

돌 전 우리 아기 고행식

김치 먹이지 마세요

》 김치 먹이기, 돌 전의 아기에겐 이르다

최근 아기에게 김치를 먹이는 엄마들이 많습니다. 하지만 전문가들은 돌 전에 김치를 먹이는 것은 권장하지 않습니다.

아기들이 먹을 수 있게 고춧가루를 넣지 않고 아기용 김치를 만들어 먹인다는 엄마도 있습니다. 이것 역시 좋지 않습니다.

김치를 먹이면 건강에 더 좋다는 말을 듣고 만드는 방법을 물어보는 엄마도 있는데 아기에게 김치를 먹여서 건강에 더 좋다는 이야기는 신뢰성이 떨어집니다.

》 아기가 알레르기인 경우 더욱 위험

돌전의 아기에게 김치를 권장하지 않는 이유는 여러 가지가 있습니다. 김치는 당연히 배추나 무를 절여서 만드는데 돌 이전의 아기에게 소금으로 간을 한 음식을 먹이는 것은 권장하지 않습니다.

특히 젓갈이 들어간 음식을 주는 것은 바람직하지 않습니다. 보통의 김치도 고춧가루가 들어가기 때문에 더욱이 곤란합니다.

또한 김치를 만들 때 넣는 재료들 중에는 돌 전의 아기가 먹기 곤란한 것들이 들어가는 경우도 있습니다. 새우나 굴 같은 조개 종류는 통상 알레르기를 잘 일으키기 때문에 돌은 지나서 먹이기를 권장하는 음

식입니다.

특히 아토피성 피부염처럼 알레르기가 있는 아기는 이런 음식은 돌 전에 먹어서는 곤란합니다.

어떤 음식을 첨가할 때는 시간의 간격을 두고 첨가해야 합니다. 하지만 김치라는 음식은 아기가 먹어보지 못한 여러 가지의 재료들이 한꺼번에 들어가는 음식이기 때문에 어린 아기들이 먹기에는 부담스럽습니다.

》 짠 음식에 입맛들이지 않도록 주의

간혹 인터넷 사이트에서 흰 김치 만드는 법을 보고서 그렇게 만들어 먹이는 것에 대해서 문의하는 경우도 있는데 이 역시 권장하지 않습니다.

짠 김치와 김치 국물에 밥을 말아 먹이는 엄마도 있는데 이는 정말 곤란한 일입니다. 한번 짜게 먹은 아기들은 다른 싱거운 음식을 잘 먹지 않으려 합니다.

