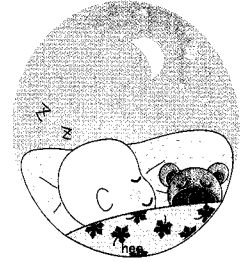


집에서 만든 이유식과 시판 이유식



매일유업 영양과학연구소

요 즙엔 참으로 다양한 종류의 이유식이 여러 회사에서 나오고 있습니다.

분말 타입으로 되어서 캔 속에 들어있는 것도 있고 죽 같은 형태로 되어서 조그마한 병 속에 담긴 것도 있고 주스처럼 음료수 병에 담긴 것도 있습니다. 종류가 워낙 많다보니 어느 것이 더 좋은 것인지, 이 제품과 저 제품의 차이점은 무엇인지 구분하기도 어려울 지경입니다.

이처럼 시판되는 여러 이유식을 잘 선택하는 것도 중요하고 어려운 일이라 하겠으나 정작 더 중요한 것은 엄마가 직접 집에서 만들어 주는 이유식을 먹이는 일이라 하겠습니다. 그럼 시판되는 이유식은 안 먹여도 되는걸까요? 집에서 만들어주는 이유식으로부터 항상 고른 영양소를 섭취할 수 있고 위생적이게 만든다면 시판되는 이유식은 안 먹여도 됩니다. 그러나 집에서 만드는 이유식이 이런 조건을 완벽하게 맞추기란 어렵습니다. 그럼 집에서 만든 이유식과 시판 이유식은 각각 어떠한 장단점을 지니고 있는지 한번 살펴보겠습니다.

집에서 만든 이유식과 시판 이유식의 장단점을 요약 정리하면 아래와 같습니다. 집에서 만든 이유식과 시판 이유식은 나름대로의 장단점을 지니고 있으므로 이러한 점을 고려하여 이유식을 만들어 준다면 아이와 엄마에게 아주 유익할 겁니다.

* 항상 일정한 영양소를 공급할 수 있는 시판 이유식은 집에서 이유식을 조리할 때 손실되는 영양소를 보충해 줄 수 있습니다.

* 먹는 양이 적은 이유 초기에 죽을 매번 장시간에 걸쳐 만드는 것은 힘든일입니다. 아기를 자주 혼자 두더라도 정성을 들여서 손수 이유식을 만드는 것만이 아기에게 사랑과 애정을 주는 것이라고 생각하지 마세요. 한번 손수 만들어 주셨다면 그 다음에는 시판 이유식을 손쉽게 준비해서 주는 것도 괜찮아요. 그리고 남은 시간을 아기와 놀아주거나 함께 휴식을 취한다면 아주 좋겠지요?

* 간편하게 사용할 수 있는 잇점 때문에 시판 이유식을 전적으로 사용하는 것은 바람직하지 않습니다. 식품 하나 하나의 고유한 맛을 느끼지 못하기 때문입니다.

* 특히 분말로 된 시판 이유식의 경우 그릇에 개어서 먹일 때 아기가 숟가락을 밀어내며 잘 먹지 않는다고 젓병에 주면 그것은 이유식이 아닙니다. 반드시 반고형식으로 만들어 숟가락으로 떠 먹여야 시판 이유식을 올바르게 사용하는 것입니다.

〈집에서 만든 이유식과 시판 이유식의 장단점〉

	집에서 만든 이유식	시판 이유식
장점	<ul style="list-style-type: none"> · 엄마의 정성이 담겼어요. · 신선한 재료를 사용해요. · 이유식의 종류와 맛을 다양하게 할 수 있어요. · 성인식도 이용이 가능해요. 	<ul style="list-style-type: none"> · 미량 영양소의 보강으로 고른 영양소를 섭취할 수 있어요. · 염류 사용을 제한했어요. · 미생물 잔류물 검사가 가능해요. · 간편하고 시간이 절약되요. · 경제적이예요.
단점	<ul style="list-style-type: none"> · 조리시 영양소 손실 등으로 특정 영양소의 결핍이 우려되요. · 위생적인 조리가 요구되요. · 과일, 채소 등의 화학 잔류물, 미생물 유무 검사가 어려워요. · 적은 양을 만들기 위해 여러 종류의 식품을 구입해야 하는 등 비경제적인 면이 있어요. 	<ul style="list-style-type: none"> · 야채, 과일 등 신선한 식품을 그대로 섭취하기 어려워요. · 이유식의 종류와 맛을 다양하게 할 수 없어요. · 단일 식품의 맛을 느끼기 어려워요.