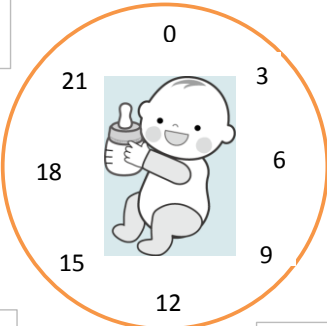
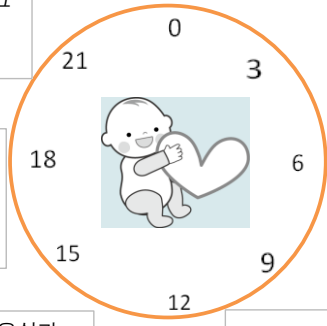
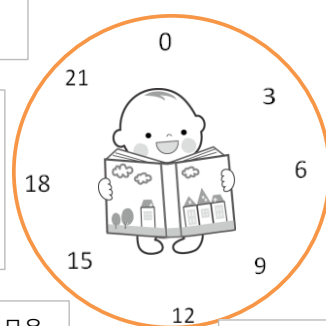


★먹는 방법의 기준★

1회식(5~6개월)	2회식(7~8개월)	3회식(9~11개월)
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">22시 모유 또는 밀크 180~200ml</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">6시 기상 모유 또는 밀크 180~200ml</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">18시 모유 또는 밀크 180~200ml</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">14시 모유 또는 밀크 180~200ml</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">10시 이유식과 모유 또는 밀크 140~180ml </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">22시 모유 또는 밀크 180~200ml</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">6시 기상 모유 또는 밀크 180~200ml</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">18시 모유 또는 밀크 180~200ml</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">14시 이유식과 모유 또는 밀크 100~150ml </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">10시 이유식과 모유 또는 밀크 120~150ml </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">22시 모유 또는 밀크 180~200ml</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">6시 기상 모유 또는 밀크 180~200ml</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">18시 이유식과 모유 또는 밀크 50~100ml </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">14시 이유식과 모유 또는 밀크 50~100ml </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; width: 15%;">10시 이유식과 모유 또는 밀크 50~100ml </div> </div>
<p>이 시기의 식사 포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> ○아기의 상태를 보고, 하루에 1 숟가락씩 시작한다. ○모유나 밀크는 마시고 싶은 만큼 준다. 	<p>이 시기의 식사 포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> ○하루에 2회식으로, 식사의 리듬을 규칙적으로 만들어 줍니다. ○여러가지 맛이나, 혀와 잇몸으로 으깨어 먹는 방법을 즐길 수 있도록, 식품의 종류를 늘려 간다. 	<p>이 시기의 식사 포인트</p> <ul style="list-style-type: none"> ○식사의 리듬을 소중히 한다. 하루에 3회식으로 한다. ○가족과 함께 즐거운 식사 체험을 한다. ○3회식에 익숙해지면, 어른과 같은 식사 시간으로 해도 괜찮다. ○어른의 맛의 1/10을 기준으로 한다.

★한살에서 한살반이 되면 3회식으로, 마실것은 밀크 병으로부터 컵에 익숙해지도록 합니다.

이 시기의 식사 포인트

- 하루에 3회의 식사 리듬을 소중히 하고, 생활 리듬을 갖춘다
- 손으로 먹는 것을 시작하고, 스스로 먹는 즐거움을 기른다

작성: 사이타마현 코노스 보건소·코노스시·아게오시·오케가와시·키타모토시·이나마치(2011/12)

