


음식	출생일-3개월	4-6개월	6-8개월	주의사항
모유	아이가 배고파 할때 모유를 먹이십시오			<ul style="list-style-type: none"> • 젖병은 모유, 분유, 또는 물을 먹이실때만 사용하십시오. • 6개월 부터는 아이에게 컵을 사용하셔도 됩니다.
	1일 10-12회	1일 최소 8회	1일 최소 6회	
이유식을 혼합할 경우 전문가나 영양사와 상담 하십시오.				
철분 강화 분유	6-8 파운드: 1일 15-20 온스 8-10 파운드: 1일 20-25 온스 10-12 파운드: 1일 25-30 온스	1일 25-45 온스	1일 25-32 온스 아이에게 컵을 사용하셔도 좋습니다	<ul style="list-style-type: none"> • 6개월 후부터 아이가 앉을수 있고, 목을 스스로 가눌수 있고, 입을 스스로 벌려서 음식을 먹을수 있을 경우 딱딱한 음식을 먹여도 됩니다. • 아이가 처음 먹는 음식일 경우 한가지 음식을 먹이시고 3-5일 후 또다른 새로운 음식을 먹이십시오. • 시중에서 판매하는 이유식을 고르실 때에는 혼합된 이유식 보다는 한가지 음식으로 포장되어 있는 이유식으로 선택하시는게 좋습니다.
곡물	권장사항 없음	권장사항 없음	<ul style="list-style-type: none"> • 철분 강화 쌀,オート밀 1일 2회 2-4 테이블스푼 (스푼 사용) 	
채소류	권장사항 없음	권장사항 없음	<ul style="list-style-type: none"> • 익힌/갈은/으깬 당근, 완두콩, 줄기콩, 시금치 호박, 또는 시판되는 야채 이유식 1일 2회 2 테이블스푼 	
각종 과일	권장사항 없음	권장사항 없음	<ul style="list-style-type: none"> • 생과일/익힌/갈은/으깬 바나나, 복숭아, 사과, 또는 시판되는 과일 이유식 1일 2회 2 테이블스푼 	
단백질	권장사항 없음	권장사항 없음	<ul style="list-style-type: none"> • 익힌/갈은/으깬 육류, 닭고기, 칠면조, 또는 시판되는 고단백 이유식 • 요거트, 두부 1일 2회 1-2 테이블 스푼 	
물	권장사항 없음	권장사항 없음	1일 2회 2-4 온스	
설탕, 콘 시럽, 감미료를 음식이나 음료수에 넣지 마십시오. 1살 이하 유아에게 꿀을 먹이지 마십시오.				
과일 주스	권장사항 없음	권장사항 없음	권장사항 없음	

음식	8-10 개월	10-12 개월	주의사항
모유	원하실 때까지 모유 수유 하셔도 됩니다. 1일 4회		<ul style="list-style-type: none"> • 아이에게 주스를 주실 때는 100% 과일 주스를 물에 희석하고 컵을 사용해 조금씩 먹이십시오. • 아이의 기도가 막히지 않도록 삼가해야 할 음식: 소세지 땅콩잼 포도 딸기, 블루베리 견과류 건포도 팝콘 캔디 • 아이에게 영양분이 많고 저지방이며 달지않고 짜지않은 음식을 먹이십시오. 삼가해야 할 음식: 가공류 패스트푸드 감자 튀김 설탕이 첨가된 음료 케이크/캔디
	이유식을 혼합할 경우 전문가나 영양사와 상담 하십시오.		
철분 강화 분유	1일 24-32 온스 (컵 사용)	1일 16-24 온스 (컵 사용)	
곡물	<ul style="list-style-type: none"> • 박스에 들어있는 유아 전용 씨리얼 1일 2회 2-3 테이블스푼 • 무설탕 씨리얼, 토스트, 크래커, 빵 1일 1-2 적은량 	<ul style="list-style-type: none"> • 정백하지 않은 무설탕 씨리얼, 토스트, 크래커, 빵, 쌀, 면류, 곡물 1일 2-3 적은량 	
채소류	<ul style="list-style-type: none"> • 익힌/으갠/잘게 썰은 부드러운 야채 조각 (아이의 한 입 크기) 1일 2회 3-4 테이블스푼 	<ul style="list-style-type: none"> • 익힌/으갠/잘게 썰은 부드러운 야채 조각 (아이의 한 입 크기) 1일 2회 1/4 컵 	
각종 과일	<ul style="list-style-type: none"> • 바나나, 배, 복숭아 같은 부드럽고 신선한 생과일이나 과일 통조림 • 씨 제거 후 한 입 크기의 과일 1일 2회 3-4 테이블스푼 	<ul style="list-style-type: none"> • 짙은 각종 과일 • 멜론, 파인애플, 망고 같은 부드럽고 신선한 조각생과일이나 과일 통조림 • 씨 제거 후 한 입 크기의 과일 조각 1일 2회 1/4 컵 	
단백질	<ul style="list-style-type: none"> • 익히거나 잘게 썰은 부드러운 고기나 생선 • 익힌 콩, 계란 노른자, 커티지 치즈, 요거트, 두부 1일 2-3 테이블스푼 	<ul style="list-style-type: none"> • 다진, 잘게 썰은 기름기 없는 고기나 생선 (아이의 한 입 크기) • 익힌 콩, 계란 노른자, 커티지 치즈, 요거트, 두부 1일 2회 1/4 컵 	
물	1일 2회 2-4 온스	1일 2회 2-4 온스	
과일 주스	<p>12개월 이전의 유아에게는 주스를 먹이지 않는 것이 좋습니다. 너무 많은 양의 주스는 다른 영양분의 섭취를 방해하므로 비만을 초래 할 수 있습니다.</p>		

아이의 식단에 대해서는 영양사와 상의 하시고 아이의 건강한 성장과 발육에 대해서는 의사와 규칙적인 상담을 하십시오.