

★ 이유식 진행방법 ★

♡이유는 모유나 육아용 분유 등에서 유아식 (어린이용 식사) 으로 해나가는 연습을 말한다. 아기의 상태를 보아가면서 식사의 양을 조정합시다.

♡모르는 것이 있는 경우는, 부담없이 상담해 주십시오.

※1회분의 목표량입니다.

문의처

횟수	음식의 단단함	곡류	야채·과일	두부 또는 물고기 또는 고기 또는 유제품
1회 (5~6개월)	반유동식 (끓은상태) (포타주정도의 단단함)	으깬죽(30g) (쌀 1에 대해서 물 10) ↓ 죽(40g) (쌀 1에 대해서 물 7)	5~6개월 5g→20g 7~8개월 20g→30g 9~11개월 30g→40g 1살~1살반 40g→50g 음식물의 단단함에 주의해서 준다. 〈먹기 쉬운 야채·과일의 예〉	다음의 식품(가열한 것)중에서 일품을 소량씩 준다. 익숙해지면, 아기의 상태를 보면서 늘려 간다. 생선(대구, 가자미 등 흰살생선) ↓ 두부 (25g) (5g→10g)
2회 (7~8개월)	반고형식 (혀로 으깰 수 있을 정도의 단단함) (두부정도의 단단함)	죽(50~80g) (쌀1에 대해서 물5) 	 감자 시금치 당근 호박	생선(10g→15g) } 두부 (30g→40g) } 플레인요구르트 카티지 치즈 } 닭고기 안심살 } (10g→15g) } 노른자~계란 } 합쳐서 (1개)~(1/3개) } (50g→70g)
3회 (9~11개월)	연식 (부드러운 식사) (잇몸으로 으깰 수 있는 정도의 단단함) (바나나 정도)	죽(90g)~진밥(80g) 밥의 수분량이 줄어들므로 중량이 줄어든다.	 고구마 브로콜리 사과	생선 (15g) (전갱이, 연어, 꽁치, 다랑어등) 두부 (45g) 계란(1/2개) 플레인요구르트 } 치즈 } 합쳐서 (80g)
3회 (1살~1살반)	연식 (부드러운 식사) (잇몸으로 씹을 수 있는 정도의 단단함) (햄버거 정도)	진밥(90g)~밥(80g) 밥의 수분량이 줄어들므로 중량이 줄어든다.	 무 순무 토마토 대부분의 야채·과일(죽순등의 섬유가 많은 야채를 제외한다) (40g→50g)	생선 (15g→20g) } 두부(50g→55g) } 플레인요구르트 우유 } 계란(1/2개) } 치즈 } →(2/3개) } 합쳐서 (100g)

⚠ 꿀은 유아 보툴리누스병 예방을 위해 만 한살까지는 사용하지 않도록 한다. ※후생 노동성 「수유·이유의 지원 가이드」 2007년3월호 일부개편