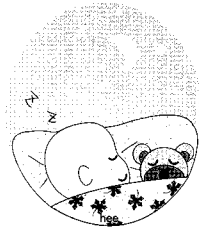


9~10개월 아이들은 이유식을 어떻게 할까요?

매일유업 영양과학연구소



1. 목적

생후 9개월 정도 되면 이유식이 잘 실행되었을 경우 수유량과 이유식의 섭취량이 역전되면서 하루에 분유는 약 500~600ml 정도 마시고 2~3회의 이유식을 먹을 수 있게 됩니다.

따라서 이제까지는 보충식의 개념이었던 이유식을 주식으로 먹을 수 있게 하는 것이 목적입니다.

2. 포인트

● 하루 2~3회식으로 합니다. 그러나 횟수 늘리기보다 중요한 것이 아니라 이유식의 질적인 내용이 더 중요합니다. 이유식의 질이 떨어지면 횟수 늘리기는 의미가 없어집니다. 질적으로 우수한 식품을 먹을 수 있도록 성인의 식사에서 계획적으로 응용하는 연구가 필요합니다.

● 이유식의 비중이 매우 커지므로 아기의 음식에 대한 기호를 알아두면 소량의 음식으로도 충분한 영양섭취가 이루어지도록 식단을 짤 수 있으며 또한 싫어하는 음식을 조금씩 좋아하게 되도록 유도하여 편식을 개선할 수도 있습니다.

● 미각이 매우 발달하므로 맛내기도 연구하고 순한 자연의 맛으로 여러 가지 맛을 경험할 수 있도록 합니다.

● 잇몸으로 씹을 수 있는 정도로 조리를 합니다. 이 무렵 아기는 보통 2~6개 정도의 앞니가 나와 있지만 앞니는 어디까지나 씹어 끊기 위한 역할을 하므로 아직 음식을 씹어 먹기에는 역부족입니다. 따라서 입에 들어간 음식물을 토해내거나 그대로 꿀꺽 삼키려 합니다. 그러므로 너무 거칠게 씹히지 않은 음식은 삼가하는 것이 좋습니다.

● 먹는 양이 적거나 일정치 않은 아기는 여러 가지 내용물(별치, 말린 새우나 조갯살, 감자, 당근, 버섯 등)을 넣어 끓인 국수나 죽을 주어 영양공급을 하도록 합니다.

● 식사직전에 간식이나 음료를 주는 것은 좋지 않습니다. 공복시에 식사를 주면 아기도 충실한 식생활을 배우게 될 것입니다.

● 식사에절도 함께 배워 나가도록 합니다.

● 컵쓰기의 연습, 손가락을 손으로 잡고 먹는 연습도 시도해 봅니다.

● 이 시기까지 이유식이 익숙치 못한 아기는 췌병과 조제분유에 완전히 익숙해져 있어서 새로운 음식과 식습관을 익혀 주기 어렵게 됩니다. 이 때는 먼저 아기가 좋아할 수 있는 부드러운 음식을 선택하여 2~3회 반복하여 주도록 하고 그것을 거부하지 않으면 다음 음식으로 넘어가면 됩니다.

3. 어떤 음식을 얼마 만큼 주어야 하나?

(※ 손가락은 아기 손가락을 기준으로 합니다.)

● 곡류

진밥 150~200g, 어린이 컵으로 1컵.

● 계란, 어류, 두류

계란 2/3개, 생선 4~6숟가락, 다진고기 4~6숟가락, 두부 1/5모.

● 과일, 야채류

야채류 6~8숟가락, 과일은 신선한 것 또는 익힌 것 50~100g.

● 유지류

버터, 마가린 또는 샐러드유는 작은 숟가락 1/3~1/2숟가락.