3 안전과 보관

아기에게 먹일 때 기억해야 할 사항

- 스푼으로 먹입니다. 우유병에 이유식을 넣어 먹이면 해로울 수 있습니다.
- 서서히 여러 이유식으로 늘려갑니다. 일주일에 한 가지씩만 새로운 음식을 시작합니다. 한 가지씩 따로 먹여 맛을 들인 후 두 가지 음식을 같이 섞어 먹입니다.
- 아기가 좋아하는 또는 좋아하지 않는 음식이 무엇인지 정하도록 내버려 둡니다. 내가 좋아하는 음식을 아기에게 먹여야 한다고 결정하지 마십시오.
- 아기와 함께 먹고 먹는 시간이 즐겁고 편안하게 해 주십시오.
- 당근이나 스쿼시 등 한 가지 식품이 들어간 음식을 고르십시오.

음식을 안전하게 보관하는 방법

- 이유식을 먹일 때는 스푼으로 떠서 작은 그릇에 담아 먹입니다. 병에 든채로 먹일 경우 다 먹지 못하고 남을 수 있으며 빨리 상합니다.
- 병 두껑을 단단하게 닫아 냉장고에 바로 보관합니다.
- 병에 든 음식을 덜어 낼 때는 항상 깨끗한 스푼을 사용합니다.
- 냉장고에 보관한 이유식은 2-3일 이내에 사용하고 그 기간이 지나면 버립니다.

Washington State WIC Nutrition Program

매사추세츠 주 WIC 영양 프로그램에서 작성
워싱턴 주 WIC 영양 프로그램에서 채택

본 기관은 모든 사람에게 평등한 기회를 부여합니다. 워싱턴주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.
이 출판물은 장애자 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다.
요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.
본 기관은 평등한 고용의 기회를 제공합니다.
워싱턴 주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 960-036 April 2008 Korean

아기에게 무엇을 먹이십니까?

1,2,3... 아주 간단합니다.

1 집에서 만든 이유식

2 병에 든 시판 이유식

3 안전과 보관

1 집에서 만든 이유식

집에서 아기 이유식을 만들어 보십시오. 집에서 아기 이유식을 만들 경우 보다 위생적이고 저렴하며 아기가 가족이 먹는 음식 맛에 익숙해 지는데 도움이 됩니다!

아기 이유식을 만드는데 필요한 준비물!

- 포크 또는 아기 이유식 분쇄기 또는 믹서기.

이유식 옳게 만들기!

- 모든 준비물을 뜨거운 물과 비누로 잘 씻습니다. 잘 헹궈서 건조시킵니다.
- 신선한 과일과 채소를 문질러 잘 씻어 껍질을 벗기고 줄기,과일 핵, 씨 등을 제거합니다.
- 육류는 뼈, 껍질, 눈에 보이는 지방을 제거합니다.
- 야채와 과일 통조림에 들어 있는 수분을 빼고 내용물을 헹굽니다.

조리해서 식혀 으깨기...

- 부드럽게 될 때까지 스팀으로 찌거나 끓입니다.
- 실내 온도가 될 때까지 식힙니다.
- 아주 부드럽게 될 때까지 식수, 모유 또는 유동식을 조금씩 넣어 가면서 으깨거나 죽처럼 또는 가루가 될 때까지 갈아야 합니다.

설탕, 꿀, 단풍당밀(메이플 시럽), Karo 시럽(콘시럽), 소금, 후추, 허브, 스파이스(각종 양념), 식용유 또는 기름을 넣지 마십시오. 이러한 것들은 필요하지 않을 뿐 아니라 아기에게 해로울 수 있습니다.

2 병에 든 시판 이유식

아기 이유식 단계:

초기 1 단계 음식...

- 한 가지 야채나 과일을 섞은 미음 및 유아용 시리얼.
- 미음처럼 부드러운 음식.
- 아기가 처음 먹을 수 있는 첫 고체 음식 – 보통 6개월부터.
- 물 및/또는 비타민 C가 들어 있을 수도 있음.

중기 2 단계 및 후기 3단계 음식....

- 과일, 야채, 시리얼, 육류, 저녁 식사 포함
- 6-10개월 아기에게 적합한 음식:
  6-8개월: 과일, 야채, 시리얼
  8-10개월: 육류, 저녁식사, 과일, 야채, 시리얼
- 이유식 농도가 좀더 진하고 입자가 좀더 굵은 즉, 작은 조각이나 덩어리가 함유될 수 있음

많은 아기 이유식에는 아기에게 불필요한 다음과 같은 성분이 들어 있을 수 있습니다...

- 타피오카, 쌀가루, 감자가루 등은 이유식의 농도를 짙게 만들지만 영양적인 가치가 별로 없음
- 설탕, 콘시럽, 포도당, 맥아당 및 자당 첨가
- 소금과 나트륨 첨가. 아기들은 음식에서 나오는 자연스러운 맛을 좋아하기 때문에 소금을 첨가할 필요가 없습니다.

아기 이유식을 살 때 식품 라벨을 잘 확인하셔서 현명하게 선택하시기 바랍니다.