



아기에게 음식 먹이기: 생후 6-12 개월 아기를 위한 견본 식단 Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

이 자료는 생후 6-12 개월 아기를 위한 견본 식단, 간식 및 메뉴를 제공합니다. 여기에는 식품 안전과 아기에게 먹일 음식의 양에 관한 정보가 포함되어 있습니다.

우리 아기를 위한 음식을 안전하게 준비하려면 어떻게 해야 하나?

다양한 안전한 질감 중에서 선택하십시오

아기는 이가 생기기 전에도 부드러운 질감의 음식은 먹을 수 있습니다. 여기에는 다음과 같은 음식이 포함됩니다:

- 덩어린 것. 늦어도 생후 9 개월에는 덩어리진 음식을 먹이십시오
- 부드럽게 익혀 곱게 다진 것, 푼 것, 으갠 것, 또는 간 것
- 말랑말랑하게 익힌 채소 조각, 부드러운 과일, 토스트 등의 안전한 핑거 푸드(손으로 집어 먹을 수 있는 음식)

생후 약 8-12 개월이 되면 아기는 잘게 썬 음식을 베어 물고 씹을 수 있습니다.

질식 및 식중독 위험을 줄이려면 다음 조언을 따르십시오

채소 및 과일을 준비할 때:

- 농산물을 물로 씻으십시오. 필요하면 껍질을 벗기십시오
- 씨를 제거하십시오
- 포도, 방울토마토, 큰 장과(체리 등) 등은 4 분의 1 로 자르십시오
- 단단한 채소 및 과일은 손가락으로 으갠 수 있을 만큼 부드러워질 때까지 강판에 갈거나 익히십시오(당근, 사과 등). 부드러운 채소 및 과일은 익힐 필요가 없습니다(잘 익은 바나나, 멜론, 아보카도 등)
- 셀러리, 파인애플 등의 섬유질 음식은 잘게 썬다

단백질 식품을 준비할 때:

- 달걀은 노른자가 단단해질 때까지 익히십시오
- 두부는 익히십시오

- 생선과 닭, 오리, 칠면조 등의 가금류는 껍질과 뼈/가시를 제거하십시오
- 생선, 조개, 가금육 및 육류(소고기, 들소고기, 염소고기, 양고기, 돼지고기, 야생동물 고기 등)는 완전히 익히십시오. 식품은 안전 조리 온도에 도달하면 완전히 익은 것입니다
- 견과/씨앗 버터는 단독으로(이를테면 손가락으로) 주지 마십시오. 부드러운 견과/씨앗 버터를 토스트, 크래커 등의 음식에 얇게 펴 바르거나 유아용 시리얼에 섞어 주십시오
- 통땅콩, 통견과 또는 통씨앗을 주지 마십시오
- 체다 치즈 등의 단단한 치즈는 강판에 가십시오

통곡물 식품을 준비할 때:

- 질식 위험이 있는 식품과 섞인 곡물은 피하십시오(견과, 큰 씨앗 또는 건포도가 든 빵 등)

둥글고, 단단하고, 끈적거리고, 삼키기 어려운 음식은 주지 마십시오. 여기에는 팝콘, 마시멜로, 건과(건포도 등), 젤리 또는 딱딱한 사탕이 포함됩니다. 씹어 먹는 비타민은 주지 마십시오.

우리 아기에게 음식을 얼마나 주어야 하나?

아기에게 줄 음식의 양은 아기의 식욕에 따라 다릅니다. 고형식을 처음 먹일 때는 아기는 하루에 약 2-3 큰술만 먹을 수 있습니다. 시작할 때는 한 번에 1-2 찻술을 먹이십시오. 식욕이 증가하면 음식을 더 많이 주십시오.

아기의 배고픔 및 배부름 신호를 잘 살펴보거나 듣고, 음식을 얼마나 먹을지는 아기 스스로 결정하게 하십시오.

다음과 같은 경우에는 아기가 배가 고픈 것일 수 있습니다:

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

다음과 같은 경우에는 아기가 배가 부른 것일 수 있습니다:

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

다음은 나날이 성장하는 아기에게 줄 음식의 몇몇 예입니다:

- 익힌 채소, 곡물, 육류, 가금육, 생선, 콩, 렌틸콩 또는 두부 2-3 큰술(30-45mL)
- 중간 크기 달걀 반 개
- 잘게 썬 치즈 또는 요구르트 2 큰술(30mL)
- 부드러운 과일 3-5 큰술(45-75mL)
- 조리한 핫 또는 콜드 시리얼 1/4-1/2 컵(60-125mL)
- 토스트 또는 머핀 반 개
- 피자 또는 기타 플랫브레드의 4 분의 1

우리 아기에게 음식을 얼마나 자주 주어야 하나?

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

되도록 자주 온 가족이 함께 식사할 수 있도록 아기와 가족의 식사 시간을 맞추십시오. 이렇게 하면 아기가 음식 기술을 배우고, 건전한 식습관을 들이고, 다양한 음식을 시도하고 즐길 가능성이 더 커집니다.

우리 아기에게 무엇을 먹여야 하나?

