

엄마가 만드는 내 아기 건강 이유식

임 체 서 · 수도요리학원장

1. 이유식의 필요성

젖을 떼는 것은 젖과 같은 유동식만으로 영양을 공급하던 아기에게 영양가가 높고 소화가 잘 되는 음식을 조금씩 습관을 붙여 몇 개월 후에는 젖이 없더라도 다른 음식으로 충분히 자랄 수 있도록 하는데 뜻이 있다.

젖은 본래 영양이 완비된 이상적 아기 식품이지만 생후 4~5개월이 지나면 아기가 필요로 하는 영양소가 많아져 젖이나 우유만으로는 충분한 영양을 공급받을 수가 없다. 그러므로 이유식으로 영양분을 보충해 주어야 한다.

또 이유식을 먹을 때의 혀 놀림은 언어 발달이나 두뇌 발달과도 관계가 깊어 그 중요성은 더욱 크다.

아기가 음식을 먹을 수 있게 되고 미각이 발달되기 전, 생후 4개월 정도가 되면 아기는 반 고형식을 먹을 수 있게 되므로, 이유식은 이 시기에 시작하는 것이 좋다. 그러나 발육이 떨어져 있는 아기는 4개월이라 하더라도 이유를 무리하게 시작하지 말아야 한다.

영아용 음식을 먹었을 때 혀

로 내 뱉으면 아직 이르다는 것을 뜻하나 여러번 먹여 보아 먹게 되면 이유를 시작해도 괜찮다고 할 수 있다.

이유시 주의할 점은, 이유 시기는 유아 개인의 발육과 체질, 가정환경에 따라 적절한 시기를 보아 건강상태가 좋을 때 시작해야 한다는 것.

일반적으로 체중이 무겁고 비대한 아기는 일찍 이유를 시작하는 것이 체질적으로 좋은 영양을 줄 수 있다.

그리고 음식을 먹이는 시간을 너무 정확하게 지키는 것은 어려우나 규칙적으로 시간을 정해서 음식을 먹이도록 한다.

새로운 식품은 반드시 한 순가락씩 점차 증가시키고 하루에 두 종류 이상의 새로운 음식을 주지 않는다.

이유식은 공복일 때, 소화기능이 활발한 오전 중, 수유 직전에 준다.

영아의 식욕, 소화능력에 따라 식품의 종류를 증가시키되 곡류 제품부터 서두르지 말고 천천히 시작하며, 무리하게 음식을 입에 넣어주는 일은 절대로 하지 말아야 한다. 또한 이유식 후의 젖은 먹고 싶어하는 만큼 충분히 준다.

2. 이유식을 집에서 만드는 이유

1. 엄마의 정성과 사랑이 담겨 있다.

2. 위생적이고 영양적이다.

3. 유아 개인의 특성에 맞게 조리·섭취할 수 있다.

4. 시중에서 시판되는 이유식은 인스턴트 식품이거나, 방부제, 향료, 색소가 첨가되어 있을 수 있다.

5. 성인이 느끼지 못할 정도로 조미는 매우 약하게 해야 되기 때문에 집에서 만들어 주는 것이 이상적이다.

6. 염분이 많은 음식은 미각의 발달과 장애를 가져오고 콩팥의 기능에 부담을 주며 고혈압 등 성인병의 시초가 된다.

7. 엄마가 직접 만든 이유식은 편식을 없앨 수 있고, 좋은 식습관을 형성할 수 있다.

3. 이유단계

1) 준비기(뺄는 시기) : 생후 2~3개월

젖은 규칙적으로 먹이면서 과즙을 준다.

• 식품 : 곡류(볶은 미음, 압축), 채소류(삶아서 즙을 준

다, 과일류(과즙을 준다), 달걀(노른자를 익혀서 으갠 것-1/4개)

- 요리(예) : 토마토 주스
재료) 토마토 1개

(만드는 법) ①토마토는 잘 익은 것을 준비하여 깨끗이 씻어 물기를 닦고 위쪽에 열십자로 칼집을 얇게 넣어 끓는 물에 담갔다 건져 껍질을 벗긴다.

②강판에 토마토를 갈아 면보자기에 짜서 즙을 내 먹인다.

2) 이유식초기(암죽기) : 생후 4~6개월

지금까지 액체만 먹던 아기가 처음으로 걸쭉한 것을 입안에 넣고 꿀꺽 삼키는 것을 배우는 때이다. 어른이 먹는 것을 보고 아기가 눈으로 좇거나 입을 오물거리면 이유식을 시작한다.

