



## 아기의 첫 음식 Baby's first foods

태어날 때부터 생후 6 개월까지의 모유 및 매일 400IU의 비타민 D 보충제가 아기의 모든 영양소 필요를 충족해줄 수 있습니다. 몇몇 아기는 이미 비타민 D가 첨가된 유아용 조제분유를 먹입니다. 조제분유만 먹는 아기는 비타민 D 보충제가 필요하지 않습니다.

### 언제부터 아기에게 고형식을 먹이나?

생후 약 6 개월에 아기에게 고형식을 먹이기 시작하십시오. 이 시기의 아기는 특히 철분을 비롯하여 더 많은 영양소가 필요합니다. 다음과 같은 경우에는 아기가 고형식을 먹기 시작할 수 있습니다:

- 스스로 머리를 가눌 수 있다
- 똑바로 앉아 몸을 앞으로 숙일 수 있다
- 음식을 받아 먹으려고 입을 벌릴 수 있다
- 음식을 집어들어 입으로 가져가려 할 수 있다
- 배가 부르면 배가 부르다고 알릴 수 있다(예를 들어, 고개를 돌리는 등)

아기가 차분하고, 관심을 보이고, 깨어 있을 때 음식을 주십시오. 되도록 자주 아기와 함께 음식을 먹을 수 있도록, 가족이 식사하는 시간에 맞추어 아기도 식사를 하게 하십시오. 그래야 아기가 음식 기술을 배우고, 건전한 식습관을 들이고, 다양한 음식을 시도하며 즐길 가능성이 더 큽니다.

### 우리 아기에게 어느 정도의 음식이 필요한가?

여러분은 어떤 음식을 먹일지 결정하고, 얼마나 먹을지는 아기 스스로 결정하게 하십시오. 아기가 배가 고플 징후를 나타낼 때 음식을 먹이고, 배가 부르다는 징후를 나타낼 때 멈추십시오.

다음과 같은 경우에는 배가 고플 것일 수 있습니다:

- 음식을 향해 손을 뻗거나 가리킨다
- 입을 벌리거나, 몸을 앞으로 숙이거나, 음식을 보고 흥분한다
- 음식을 빼앗으면 짜증을 낸다

다음과 같은 경우에는 배가 부른 것일 수 있습니다:

- 음식을 주면 입을 다문다
- 음식을 밀어낸다
- 먹기를 거부하거나 고개를 돌린다

고형식을 먹이기 시작할 때는 소량(한 번에 1-2 찻술)으로 시작하십시오. 아기의 식욕에 따라 점차 양을 늘리십시오.

매일 아기에게 고형식을 먹이는 횟수는 나이와 식욕에 따라 결정됩니다. 다음을 기준으로 삼으십시오:

- 생후 8 개월까지: 식사 2-3 회, 간식 1-2 회
- 생후 12 개월까지: 식사 3 회, 간식 2-3 회

### 아기에게 어떤 음식을 먹이나?

아기는 다른 가족들이 즐겨 먹는 음식 중 여러 가지를 먹을 수 있습니다. 소금 또는 설탕이 전혀 또는 거의 들어 있지 않은 가족 음식을 먹이십시오.

철분이 풍부한 식품으로 시작하여 매일 2 회 먹이십시오. 다음 예를 참고하십시오:

- 잘 익혔거나, 곱게 다졌거나, 잘게 자른 육류, 가금육, 뼈 없는 생선(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 칠면조 고기, 대구, 연어 등)
- 삶아서 으갠 달걀, 렌틸콩, 대두 또는 두부
- 유아용 철분 강화 시리얼
- 부드러운 땅콩, 나무견과 및 씨앗 버터에 같은 양의 따뜻한 물을 붓고 유아용 철분 강화 시리얼과 섞은 것

철분이 풍부한 음식과 아울러 채소, 과일, 통곡류 등, 다른 영양가 풍부한 음식도 먹이십시오.

### 아기에게 어떤 질감의 음식을 먹여야 하나?

덩어리진 것, 곱게 다진 것, 으갠 것, 간 것, 튀려한 것 등 다양한 부드러운 질감의 음식을 먹이십시오. 늦어도 생후 9 개월에는 덩어리진 질감의 음식을 먹이십시오.

