도움이 되는 안내사항

1. **젖병으로 먹일 경우는 아기를 가까이 안으십시오.** 젖병을 다른 것으로 기대서 세워 놓거나 젖병을 아기에게 물린 채 침대에 뉘우지 마십시오.

2. **아기에게 음식을 먹이는 것은 인내심을 갖고 해야 합니다.** 아기들은 먹는 것을 배우고 연습하는 시간이 필요합니다. 아기들은 지저분하게 먹습니다. 아기가 먹을 때에는 항상 아기옆에 앉아 계십시오.

3. **젖병은 물, 모유 또는 휘물락를 위한 것입니다.** 쥬스는 컵으로만 주십시오. 절대로 당분을 가한 쿨에드, 콜라, 펀치, 젤라틴물이나 설탕물은 주지 마십시오. 아기에게 음식을 먹이는 것은 인내심을 갖고 해야 합니다

4. **아기에게 젖병에 들어 있는 음료수나 음식을 모두 먹으라고 강요하지 마십시오.** 얼마만큼 먹어야 하는지는 아기가 가장 잘 압니다. 아기는 머리를 돌리거나, 입술을 다물거나, 음식을 입어서 밀어내거나, 음식을 바닥에 던져서 충분히 먹은 것을 알려줍니다.

5. **병에서 직접 먹이지 말고 음식은 작은 그릇에 덜어서 먹이십시오.** 작은 스푼으로 먹이십시오. 병에서 음식을 조금 더 덜어 낼 때는 깨끗한 스푼을 사용하십시오. 아기의 침은 음식을 상하게 해서 설사를 초래합니다. 젖병이나 그릇에 남은 음식이나 음료수는 버리십시오. 병에 남아있는 음식은 냉장고에 넣어 보관하고 2일 이내로 사용하십시오.

6. **한번에 한가지씩 새로운 음식을 더 하십시오.** 아기에게 새로운 음식을 주기 전에 5일 정도 기다렸다 주십시오. 앨러지 반응을 살펴보십시오.

7. **앨러지를 일으킬 수 있는 음식물들은 다음과 같습니다:**
   - ▲ 우유
   - ▲ 오렌지쥬스
   - ▲ 계란 흰자
   - ▲ 밀가공품
   - ▲ 옥수수가공품
   - ▲ 생선 및 기타 어패류
   - ▲ 두유 및 두부 등 콩가공품
   - ▲ 땅콩종류
   - ▲ 땅콩버터
   - ▲ 초콜렛
   - ▲ 딸기
   - ▲ 안익힌 도마도

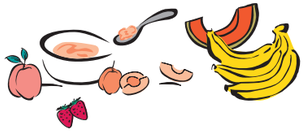
대부분의 유아들은 성장하면서 이러한 알레르기가 없어집니다.

도움이 되는 안내사항

8. **앨러지 반응들은 다음과 같습니다:**
   - ▲ 피부 발진
   - ▲ 개스
   - ▲ 호급곤란
   - ▲ 설사

9. **담백한 음식을 사십시오.** 몇가지를 섞은 저녁용 식사는 사지 마십시오. 귀하 자신이 고기, 채소 및 밥이나 국수등 몇가지를 요리해서 섞어서 식사하십시오. 이런 음식이 더 건강한 음식이며 값도 저렴합니다.

10. **후식은 과일을 주십시오.** 아기들은 푸딩, 카스타드 및 카불러 등 애기용 후식이 필요하지 않습니다.



11. **식사후에는 아기의 치아를** 부드럽고 젖은 헝컵으로 닦아 주십시오.

12. **아기에게 먹이기 전에 귀하의 손과 아기의 손을** 비누로 깨끗히 씻으십시오. 아기용 트레이(tray)는 아기가 식사한 후에는 뜨거운 비눗물에 씻으십시오.

경고: 유아들은 핫도그, 콩, 씨앗, 팝콘, 과자, 포도, 건포도, 생야채, 그리고 땅콩버터에 의해 질식할 수 있습니다. 이러한 음식을 주지 마십시오. 유아들에게 절대 꿀 또는 꿀이 함유된 음식을 주지 마십시오. 유아들은 아프거나 사망할 수 있습니다.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-186 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 준수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

6개월-12개월된 아기 먹이는 방법

이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

아기를 위한 음식 - 6개월-12개월

이 도표는 아기에게 음식을 소개시키는 안내자료로 사용하십시오.

아기가 미숙아일 경우는 귀하의 윅(WIC) 영양사와 상의해 보십시오.

약 6-8개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 물건을 잡고 쥐고 할 때
- ✔ 혼자 앉을 수 있을 때
- ✔ 씹기 시작할 때
- ✔ 도움을 받으면서 컵을 사용할 때

처음:

- ▲ 연하거나, 걸렀거나, 으깬 삶은 채소부터 시작하십시오. 소금이나 설탕을 가하지 마십시오.
- ▲ 아기에게 컵으로 물을 마시도록 가르치십시오.

그리고:

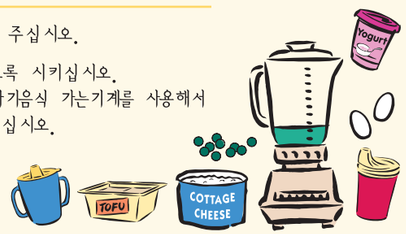
- ▲ 걸렀거나 으깬 연한 과일을 주어 보십시오. 설탕을 가하지 마십시오.
- ▲ 윅(WIC) 과일 쥬스를 주기 시작하십시오. 쥬스는 하루 2온스(60밀리리터) 이하로 제한해서 주십시오. 2온스의 쥬스와 2온스의 물을 섞으십시오. 쥬스는 항상 컵에 넣어서 주십시오.