아기는 가족이 먹는 것과 똑같은 영양이 풍부한 음식을 여러 가지 먹을 수 있습니다. 음식의 크기와 질감만 다르면 됩니다. 아기의 식사 및 간식을 준비할 때는 다음을 기억하십시오:

- 철분이 풍부한 음식을 매일 2 회 이상 먹이십시오
- 소금 또는 설탕을 거의 또는 전혀 첨가하지 마십시오
- 식물성 기름, 견과 또는 씨앗 버터, 연성 마가린, 치즈, 지방질 생선, 아보카도 등의 지방 공급원을 포함하십시오. 영양이 풍부한 지방 공급원은 성장하는 자녀에게 중요합니다
- 새로운 음식을 주십시오. 아이가 시도하거나 즐겨 먹게 될 때까지는 새 음식을 열 번 이상 주어야 할 수도 있습니다. 새로운 음식과 익숙한 음식을 병용하면 유용할 수 있습니다

• 다양한 음식 조합, 다양한 맛과 질감의 음식을 주십시오
아래 표는 아기에게 줄 수 있는 음식의 예를 보여줍니다. 아기의 식사 및 간식을 계획할 때 이를 지침으로 사용할 수 있습니다:

- 식사: 2-3 개 식품군으로 구성된 음식
- 간식: 1-3 개 식품군으로 구성된 음식

채소 및 과일 아이디어:

- 잘 익은 부드러운 아보카도, 바나나, 블랙베리(복분자), 키위, 망고, 멜론, 오렌지, 복숭아, 배, 라즈베리, 딸기, 토마토
- 익힌 브로콜리, 깍지콩, 아스파라거스, 당근, 고구마, 비트, 피망
- 간 날사과, 당근
- 4 등분하십시오: 방울토마토, 포도, 큰 블루베리
- 소금, 설탕 또는 설탕 대체물이 첨가되지 않은 통조림 또는 냉동 과일 및 채소

단백질 식품 아이디어:

철분이 풍부한 단백질 식품:

- 육류, 가금육, 생선, 달걀, 두부
- 콩, 렌틸콩, 병아리콩, 반으로 쪄낸 완두콩 통조림의 경우, 소금이 첨가되지 않은 것을 선택하십시오
- 견과 버터 - 유아용 시리얼에 첨가하거나 크래커 또는 토스트에 얇게 펴 바름

기타 단백질 식품:

- 전지 플레인 요구르트, 무염 코티지 치즈
- 체다 치즈 등의 단단한 치즈를 강판에 간 것, 또는 작은 조각

통곡물 식품 아이디어:

- 철분 강화 유아용 시리얼
- 무가당 O 자형 시리얼
- 토스트, 식빵, 피자, 로티, 배넛, 토르티야
- 쌀, 파스타, 퀴노아, 쿠스쿠스, 보리
- 무염 크래커

우리 아기를 위한 견본 식단은 어떤 것이 있나?

다음은 생후 6-9 개월 및 9-12 개월 아기를 위한 일일 견본 식단입니다. 고형식은 모유 또는 분유 수유 전후에 먹일 수 있습니다. 여러분과 아기에게 가장 적합한 것을 선택하십시오. 아기가 음식을 더 많이 먹기 시작하면 액체를 마시는 양도 달라집니다.

생후 6-9 개월 아기의 견본 식단

견본 식단 1	
아침식사	<ul style="list-style-type: none"> 유아용 철분 강화 시리얼을 곁들인 미니 땅콩 버터 머핀 오렌지 - 속껍질을 제거하여 작게 쪄낸 것
간식	<ul style="list-style-type: none"> 전지 플레인 요구르트
점심	<ul style="list-style-type: none"> 닭고기 - 다진 것 익힌 피망 - 잘게 자른 것
간식	<ul style="list-style-type: none"> 체다 치즈 - 강판에 간 것 유아용 무염 크래커
저녁식사	<ul style="list-style-type: none"> 콩 - 으갠 것 토르티야 - 작게 자른 것 아보카도 - 슬라이스

견본 식단 2	
아침식사	<ul style="list-style-type: none"> 유아용 철분 강화 시리얼 딸기 - 으갠 것
간식	<ul style="list-style-type: none"> 바나나 - 작게 자른 것
점심	<ul style="list-style-type: none"> 연어 - 다진 것 익힌 고구마 - 덩어리지게 으갠 것
간식	<ul style="list-style-type: none"> 익힌 배 - 잘게 자른 것
저녁식사	<ul style="list-style-type: none"> 분쇄 소고기, 또는 으갠 감자와 섞은 렌틸콩

	<ul style="list-style-type: none"> 익힌 브로콜리 - 크게 자른 꽃 부분 또는 줄기
--	--

생후 9-12 개월 아기의 견본 식단

아침식사	<ul style="list-style-type: none"> 땅콩 버터를 얇게 펴 발라 가늘게 자른 통밀 토스트 블루베리 - 으갠 것
간식	<ul style="list-style-type: none"> 무염 코티지 치즈 물에 저장된 복숭아 통조림 - 잘게 썬 것
점심	<ul style="list-style-type: none"> 달(렌틸 스투) 난 - 가늘게 자른 것 완두콩 - 살짝 으갠 것
간식	<ul style="list-style-type: none"> 포도 - 4 등분한 것
저녁식사	<ul style="list-style-type: none"> 닭고기 - 잘게 썬 것 현미 잘게 자른 깍지콩 통조림 - 무염
간식	<ul style="list-style-type: none"> 파파야 - 작은 조각에 채썬 코코넛을 뿌린 것

자세히 알아보기

[HealthLink File #69c 아기의 첫 음식](#)

[HealthLink 파일 #110b 유아 및 소아의 습막힘 방지](#)

[HealthLink File #69i 영유아를 위한 고철분 식품](#)

건강한 식생활과 영양에 관해 더 자세히 알아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating 를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화) 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.