아이가 9개월에서 10개월이 되면, 혼자서 먹을 준비가 됩니다! 엄지와 다른 손가락을 사용하여 작은 것을 집어 올릴 수 있는 방법을 배우기 시작합니다.

부드럽고 작은 조각의 음식부터 시작하세요.

아이가 직접 먹는 연습을 많이 할 수 있도록 해 주세요. 음식을 직접 만져보고 놀이해 볼 수 있도록 해 주세요. 아이가 음식을 먹을 때에는 주변이 아주 지저분해집니다. 아이는 이렇게 음식 먹는 법을 배워갑니다!

아주 적은 양의 음식을 주세요. 아이의 위는 매우 작습니다. 아이가 먹을 양을 결정할 수 있게 해 주세요. 배고픔에 대해서는 아이가 제일 잘 알고 있으니까요.

다른 음식도 시도해 보세요. 처음에 아이가 거부하는 음식이 있다고 해도 걱정하지 마세요. 다음에 다시 한 번 시도해 보세요.

가족들과 함께 식사할 수 있게 해 주세요. 유아용 의자에 앉히거나 부스터에 앉혀 식탁에서 식사할 수 있게 해 주세요.

생후 1년이 되면, 가족들이 먹는 대부분의 음식을 먹을 수 있게 됩니다. 아침, 점심, 저녁은 물론, 중간 중간 간식도 주세요..

주어선 안 될 음식: 핫도그, 견과류, 씨앗류, 팝콘, 칩, 통 포도알, 건포도, 생채소, (숟가락으로 뜬) 땅콩 버터, 덩어리로 된 고기, 사탕과 같이 목에 걸릴 수 있는 음식은 주어선 안 됩니다.

핑거 푸드

9개월 경부터 시작

아이에게 좋은 건강한 푸드를 소개합니다! 1~2테이블스푼 정도의 양이 적당합니다. 더 먹고 싶으면 아이가 더 달라고 할 것입니다.

목록을 붙여두세요.

냉장고에 이 목록을 붙여 두면 아침, 점심, 저녁, 간식 시간에 빠르게 준비할 수 있는 핑거 푸드를 확인할 수 있습니다.

Washington State Department of Health

DOH 961-1001 May 2014 Korean장애인의 경우, 요청 시 다른 형태로 본 문서를 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State WIC Nutrition Program은 차별 없는 프로그램입니다.
본 기관은 기회 균등 제공 기관입니다.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

본 간행물은 California WIC Program을 편집한 것이며 허가에 의해 재인쇄되었습니다.

먹을 수 있어요!

핑거 푸드

9개월 경부터 시작

핑거 푸드

9개월 경부터 시작

작게 자른 파파야 잘게 잘라서

아이에게 좋은 건강한 푸드를 소개합니다!
1~2테이블스푼 정도의 양이 적당합니다.
더 먹고 싶으면 아이가 더 달라고 할 것입니다.

미트볼
아주 작은 크기로

귤
잘게 잘라서

그린 빈스
익혀서

현미

호박
익혀서

피타 빵
작은 조각으로

익은 메론
작게 잘라서

콩류
익힌 후 으깨서

사과
채를 썰어서

고구마
익힌 후 껍질을
벗겨서

방울 토마토
작은 크기로

포도
잘라서

치즈
깍둑썰기하여

통밀 토스트
유아식이나 과일
스프레드를
위에 발라서

마카로니
& 치즈

O자 모양의
시리얼

완숙 달걀
작게 잘라서
(12개월 이후)

키위
잘게 잘라서

부드러운 케사디아
작은 조각으로

바나나
작게 잘라서

두부
잘게 잘라서

아보카도
깍둑썰기하여

구운 치즈
작은 조각으로

당근
완전히 익힌 다음
깍둑썰기하여

모듬 채소
익혀서

브로콜리
작은 조각으로
익혀서

그레이엄 크래커
(12개월까지 꿀이
함유된 종류는
먹이지 않음)

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I Can Eat Finger Foods**
Size:	22 x 4.25″
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 7.375 x 4.25″
DOH Pub #:	961-1001