



아기의 첫 음식 Baby's First Foods

아기가 두 살이 될 때까지, 또는 두 살이 넘어서도 젖을 계속 먹이십시오. 모유는 생후 6 개월 동안 여러분 아기에겐 필요한 유일한 음식입니다. 젖을 먹일 수 없을 경우, 상점에서 판매하는 조제분유를 먹이는 것에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

모유만 먹거나 모유 및 조제분유를 먹는 아기는 매일 400 IU의 액상 비타민 D를 섭취해야 합니다. 모유에 약간의 비타민 D가 들어 있지만 아기의 필요를 충족할 만큼은 아닙니다. 조제분유만 먹는 아기는 비타민 D를 보충할 필요가 없습니다. 조제분유에 이미 비타민 D가 들어 있기 때문입니다.

언제부터 아기에겐 고형식을 먹이나?

생후 약 6 개월쯤부터 고형식을 먹일 수 있습니다. 이 시기의 아기는 특히 철을 비롯하여 더 많은 영양소가 필요합니다. 그리고 이때부터 여러 가지 질감의 음식을 먹는 법을 배울 수도 있습니다.

다음과 같은 경우에는 아기가 고형식을 먹기 시작할 수 있습니다:

- 머리를 가눌 수 있다
- 똑바로 앉아서 몸을 앞으로 숙일 수 있다
- 손가락을 보고 입을 벌리고, 손가락을 입술로 물 수 있다
- 음식을 집어들어 입으로 가져가려 한다
- 배가 부르면 배가 부르다고 알린다(고개를 돌리는 등)

우리 아기에겐 어느 정도의 음식이 필요한가?

배가 고픈지, 얼마나 먹을 것인지는 아기가 결정합니다. 부모 또는 돌보미는 어떤 음식을 먹일 것인지 결정합니다.

아기를 믿으십시오. 배가 고프거나 부르면 여러분에게 알립니다. 아기가 배가 고플 때 음식을 먹이고, 배가 부르다는 표시를 할 때 멈추십시오.

다음과 같은 때는 배가 고픈 것입니다:

- 음식을 향해 입을 벌린다
- 몸을 열심히 앞으로 숙인다
- 음식이 떨어지면 짜증을 낸다

다음과 같은 때는 배가 부른 것입니다:

- 입을 다문다
- 고개를 돌리거나 음식을 밀어낸다
- 먹기를 거부한다

생후 12 개월이 되면 아기의 식욕에 따라 매일 3 회의 가족 식사 및 1-2 회의 간식 시간에 아기에겐 고형식을 먹이십시오

처음 고형식을 먹일 때 어떻게 먹이나?

처음에는 조금만 먹이다가 아기의 식욕에 따라 양을 점점 늘리십시오.

- 아기 곁에 앉아 함께 식사하십시오. 아기가 기분이 좋을 때, 흥미를 나타낼 때, 초롱초롱할 때를 선택하십시오. 아기는 다른 사람과 함께 있는 것을 좋아하며, 여러분이나 다른 사람이 음식을 먹는 것을 관찰하면서 먹는 법을 배웁니다
- 아기가 손으로 음식을 만져보는 것을 허용하십시오. 음식을 먹는 법을 배우자면 조금 너저분해질 수 있습니다
- 고형식은 모유 수유 전 또는 후에 먹일 수 있습니다. 언제가 좋을지는 아기와 함께 결정하십시오. 이 시간은 나중에 달라질 수도 있습니다
- 아기가 고형식을 점점 더 많이 먹게 되면서 모유를 먹는 양이 점점 줄어듭니다

어떤 음식을 먹이나?

아기는 다른 가족들이 즐겨 먹는 음식 중 여러 가지를 먹을 수 있습니다. 소금 또는 설탕이 전혀 또는 거의 들어가지 않은 가족 음식을 아기에겐 먹이십시오. 모유도 계속 먹이십시오.

- 오철분이 많이 든 음식으로 시작하고, 매일 2 회 이상 먹이십시오. 다음 예를 참고하십시오:
 - 잘 익혔거나, 곱게 다졌거나, 잘게 자른 고기/가금육/뼈 없는 생선(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 칠면조고기, 대구, 연어 등)
 - 삶아서 으갠 달걀, 렌즈콩, 대두 또는 두부
 - 유아용 철분 강화 시리얼
 - 부드러운 땅콩, 나무 견과 및 씨앗 버터에 같은 양의 따뜻한 물을 붓고 유아용 철분 강화 시리얼과 섞은 것
- 철분이 풍부한 음식과 아울러 채소 및 과일, 통곡류, 유제품 등, 건강에 유의한 다른 음식도 먹이십시오
- 식사/간식 시간에 뚜껑이 없는 컵에 물을 조금만 주십시오
 - 100% 과일 주스 등의 단 음료는 주지 마십시오

어떤 질감의 음식을 먹어야 하나?

