

성장을 위한 식품

12~18개월

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
- 컵으로 음료 마시기
- 두 손으로 컵 들기
- 숟가락 사용
- 손가락을 사용하여 직접 먹기
- 얼마나 먹어야 할지 스스로 결정



“엄마, 먹는 만큼 활동할 수 있게 해주세요. 저는 매일 30~60분 정도는 활동해야 합니다.”

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 작은 토티야 하나의 분량 현미밥, 파스타 또는 오트밀 ½컵 WIC 시리얼 1컵 크래커 5조각 | 통밀 빵, 통밀 또는 옥수수 토티야, 오트밀, 통밀 파스타 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: | |
| | 전유 1컵 치즈 1½온스 유지방 요거트 1컵 코티지 치즈 2컵 | 만 2세가 될 때까지 전유 1컵 16온스 이하 |
| 고기 및 콩 1일 1½온스 | 1 온스: | |
| | 닭다리 ½개 또는 작은 햄버거 패티 ½개 생선 1온스 또는 기타 고기 계란 1개 익힌 콩 ½컵 | 잘게 다져 완전히 익힌 고기(단, 육즙이 살아 있어야 함) 으깨어 익힌 WIC 콩 |

아이에게 필요한 음식의 양은 매일매일 끼니 때마다 달라집니다. 처음에는 조금씩(1~2 테이블스푼에서 ½컵 정도) 주다가 아이가 더 원하면 직접 의사를 표현하여 더 먹을 수 있게 해줍니다.

“저는 한꺼번에 많이 못 먹어요. 그래서 2~3시간에 한 번씩 먹어야 해요.”

모유 수유

모유 수유는 가장 탁월한 선택입니다. 첫 1년이 지난 후에도 모유 수유를 통해 엄마와 아이 모두 많은 이점을 누릴 수 있습니다. 아이는 모유를 통해 계속해서 열량과 주요 영양분을 공급 받으며 면역력도 강화됩니다. 계속해서 모유 수유를 원할 경우 식후에 모유를 수유하면 됩니다.

메뉴 예시 및 제공 분량

| | |
|-------|---|
| 아침 | WIC 시리얼 ¼컵 네모 모양으로 자른 부드러운 배 ¼컵 전유 ¼컵 |
| 오전 간식 | 통밀 토티야 ¼개 완숙 계란 1개 |
| 점심 | 칠면조 고기 1온스 또는 치즈 큐브 1온스 통밀 크래커 4개 완두콩 ¼컵 바나나 ½개 전유 ¼컵 |
| 저녁 | 구운 치킨 1~2 테이블스푼 익힌 브로콜리 ¼컵 익힌 당근 ¼컵 현미밥 ¼컵 전유 ¼컵 |
| 간식 | 통밀 사각 크래커 2~3개 전유 ¼컵 |



건강하고 안전한 식품

아이가 첫 돌이 지나면 다음과 같은 식품을 먹일 수 있습니다.

- 계란 · 간장 · 밀
- 생선 · 전유 · 갑각류

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

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

- 땅콩 버터나 마시멜로 같은 끈적이는 음식
- 핫도그, 사탕, 기침약 및 포도 알과 같은 미끄러운 음식
- 견과류, 씨류, 팝콘, 프레첼, 건포도 등의 작고 단단한 음식
- 크기가 큰 생 야채 및 익힌 고기 덩어리



“저는

- 하루 동안 전유 16온스, 주스 4온스 미만, 그리고 아침, 점심, 저녁과 간식 사이에 물을 마신답니다. 제가 이렇게 마실 수 있게 해 주세요.”

이제는 컵을 사용할 때!

첫 돌이 지나고 나면 아이에게 영양을 공급하는 이유보다는 편하다는 이유로 계속해서 젓병을 사용하는 경우가 있습니다. 첫 돌이 다가올 때쯤에는 슬슬 젓병 사용을 줄여 나가다가 14개월이 되면 젓병을 뗄 수 있게 합니다.

젓병 떼기 3단계:

- 낮 시간 젓병 사용 금지
- 잠 깬을 때 젓병 사용 금지
- 잠자기 전 젓병 사용 금지

각 단계에서 다음 단계로 넘어가기 전에 며칠 정도 기간을 두어 아이의 습관이 서서히 변화될 수 있도록 합니다.

이 단계를 거친 선배 엄마들의 정보:

- 젓병을 치우거나 보이지 않는 곳에 둡니다. 우유를 컵에 먹을 수 있게 부어 줍니다.
- 젓병 대신 간식이나 식사를 먹입니다. 예를 들어, 아침에 젓병을 물리지 않고, 대신 전유 1컵과 함께 아침 식사로 먹입니다.
- 흘림 방지 컵으로 마시게 합니다. 손잡이가 달린 바닥이 무거운 컵을 사용합니다.
- 취침 시간 습관에 변화를 줍니다. 젓병을 물리는 대신 곰돌이 인형 같은 안정감을 주는 장난감을 주거나 책을 읽어줍니다.

“이제 우리 아기가 다 커서 엄마처럼 컵을 사용할 줄 아네요!”
이런 식으로 칭찬을 많이 해주고 긍정적인 반응을 보여줍니다.

아이가 컵을 사용하여 먹지 못하면 의사에게 문의하시기 바랍니다.

아이는 주스와 우유를 마시면 포만감을 갖게 됩니다. 우유나 주스를 너무 많이 마시면 아이가 배고픔을 덜 느끼게 되어 과일이나 야채 같은 다른 음식을 충분히 먹지 못할 수 있습니다.

아이가 컵으로 우유를 마시지 않으려고 하면 다음과 같은 방법으로 칼슘을 섭취하게 합니다.

- 요거트 또는 치즈
- 칼슘이 첨가된 식품 및 음료(예: 시리얼)
- 우유로 만들어진 음식(예: 오트밀, 으깬 감자 또는 푸딩)

“제가 첫 생일이 지났는데도 계속 젓병을 떼지 못하면

- 이가 썩고
- 우유를 너무 많이 먹어 혈액 내 철분이 부족해질 수 있고
- 과체중이 될 수도 있어요.”



WIC #1283 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.