그후(7-8개월) 다음과 같이 해 보십시오:

- ▲ 걸었거나 연한 고기 또는 닭고기. 핫도그는 절대 안됨
- ▲ 걸었거나 연한 익힌 콩
- ▲ 카티지 치즈
- ▲ 평이한 요구르트
- ▲ 익힌 계란 노른자를 으깨서 모유, 분유 또는 요구르트와 섞은 것. 계란 흰자는 절대 안됨
- ▲ 으깬 두부

그리고 _____

- ▲ 여러가지 음식을 주십시오.
- ▲ 아기자신이 먹도록 시키십시오.
- ▲ 체, 믹서 또는 아기음식 가는기계를 사용해서 아기음식을 만드십시오.



약 8-10개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 음식을 한입씩 받아 먹을 수 있을 때
- ✔ 손으로 음식을 집어서 자기가 먹을 때
- ✔ 컵을 사용할 때

시작:

- ▲ 여러곡류가 섞인 아기용 씨리얼.
- ▲ 과일과 삶은 채소. 휘크로 으깬 것.
- ▲ 쌀밥과 으깨거나 잘게 썰은 국수.

손으로 먹을 수 있는 음식을 주십시오:

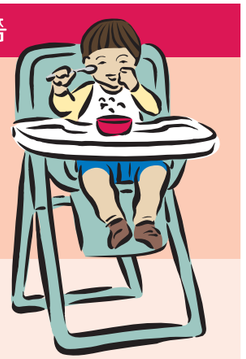
- ▲ 맛이 연한(Mild) 작은 치즈조각
- ▲ 작은 두부조각
- ▲ 연하게 삶은 조그만 채소 조각 및 껍질을 벋긴 과일.
- ▲ 토스트한 빵 조각. 소금을 넣지 않은 크래커 또는 부드러운 조그만 토티야 조각.
- ▲ 조그만 간고기, 닭고기 또는 생선 조각. 뼈를 골라내고 질긴 부분을 도려내서 주십시오.

그리고: _____

- ▲ 아기음식에 소금, 설탕, 지방 또는 조미료를 넣지 마십시오.
- ▲ 아기 자신이 먹도록 하십시오.
- ▲ 아기에게 새로운 과일과 채소를 주어서 아기로 하여금 여러가지 다른 종류의 음식을 좋아하게 하십시오.
- ▲ 아기가 이유식(네ㅐㅇ 레ㅐㅇ)을 점점 많이 먹게되면 모유나 조제분유를 적게 먹게 됩니다.

약 10-12개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:



- ✔ 부드럽고, 으깨있고, 썰어진 음식을 씹고 삼킬 수 있을 때
- ✔ 컵을 사용할 때
- ✔ 스푼을 사용하기 시작할 때

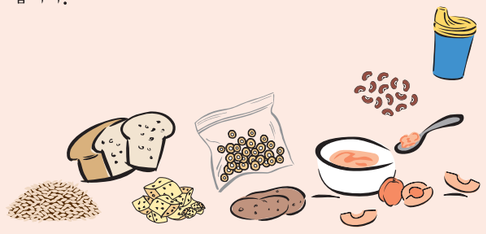
시작:

가족들이 먹는 조그만 삶거나 부드러운 음식 조각.

- ▲ 씨리얼, 빵 및 크래커.
- ▲ 과일과 삶은 채소.
- ▲ 삶은 연한 고기, 삶은 콩종류, 삶은 계란 노른자.
- ▲ 캐서롤(casseroles)

그리고: _____

- ▲ 아기혼자서 스푼이나 손으로 먹도록 하십시오.
- ▲ 가족들과 같이 아기를 식탁에 앉히십시오.
- ▲ 젖병사용도를 줄이고 컵을 더 사용하도록 하십시오. 아기가 음식과 같이 마실 수 있도록 모유, 휘물라 또는 물을 조그만 컵에 담아서 주십시오.
- ▲ 12개월 쯤 되면 아기를 젖병에서 서서히 떼십시오. 더 오래 기다리면 아기는 젖병을 떼지 않으려 합니다. 젖병으로 먹는 것은 충치의 원인이 될 수도 있습니다.
- ▲ 아기는 점차 음식을 많이 먹고 모유나 조제분유는 적게 먹게 됩니다.



약 1세쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✔ 식탁에 있는 부드러운 음식을 씹고 삼킬 수 있을 때
- ✔ 스푼을 사용할 수 있을 때

시작:

- ▲ 고지방우유, 매번 조금씩.
- ▲ 삶은 계란.

그리고: _____

- ▲ 아기에게 하루 3번씩 식사를 주고 간식을 주십시오.
- ▲ 귀하의 아기가 고지방우유에 익숙해지면 하루 4번 컵에 4온스(120밀리리터)씩 담아서 먹이십시오.
- ▲ 아기가 1세에서 2세가 될 때 까지 고지방우유를 주십시오.
- ▲ 마시는 것은 항상 컵에만 넣어서 주십시오.
- ▲ 아기가 어떻게 젖병을 뗄 수 있는지에 대한 도움이 필요하실 경우는 윅(WIC) 직원에게 문의하시기 바랍니다.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your Baby: 6 to 12 Months**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-186