

성장을 위한 식품

19~24개월

이제 아이는 보다 단단한 음식을 먹는 방법을 배우가고 있으며 점점 더 활동량이 많아집니다. 아이는 적절한 영양분을 공급받아, 정상적으로 성장하면서 건강한 상태를 유지할 수 있으며 활동하고 놀이하며 학습하는 데 필요한 에너지도 얻을 수 있습니다.

아이가 할 수 있는 것:

- 어른들이 먹는 대부분의 음식 먹기
- 질긴 음식 씹기
- 익숙해진 숟가락 사용
- 한 손으로 컵 들기
- 음식을 먹을 때 포크 사용 배우기
- “더 주세요” 및 “다 먹었어요”를 말하기 시작



“매일 두 번 이를 닦고 적어도 일년에 한 번 치과 의사를 방문하게 해주세요.”

매일 유아에게 먹어야 할 식품 및 양

매일 유아에게 먹어야 할 식품 및 양		
곡물/빵 매일 2~3온스	1온스:	식사량:
	빵 한 조각 또는 토티야 한 개 밥, 파스타 또는 오트밀 ½컵 WIC 시리얼 1컵 크래커 5조각	통밀 빵, 통밀 또는 옥수수 토티야, 오트밀, 통밀 파스타, 오트밀 또는 현미 등의 통곡류
야채 1일 1컵	1컵:	
	익혀서 다진 야채 1컵 야채 주스 1컵	당근, 고구마 또는 브로콜리 등과 같은 녹황색 채소 익힌 야채
과일 1일 1컵	1컵:	
	네모 모양으로 잘라 익힌 부드러운 과일 1컵 작은 바나나 1개 100% 과일 주스 1컵 말린 과일 ½컵	비타민 C가 다량 함유된 오렌지, 딸기 또는 멜론 등 매일 섭취 애플소스나 멜론처럼 조리하거나 부드러운 생과일 과일 주스 또는 야채 주스 1일 1컵(4온스 이하)
우유 매일 2컵	1컵:	
	치즈 1½온스 잘게 조각낸 치즈 ⅓컵 요거트 1컵 코티지 치즈 2컵	만 2세가 될 때까지 전유 1컵 16온스 이하
고기 및 콩 1일 1½온스	1 온스:	
	닭다리 ½개 또는 햄버거 패티 ½개 생선 1온스 또는 기타 고기 계란 1개 익힌 콩 ¼컵	잘게 다져 완전히 익힌 고기(단, 육즙이 살아 있어야 함) 으깨어 익힌 WIC 콩

건강한 간식 제공

간식은 아이가 성장하는 데 도움이 됩니다. 다음과 같은 간식을 제공합니다.

- 껍질을 벗긴 과일 조각 몇 개
- 치즈 조각 몇 개
- 통밀 크래커, 토티야 또는 빵
- 요거트 또는 코티지 치즈



“저는 규칙적으로 먹는 게 좋아요. 매일 같은 시간에 식사와 간식을 주세요.”

메뉴 예시 및 제공 분량

아침	스크램블 계란 1개 통밀 토스트 ½조각 전유 ½컵
오전 간식	굴 ¼~½ 컵 WIC 시리얼 ¼~½ 컵
점심	소프트 타코(1~2 테이블스푼의 잘게 간 소고기가 들어 있는 작은 통밀 토티야 ½개) 익힌 당근 ¼컵 얇게 썬 익힌 사과 ¼컵 전유 ½컵
오후 간식	오이 3~4 조각 라이스 케익 ½개
저녁	팔밥(팔 ¼컵, 현미 ¼컵) 완두콩 ¼컵 네모 모양으로 자른 메론 ¼컵 전유 ½컵
간식	통밀 크래커 2~3개 전유 ¼컵



건강한 습관 시작

- 야채를 드세요. 아이들은 부모들이 하는 대로 따라합니다.
- 가족 구성원 모두가 함께 식사합니다.
- 식사와 간식을 먹을 때 식탁에 앉아 먹습니다.
- 같은 시간에 매일 세 번의 식사와 2~3번의 간식을 제공합니다.
- 식사 시간에는 TV를 끕니다.
- 식사 전후에 손을 씻습니다.

즐거운 식사 시간을 위한 팁

- 무엇을 먹을지, 언제 먹을지 결정합니다.
- 아이가 접시에 음식을 남겨도 그대로 놔둡니다. 배가 고프지 또는 배가 부르지를 아는 것은 아이 자신입니다. 그러므로 아무것도 먹지 않을 때도 간혹 있겠지만 아이가 얼마나 먹을지 스스로 결정하게 합니다.
- 억지로 먹이기 위해 보상을 주거나 게임을 하거나 으박지르지 마십시오.
- 아이에게 적합한 크기의 접시, 컵, 숟가락 및 포크를 사용합니다. 아이의 작은 손으로 조작하기에 적절해야 합니다.
- 아이가 좋아하는 음식을 적어도 하나는 제공합니다. 제공된 다른 음식을 좋아하지 않아도 먹을 것이 있어야 합니다.

- 다음과 같은 음식을 제공합니다.
 - 아이가 숟가락이나 포크로 먹기 쉬운 크기 또는 한 입에 먹을 수 있는 크기의 음식
 - 씹기 편하고 부드러운 음식
 - 요거트처럼 순하고 간소한 음식
 - 너무 뜨겁거나 차지 않은 음식
- 새로운 음식을 지속적으로 제공합니다. 어떤 아이의 경우에는 새로운 음식을 맛보는 데 10~15회 정도의 시도가 필요합니다.
- 식사 및 간식 시간 전에 조용한 분위기를 조성합니다. 아이들은 느긋하고 편안할 때 더 잘 먹습니다.
- 음식을 흘리거나 엎지르는 것에 대비합니다. 근처에 냅킨이나 종이 타월을 준비해 둡니다.

건강하고 안전한 식품

다음과 같은 다양한 식품을 제공합니다.

- 토마토, 피망 및 오렌지 등과 같은 다양한 색깔의 과일 및 야채
- 물, 전유 및 100% 주스. 소다, 쿠키 또는 포테이토 칩 등과 같이 소금과 설탕이 많이 들어 있는 식품 또는 음료는 제한합니다.
- 육류, 콩, 강화 시리얼 및 곡류 등과 같이 철분의 좋은 공급원이 되는 식품

아이가 첫 돌이 지나면 다음과 같은 음식을 먹일 수 있습니다.

- 계란 • 간장 • 밀
- 생선 • 전유 • 감각류

참고: 가족 중에 음식 알레르기 병력이 있는 경우 주치의의 소견에 따라 이런 음식은 아이가 더 자란 후에 먹이는 것이 좋습니다.

다음과 같은 음식은 질병을 초래할 위험이 있으므로 아이에게 주면 안 됩니다.

- 익히지 않거나 덜 익은 육류, 닭고기, 칠면조 또는 생선
- 익히지 않거나 반숙한 계란
- 다시 완전히 익히지 않은 조미 육류(얇게 썬 볼로냐, 터키 또는 햄 등)
- 저온 살균을 하지 않은 주스 또는 유제품. 이러한 식품은 질병을 유발할 수 있는 세균을 처리하지 않았습니다.

“때로는 많이 먹고 싶고 때로는 적게 먹고 싶어요. 적은 분량을 우선 주세요. 배가 고프면 더 달라고 할게요!”



WIC #1284 Korean (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

평등 기회/적극 고용개선 조치 고용주 서비스는 차별 없이 제공됩니다.

본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 연장자 서비스부(Missouri Department of Health and Senior Services)로 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애자의 경우 711로 전화하십시오.

