 전에는 꼭 갈거나 익히거나 으깨도록 하십시오.
- 견과류, 팝콘, 그 밖의 단단하고, 작고, 둥글고 또는 끈적끈적한 고형 이유식을 어린아이들에게 주어서는 안 됩니다.

‘어떤 음식은 유아에게 질식의 위험이 됩니다...’



고형이유식 처음 먹이기

생후6개월 전후에는 더 이상 모유나 조제분유만으로 유아에게 필요한 영양분을 충분히 공급하지 못합니다. 다른 이유식으로 모유나 조제분유를 보충할 필요가 있으며, 이 연령대의 유아는 단단한 음식을 먹는데 필요한 능력을 습득하고, 새로운 맛과 질감을 경험할 준비가 되어 있습니다. 이러한 능력은 장차 아이의 식습관과 선호음식의 기반을 형성합니다.

유아보육시설의 담당자나 부모에게 아이가 집에서 먹는 음식의 종류를 말해주십시오. 담당자나 부모는 또한 여러분에게 아이가 낮에 어떤 음식을 먹었는지, 새로운 이유식을 좋아하는지 여부를 말해줄 수 있을 것입니다.