생후 6 개월부터 덩어리진 것, 곱게 다진 것, 간 것, 푼 것 등 다양한 부드러운 질감의 음식을 먹이십시오. 아기는 이가 나기 전에는 연한 음식과 핑거 푸드(손으로 집어 먹을 수 있는 음식)를 먹을 수 있습니다. 안전한 핑거 푸드는 다음과 같습니다:

- 곱게 다지거나, 갈거나, 으갠 익힌 고기, 뼈 없는 생선, 가금육, 달걀, 대두 등
- 익힌 채소 및 과일 조각, 껍질이 없고 연한 익은 과일
- 간 경치즈
- 토스트 조각, ‘오트 링’ 시리얼

아기가 점점 크면서 새로운 질감의 음식을 먹이십시오. 생후 8-12 개월쯤 되면 다음과 같이 잘게 썬 음식과 더 다양한 핑거 푸드를 베어 물고 씹을 수 있습니다:

- 연한 고기, 생선, 가금육, 달걀, 대두 등을 잘게 조각낸 것
- 부드러운 땅콩, 나무 견과 및 씨앗 버터를 얇게 바른 토스트
- 배냇, 로티 및 토르티야 조각
- 파스타, 쌀밥
- 간 날채소

일반적 식품 알레르겐은 언제부터 먹일 수 있나?

생후 6 개월쯤에는 안전하게 조리한 땅콩, 나무 견과, 참깨, 달걀, 생선, 밀, 대두 및 유제품을 아기에 먹일 수 있습니다. 이런 식품에 대해 생기는 식품 알레르겐의 위험은 이때 가장 작습니다. 많은 일반적 식품 알레르겐이 철분이 풍부하며, 아기에 먹이는 첫 번째 음식에 포함할 수 있습니다.

- 가족이 먹는 일반적 식품 알레르겐부터 시작할 수 있습니다
- 일반적 식품 알레르겐을 한 번에 한 가지씩 먹이십시오
- 아기가 이런 음식을 잘 받아들이면 규칙적으로 계속 먹이십시오. 식품 알레르기를 방지할 수 있습니다

우유는 언제부터 먹일 수 있나?

다음과 같은 경우, 소량의 살균 전지 우유(유지방 3.25%)를 뚜껑 없는 컵에 주기 시작할 수 있습니다:

- 아기가 생후 9 - 12 개월이고,
- 철분이 많이 함유된 다양한 음식을 먹을 경우

비타민 D 및 엽산이 첨가된 것이라면 저온살균 염소 전유를 먹일 수 있습니다. 제품 라벨을 확인하십시오.

만 2 세가 될 때까지는 탈지, 1% 및 2% 우유와 강화 두유는 먹이지 않는 것이 바람직합니다. 식이지방은 영유아의 성장과 발달에 중요합니다.

코코넛, 오트, 쌀 또는 견과/씨앗 음료도 만 2 세가 될 때까지는 먹이지 마십시오. 이런 음료는 한창 자라는 아기의 필요를 충족하기에 충분한 지방, 단백질 및 기타 영양소가 들어 있지 않습니다.

아기가 음식을 먹을 때 안전을 기하려면 어떻게 해야 하나?

- 영유아는 질식 위험이 높습니다. 아기가 음식을 먹거나 마실 때는 항상 곁에 있고, 질식할 경우의 대처법을 배우십시오
- 질식 위험을 줄이는 방법으로 조리하십시오. 예를 들어, 포도, 방울토마토, 큰 장과(블루베리 등) 등의 둥근 식품은 잘게 썰십시오. [HealthLinkBC File #110b 유아 및 소아의 숨막힘 방지 - 탁아 서비스 제공자용](#)을 참고하십시오
- 저온살균 유제품만 먹이십시오. 이 정보는 제품 라벨에 적혀 있습니다
- 만 1 세 미만 아기에게는 절대로 꿀 또는 꿀로 만든 음식을 주지 마십시오. 익혔거나 저온살균한 것이라도 안 됩니다. 꿀은 ‘보툴리누스중독’이라는 식품 매개 질병을 아기에게 일으킬 수 있습니다
- 수은 함량이 낮은 생선을 먹이십시오. [HealthLinkBC File #68m 식품 안전 - 생선에 든 수은](#)을 참고하십시오

자세히 알아보기

아기에 음식 먹이기, 비타민 D 보충제, 식품 알레르기 등에 관한 의문이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

아기에 음식 먹이기에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [영유아의 첫 걸음 - 생후 6-36 개월 영유아 육아 가이드\(Toddlers First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6 to 36 Month Old\)](#)
- [HealthLinkBC File #69a 아기에 조제분유 먹이기 - 시작하기 전](#)
- [HealthLinkBC File #70 모유 수유](#)
- [HealthLinkBC File #110b 유아 및 소아의 숨막힘 방지 - 탁아 서비스 제공자용](#)

어떤 아기는 식품 알레르기 발생 위험이 더 높습니다. 위험을 줄이는 방법에 관해 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyating/pdf/reducing-risk-of-food-allergy-in-your-baby-k.pdf.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.