- 식품 : 곡류(빵우유죽, 진한미음, 쌀가루죽, 미숫가루 암죽), 채소류(갈아서 체에 거른 것, 스프), 과일류(과즙), 우유(무당연유, 요구르트), 버터(스프에 넣어서 체에 받친 것), 간(삶아서 으갠 것), 두부(고기국물, 된장국에 으개서 넣은 것 1일 1스푼), 달걀(노른자를 완숙하여 으갠 것이나 알찜 1/2~1/4개), 생선(채소죽에서 흰살생선을 갈거나, 찌서), 고기류(갈아서 스프)

- 요리(예) : 우유 달걀노른자 미음죽

(재료) 불린 쌀 1/4컵, 우유 1/2컵, 물 1/2컵, 달걀노른자 완숙 1개

(만드는 법) ①쌀은 분말기에 곱게 갈아 물 1/2컵을 넣고 잘풀어 체에 내린다.



②달걀 노른자는 체에 내려 가루를 낸다.

③냄비에 쌀물을 넣고 끓이다가 우유와 체에 내린 달걀 노른자를 넣고 끓인다.

3) 이유중기(오물오물 먹는 시기) : 생후 7~9개월

이가 나기 시작하며 오물오물 혀로 으개어 먹으므로 걸쭉한 상태를 넘어서 두부 정도의 단단함이 적당하다. 이 시기는 식품의 수를 늘려 여러 가지 맛을 볼 수 있게 하며, 하루 2회 이유식을 먹인 후 젖을 양껏 준다.

- 식품 : 곡류(토스트, 진한 빵우유죽, 채소죽, 진한 죽, 삶은 국수), 우유(무당연유, 요구르트), 치즈(빵우유죽, 채소스프에 섞어서), 버터(으갠 채소죽, 빵우유죽에 섞어서), 채소류(잘게 다져서 오래 끓인다), 과일류(과즙, 끓여서), 간(삶아서 으갠 것), 두부(으개어 찌거나 국에 풀어서, 두부 찜), 달걀(알찜, 반숙달걀 1개), 생선(찜생선을 갈아서 죽이나 국에 섞어서, 흰살생선 익혀서 으갠 것), 고기(갈거나 다져서 죽이나 국물에)

4) 이유후기(씹는 시기) : 생후 9~12개월

이가 몇개 나 이와 잇몸으로 씹을 수 있는 시기다. 아침, 점심, 저녁 하루 세번 이유식을

먹인다. 너무 부드러운 것을 피하며 씹는 맛을 느낄 수 있게 한다. 아기가 손에 쥐고 먹을 수 있는 것을 주거나 직접 손가락을 쥐어 쥐 본다.

- 식품 : 곡류(토스트, 샌드위치, 죽, 진밥, 삶은 국수), 우유(무당연유, 아이스크림, 요구르트), 치즈(잘라서 토스트나 샌드위치속에), 버터(토스트, 핫케익, 비스킷), 채소류(모든 종류의 채소죽, 채소즙, 감자 익혀서 으개서), 과일류(포도를 제외한 모든 과일류 생으로 준다), 간(삶아서 버터와 으갠 것), 두부(찌개 혹은 달걀에 넣어서, 두부찜), 달걀(반숙달걀, 알찜, 삶은 달걀, 오므렛), 생선(갈거나 잘게 찢어서), 고기(다져서 국이나 국물에, 완자졸임)

- 요리(예) : 진미죽

(재료) 불린 쌀 1/4컵, 양송이 2개, 시금치 20g, 당근 20g, 애호박 20g, 달걀노른자 1개, 쇠고기육수 1컵, 소금, 참기름

(만드는 법) ①쌀은 충분히 불린다.

②양송이는 껍질을 벗겨 반으로 잘라 3mm 두께로 썬다.

③시금치는 삶아 찬물에 헹구어 먹기 좋은 크기로 썬다. 당근은 적당한 크기로, 애호박은 작은 반달 모양으로 썬다.

④바닥이 두꺼운 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 투명하게 볶아 육수를 붓고 푹 끓인다.

⑤쌀이 반 이상 무르면 양송이, 당근, 애호박, 시금치 순으로 넣어 약한 물에 은근히 끓여 간을 싱겁게 한다.

⑥죽을 그릇에 담고 가운데 생달걀 노른자를 얹는다. **72**