

## 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. 모유 대신에 유아용 조제분유를 먹는 아기도 12개월이 될 때까지 조제분유를 계속 먹어야 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.

### 컵을 사용하여 마시는 단계로 진행하기

아기들은 어린 연령대부터 컵을 사용하는 법을 배울 수 있으며, 보통 7개월 전후가 되면 이 중요한 능력을 발달시킬 준비가 됩니다.

여러분의 아기가 컵 사용 단계에 이르면, 유아보육시설 담당자와 부모에게 알려서 보육원에서도 아기가 컵을 사용할 수 있도록 하십시오. 만일 매일 질병을 보육시설에 보내고 계셨다면 이제는 더 이상 보내실 필요가 없을 것입니다.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



## 첫 이유식: 유아보육기관에서 제공하는 이유식

**First foods:**  
Food provided by the  
early childhood setting

더 자세한 정보

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재  
정확한 정보입니다.

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



## 어떤 이유식으로 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 12개월이 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

보육기관의 직원과 부모에게 여러분의 아이가 지금까지 어떤 이유식을 먹어보았는지, 식품의 질감과 관련되어 이유식이 어떻게 진전되어 왔는지 알려주십시오.

## 유아들의 질식 위험

어떤 이유식은 치아와 씹는 능력이 아직 발달 중에 있는 유아들에게는 질식의 위험이 됩니다. 유아보육기관들은 유아들의 질식 위험을 줄이기 위한 방침을 가지고 있을 것입니다.

질식할 위험을 줄이기 위해서는:

- 발육단계에 알맞은 이유식을 주십시오-부드럽고 연한 이유식부터 시작하여 다음엔 저민 이유식으로, 그 다음 마지막으로 가족들의 일반음식으로 진행하십시오.
- 아기에게 사과, 당근 등의 딱딱한 과일이나 야채를 아이에게 주기 전에는 꼭 갈거나 익히거나 으깨도록 하십시오
- 견과류, 팝콘, 그 밖의 단단하고, 작고, 둥글고 또는 끈적끈적한 고형 이유식을 어린아이들에게 주어서는 안 됩니다.

# ‘부드럽고 연한 이유식으로 시작합니다...’



## 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 먹을 능력을 습득하고, 새로운 맛과 질감을 경험할 때가 되었습니다. 이러한 능력은 장차 아이의 식습관과 음식 선택의 기반을 형성합니다.

유아기관의 직원이나 부모에게 아이가 집에서 어떻게 먹고 있는지 말해주십시오. 해당 직원이나 부모가 먹는 것을 도와주며, 아이가 새로운 이유식을 즐기도록 해 줄 것입니다. 또한 직원이나 부모가 여러분에게 아이가 낮에 어떤 음식을 먹었는지, 새로운 이유식을 좋아하는지 여부를 말해줄 수 있을 것입니다.