

이유식은 무엇을, 언제,
어떻게 시작할지
내 아기에겐
맞도록
준비합니다

생후 약 6개월의 아기에게 가장 적당한 이유식들 을 소개합니다

부드럽고 묵은 음식을 선택합니다

익히고 퓨레형태로 조리된 과일, 채소, 콩류와 곡물

조리법

↓

↓

↓

↓

- 1. 껍질과 씨를 제거
- 2. 부드러워질 때까지 익힘
- 3. 모유나 분유를 섞어가면서 묽게 조리
- 4. 으깨거나 퓨레형태로 조리

익히고 퓨레형태로 조리된 고기나 생선

조리법

↓

↓

↓

↓

- 1. 껍질과 지방을 제거
- 2. 부드러워질 때까지 익힘
- 3. 모유나 분유를 섞어가면서 묽게 조리
- 4. 곱게 갈거나 퓨레형태로 조리

으깬 생과일

조리법

↓

- 1. 부드러워질 때까지 으깬

시판용



이유식을 시작할 때 유용한 정보들

1. 모유나 분유는 여전히 가장 중요한 영양공급원으로, 이유식전에 아기에게 먹이도록 합니다.
2. 적은 양으로 시작하세요 - 1/2에서 2 티스푼사이. 양은 천천히 늘려주세요.
3. 이유식은 하루 한번으로 시작해주세요.
4. 한가지 음식으로 시작한 후, 천천히 음식의 종류를 늘려주세요 - 새로운 음식은 이틀에서 사일정도 먹여보도록 합니다.
5. 아기가 미각을 발달시키도록 해주세요 - 아기들은 음식의 맛을 구분하고 특별한 음식을 선호하기 시작합니다.
6. 아기가 음식을 거부한다면, 다른 음식과 함께 먹이거나 며칠후에 다시 먹여보도록 합니다. 15회 정도까지의 시도가 필요할 수도 있습니다!

아기들은 음식이 더 필요한지, 음식이 충분히 섭취되었는지를 매우 잘 압니다.

www.infantfeeding.nz

Food for Terepapa Hāuora
New Zealand Government

6개월

정도가 되면 아기는
이유식을 할
준비가 됩니다

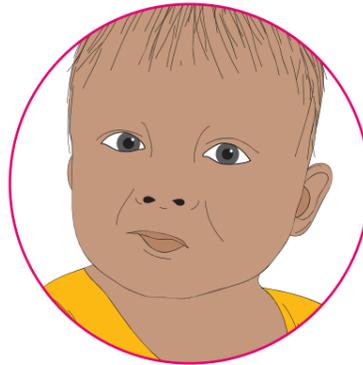
이유식을 할 준비가
되었다는 신호들...



음식에 대해 관심을 보임



고개를 바로 세울 수 있고,
작은 도움으로도 스스로 앉
을 수 있음



입으로 씹는 모양을 만듦



수저를 입술에 대거나, 입 근처에
가져갔을 때 입을 벌림



음식을 뱉지 않고, 입안에
물고 있거나 삼킴

내 아기에게 맞도록 준비합니다

아기가 충분한 음식을
먹었다는 신호들...



고개를 돌림



음식을 뱉음



손으로 음식을 밀어내며
먹기를 거부함



울거나 불만족스러운 감정을 보임



입을 다물

아기들은 음식이 더 필요한지, 음식이 충분히 섭취되었는지를 매우 잘 압니다.
아기마다 필요한 이유식 섭취량은 다를 수 있습니다.