아기는 이가 나기 전에는 연한 음식과 핑거 푸드(손으로 집어 먹을 수 있는 음식)를 먹을 수 있습니다. 핑거 푸드는 아기의 협응력을 향상시켜주며 자가 식사를 장려해줍니다. 안전한 핑거 푸드는 다음과 같습니다:

- 익혀서 곱게 다지거나, 갈거나, 으갠 육류, 뼈 없는 생선, 가금육, 달걀, 두부, 대두 등
- 익힌 채소 및 과일을 잘게 자른 조각, 껍질이 없고 부드러운 익은 과일

- 강판에 간 경치즈
- 버터, 마가린, 또는 부드러운 견과 및 씨앗 버터를 얇게 펴 바른 토스트

아기가 점점 크면 새로운 질감의 음식을 먹이십시오. 생후 8-12 개월쯤 되면 다음과 같이 잘게 썬 음식과 더 다양한 핑거 푸드를 베어 물고 씹을 수 있습니다:

- 연한 육류, 생선, 가금육, 달걀, 익힌 두부, 대두 등을 잘게 자른 것
- 배넉, 로티, 토르티야, 파스타 조각 또는 소량의 쌀밥
- 강판에 간 날채소

먹는 법을 배우다 보면 지저분해질 수 있다는 것을 기억하십시오! 아기가 음식을 탐구하고 음식에 관해 배울 시간을 주십시오.

### 일반적 식품 알레르겐은 언제부터 먹일 수 있나?

식품 알레르기 발생 위험을 줄이려면 생후 약 6 개월에 아기가 고형식을 먹기 시작할 때 일반적인 식품 알레르겐을 먹이십시오. 여기에는 안전하게 조리한 땅콩, 나무견과, 참깨, 달걀, 생선, 조개, 밀, 대두, 유제품 등이 포함됩니다. 많은 일반적 식품 알레르겐이 철분이 풍부하기 때문에 아기의 첫 음식에 포함될 수 있습니다.

- 가족이 먹는 일반적 식품 알레르겐부터 시작할 수 있습니다.
- 식품 알레르겐을 한 번에 한 가지씩 먹이십시오. 이렇게 하면 특정 식품을 알레르기 반응과 연결하기가 더 쉽습니다.
- 아기가 알레르기 반응 없이 일반적 알레르겐을 잘 먹으면 규칙적으로 계속 먹이십시오. 이렇게 하면 식품 알레르기 발생을 방지할 수 있습니다.

### 마실 것으로는 아기에게 무엇을 줄 수 있나?

- 2 세 이상이 될 때까지 모유를 계속 먹이십시오. 고형식은 모유를 먹이기 전후에 먹일 수 있습니다. 여러분과 아기에게 가장 적합한 방법을 선택하십시오. 아기가 음식을 더 많이 먹게 되면 모유를 덜 먹기 시작합니다
- 유아용 조제분유를 먹일 경우, 생후 9-12 개월까지 계속 먹이십시오.
- 아기가 생후 9-12 개월이고 철분이 풍부한 다양한 음식을 먹을 경우, 저온살균된 균질(유지방 3.25%) 우유를 뚜껑 없는 컵에 담아 줄 수 있습니다
- 생후 6 개월이 지나면 뚜껑 없는 컵에 소량의 물을 줄 수 있습니다

### 아기에게 주지 말아야 할 음료

- 100% 과일 주스 등 가당 음료
- 두 살이 될 때까지는 탈지, 1% 및 2% 우유와 강화 우유는 먹이지 않는 것이 바람직합니다. 이런 우유 및 두유는 성장하는 아기에게 충분한 지방 또는 에너지를 공급해주지 못합니다
- 코코넛, 귀리, 쌀 또는 견과/씨앗 음료도 두 살이 될 때까지는 먹이지 마십시오. 성장하는 아기에게 충분한 지방, 에너지 또는 단백질을 공급해주지 못합니다

### 아기가 음식을 먹을 때 안전을 기하려면 어떻게 해야 하나?

- 아기의 질식 위험을 줄이는 방법으로 음식을 준비하십시오. 예를 들어, 포도, 방울토마토, 큰 조각 등의 둥근 식품은 잘게 썬다
- 아기에게 저온살균 유제품만 먹이십시오. 이 정보는 제품 라벨에 적혀 있습니다
- 한 살 미만 아기에게는 절대로 꿀을 먹이지 마십시오. 여기에는 저온살균 및 비저온살균 꿀과 꿀이 함유된 식품(익힌 것이라도)이 포함됩니다. 꿀은 '보툴리누스중독'이라는 식품 매개 질병을 아기에게 일으킬 수 있습니다
- 연어, 송어, 고등어, 넙치, 대구, 명태, 대서양가자미, 청어, 정어리, 참치 살코기 통조림 등, 수은 함량이 낮은 생선을 선택하십시오

### 자세히 알아보기

아기에게 음식의 먹이는 것에 관해 의문이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 문의하거나 8-1-1 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.

- [HealthLink 과일 #110b 유아 및 소아의 숨막힘 방지](#)
- [HealthLinkBC File #68m 생선에 든 수은](#)
- [HealthLink BC: 아기의 식품 알레르기 위험 줄이기\(Reducing risk of food allergy in your baby\)](#)
- [HealthLinkBC 과일 #69i 영유아를 위한 고철분 식품](#)
- [HealthLinkBC 과일 #69h 아기에게 음식 먹이기 - 생후 6-12 개월 아기를 위한 견본 식단](#)