

# 홈메이드

## 아기 음식



### 홈메이드 아기 음식 만드는 요령

아기 음식 만들기는 생각보다 쉽습니다!

집에서 아기 음식을 직접 만들면 돈을 아낄 수 있을 뿐만 아니라 음식의 종류와 질감을 다양하게 할 수 있고, 아기에게 가장 좋은 음식을 준다는 안도감을 가질 수 있습니다.

#### 시작

아마도 아기 음식을 만드는데 필요한 모든 장비를 갖추고 계실 것입니다.

일반적인 조리기구로 알맞은 질감의 음식을 조리할 수 있습니다.

- 믹서기 또는 푸드 프로세서는 고기, 야채, 과일을 푼레 상태로 만들어 아주 부드럽게 만듭니다.
- 파인 메쉬 스트레이너는 살짝 익히거나 잘 익은 과일 및 일부 야채를 푼레 상태로 만듭니다. 음식을 스푼 뒷면으로 스트레이너에 밀어 넣으십시오.
- 베이비 푸드 그라인더 또는 푸드 밀은 대부분의 음식을 부드러운 질감으로 만들고 고기는 굵은 질감으로 만들어 줍니다.
- 키친 포크 및/또는 나이프는 조금 큰 아기에게 사용할 수 있습니다. 음식을 포크로 으깨거나 나이프로 잘게 썰 수 있습니다.

청결을 유지하십시오! 아기들은 큰 어린이들이나 어른들보다 음식 관련 질병에 걸릴 가능성이 더 높습니다.

아기 음식을 준비하기 전후 손, 그릇, 장비 및 요리 장소를 비누와 뜨거운 물로 씻으십시오.

#### 음식 준비하기

신선한 과일과 야채를 깨끗하고 차가우며 흐르는 물로 씻은 다음 씨핵, 씨, 껍질, 먹을 수 없는 껍데기를 제거하십시오. 먹을 수 있는 껍질과 껍데기는 조리 전이나 후에 제거할 수 있습니다.

고기, 가금류 및 생선은 조리하기 전에 지방, 연골, 껍질, 뼈를 제거하십시오. 단단한 부위나 보이는 지방은 조리 후에 제거할 수 있습니다.

고기, 가금류 및 생선 같은 육류와 과일, 야채 및 빵과 같은 비육류 조리 시 서로 다른 기구와 도마를 사용하십시오.

음식이 부드럽고 말랑하며 알맞은 농도가 될 때까지 조리하십시오.

농도를 더 묽게 하려면, 조리용 국물, 모유, 유아용 분유, 과일 주스 또는 물을 조리된 푼레에 첨가하십시오.

#### 기억해야 할 점들

- 꿀을 아기 음식에 첨가하지 마십시오. 꿀이 아주 심각한 질병을 유발할 수 있습니다. 1년 미만의 아기에게는 꿀을 먹여서는 안 됩니다.
- 계란 흰자는 알레르기 반응을 유발할 수 있기 때문에 아기가 1살이 될 때까지 먹이지 마십시오.
- 날것의 살균되지 않은 우유로 만든 유제품은 절대로 아기에게 주지 마십시오.
- 소금, 설탕, 시럽, 조미료, 케첩, 초과 지방(오일, 버터, 마가린, 라드 또는 크림)을 아기 음식에 첨가하지 마십시오.

### 아기 음식 먹이는 요령

10~15분간 음식을 식혀서 아기가 입을 데지 않도록 하십시오. 깨끗한 스푼을 사용하여 아기에겐 먹이기 전에 음식 온도를 알아 보십시오.

조그만 그릇을 사용하여 먹이십시오. 소량부터 시작하십시오. 아기가 여전히 배고파하면 더 음식을 먹일 수 있습니다.

아기의 음식 그릇에 남은 음식은 버리십시오.

바로 조리한 음식을 상온에 2시간 이상 보관하지 마십시오.

### 음식물 얼리기

다음 중 한 가지를 이용하여 먹을 만큼의 양만큼 얼리십시오.

얼음 큐브 트레이 방법: 조리한 퓨레 음식을 얼음 큐브 트레이에 부은 후, 플라스틱 랩으로 싸서 얼리십시오.

쿠키 시트 방법: 조리한 퓨레 음식을 쿠키 시트에 1~2 스푼씩 나란히 놓은 후 플라스틱 랩으로 싸서 얼리십시오.

단단하게 얼면, 얼린 음식 큐브 또는 음식 조각을 라벨이 있는 컨테이너나 백에 넣어 냉동고에 보관하십시오.

얼린 음식은 한 달 이내로 다 먹어야 합니다.

### 얼린 아기 음식을 이용할 준비가 되었을 때

얼린 음식을 냉장고 또는 흐르는 차가운 물로 해동하십시오. 아기 음식을 상온이나 고여 있는 물에서 해동하지 마십시오.

해동한 고기, 가금류 또는 생선을 냉장고에 보관한 다음 24시간 이내에 먹어야 합니다. 해동한 다른 아기 음식은 48시간 동안만 냉장고에 보관할 수 있습니다.

냉장한 또는 냉동한 홈메이드 아기 음식을 먹이기 전에 완전하게 다시 가열하십시오.

음식을 휘저은 후 깨끗한 스푼으로 온도를 살피십시오.

아기의 음식 그릇에 먹다 남긴 음식은 버리십시오.

해동한 아기 음식을 다시 얼리지 마십시오.

출처: 유아 영양 및 급식. WIC 및 CSF 프로그램에서의 사용에 대한 가이드, <http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide>

조리한

당근

4:00 PM 9-26-11



### 음식물 보관하기

조리 후 즉시 홈메이드 아기 음식을 냉장실 또는 냉동실에 보관하십시오.

보관하는 모든 음식을 덮거나 싼 다음 만든 날짜와 시간을 적은 라벨을 붙이십시오.

냉장된 고기와 달걀 노른자는 24시간 내에 먹어야 합니다. 다른 것 조리한 음식은 48시간 이내에 먹어야 합니다.