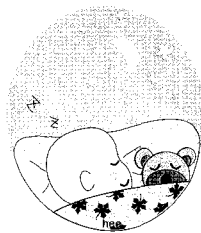


이유 완료기(12개월)아이들의 이유식

매일유업 영양과학연구소



이제 가족과 함께 하루 세 끼의 식사를 하며 하루 한두번 정도의 간식을 먹을 수 있는 월령이 되었습니다. 따라서 조제분유는 더 이상 아기의 주식이 될 수 없으며 하루 세 끼 밥상위의 음식들을 잘 먹도록 유도해 주어야 할 시기입니다.

1. 포인트

- 정식 식사는 3회, 간식은 1~2회로 주고 먹는 시간은 일정하게 합니다.
- 우유(기타 유제품)는 하루에 400~500ml가 넘지 않게 줍니다.
- 유치로 씹거나 꿀을 수 있는 정도의 부드러운 음식을 줍니다.
- 가능한 한 많은 종류의 식품을 섭취하는 것이 영양 밸런스를 맞추는데 도움을 줍니다.
- 음식의 간은 자극적이고 진하지 않게 합니다.
- 식사시간을 조절하여 가족이 아기와 함께 식사를 하도록 합니다.
- 식사가 아기에게 영양공급뿐만 아니라 즐거움을 주는 시간이 되도록 배려해 줍니다.

2. 어떤 음식을 어느 정도 조리해서 줄 수 있나요?

- 밥 : 진밥을 줄 수 있지만 어른들이 먹는 밥을 조금 무르게 지으면 그대로 사용할 수 있습니다. 그 외 토스트, 삶은 우동, 부드러운 스파게티 등도 적합합니다.
- 육류 : 어떤 형태든 소화할 수 있지만 목에서 잘 넘어가지 않으므로 같은 고기를 중심으로 줍니다.
- 계란 : 볶음, 찜, 오믈렛, 부침 등 모두 좋습니다.

니다. 매일 한번 정도 줍니다.

- 햄, 소시지 : 되도록 발색제나 방부제가 들어있지 않은 것을 사용합니다. 잘게 썰어 볶음, 오믈렛 등의 건더기로 이용합니다.
- 야채 : 섬유질이 단단한 것, 독특한 맛이 강한 것 이외에는 무엇이든 사용할 수 있습니다. 먹기 좋은 형태로 매일 주도록 합니다.

3. 조제분유는 이제 더 이상 주식이 아닙니다!

12개월이 되어도 아직 조제분유를 주식처럼 먹고 있다면 아기는 배가 불러서 여러 고품 음식을 먹지 못하게 됩니다.

따라서 이때부터는 소화되기 쉬운 음식을 위주로 하루 세 끼 식사를 충실히 함과 동시에 조제분유 대신 생우유를 하루 400~500ml가 넘지 않게 주어야 합니다. 그러나 12개월이 되어도 분유 섭취량이 800~1000ml나 되고 아직도 밥상 위의 음식들을 잘 먹지 못하는 아기들은 당분간 생우유 대신 조제분유를 600~700ml 정도 주도록 합니다.

왜냐하면 아직 여러 가지 음식을 양껏 먹지 못하는 상태에서 생우유를 많이 먹다 보면 철분을 비롯한 비타민 등의 영양소 섭취가 부실해질 수 있어서 당분간 생우유보다는 여러 가지 영양소가 강화되어 있는 조제분유가 도움이 될 수 있기 때문입니다.

무엇보다 중요한 것은 밥상 위의 음식들을 잘 먹을 수 있도록 계속 유도해 주는 것이며 조제분유의 양도 600ml에서 500ml, 그 다음 400ml로 점점 줄여 주시고 밥을 어느 정도 잘 먹게 되면 생우유로 바꾸어 줍니다.