

자연의 맛이 좋습니다

매일유업 영양과학연구소



1. 목적

이유 중기쯤 되면 이미 아기도 여러 가지 맛에 익숙해져 있고 또 소화기능도 상당히 강해져서 여러 식품을 더 받아들일 수 있게 됩니다.

따라서 이유식을 통해서 본격적으로 영양보충을 시작하는데 그 목적이 있습니다.

2. 포인트

●규칙적으로 수유를 합니다.

●새로운 맛(쌀미음, 과즙이나 야채국 등)과 순가락에 길들여지면 본격적으로 시작하도록 합니다.

●아기의 기분이나 변의 상태를 살피면서 진행합니다.

●먹거리의 종류와 양을 점차적으로 늘립니다.

●아기는 때때로 내용물이 균질한 죽형태보다 작고 부드러운 음식덩어리가 느껴지는 것을 선호할 수 있으므로 국수나 마카로니를 잘게 썰어서 주거나 빵죽에 빵조각을 완전히 으개지 말고 주어

봅니다.

●아기의 이유식 한 그릇에 모든 영양분을 넣어 주겠다고 하여 너무 많은 재료를 사용하여 복잡한 이유식을 만들다보면 맛에 예민한 아기는 받아먹지 않게 되고 아기에게 화가 난 엄마는 이유식 만들기를 포기할 생각을 합니다.

아기는 단순한 맛, 자연 그대로의 맛을 좋아하며, 또 이유식 한 그릇에 모든 영양소가 완벽하게 들어가 있어야 하는 것은 아닙니다. 따라서 식품 고유의 맛을 느낄 수 있도록 한 종류의 식품을 사용하여 만들어 먹여도 훌륭한 이유식이 됩니다.

●아기는 여러 가지 맛에 관심을 갖게 되지만 새로운 것에 대해서는 여전히 경계를 할 수 있으므로 처음 주는 음식은 우선 허끝에서 맛을 보게 한 후 계속 먹는 것은 아기 스스로 결정하게 합니다.

●2~3일간 계속 주어도 아기가 싫어하면 한동안 중지하였다가 맛을 조금 바꾸어 다시 주어 봅니다.

날짜(일)	에너지 공급과 체온 유지를 위한 음식	피를 만들고 뼈와 살이 되는 음식	건강유지와 신진대사 촉진을 위한 음식
종류 및 방법	쌀죽:쌀1, 물10의 배합으로 2~3시간 담근 쌀을 연한 불에 끓여 으깬다.	난황:삶아서 으갠 다음 약간의 우유나 국물로 부드럽게 만든다. 두부:맛은 순하게 내고 물에 삶아 으개주거나 국물과 섞어준다. 흰살생선:끓인 다음 잘게 부수어 죽에다 섞어도 좋다. 치즈, 요구르트 약간	야채:당근, 무, 호박, 감자, 토마토 등을 삶아 그 삶은 물에 잘 으개어 주거나 영양소 손실을 줄이기 위해 압력솥을 이용해 찐 후 으개어 우유 등에 섞어 준다. 과일:갈아서 과육과 과즙을 함께 준다.
얼마만큼 먹여야 하는가?	어린이 컵으로 반컵	난황 반개 또는 두부나 생선 세 숟가락	야채:으갠 것 세 숟가락 스프, 과즙 50ml