

영유아를 위한

식생활 지침



생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자

- ① 초유는 꼭 먹이도록 합니다.
- ② 생후 2년까지 모유를 먹이면 더욱 좋습니다.
- ③ 모유를 먹일 수 없는 경우에만 조제유를 먹입니다.
- ④ 조제유는 정해진 양대로 물에 타서 먹입니다.
- ⑤ 수유 시에는 아기를 안고 먹이며 수유 후에는 꼭 트림을 시킵니다.
- ⑥ 자는 동안에는 젖병을 물리지 않습니다.



이유 보충식은 성장 단계에 맞추어 먹이자

- ① 이유 보충식은 생후 만 4개월 이후 6개월 사이에 시작합니다.
- ② 이유 보충식은 여러 식품을 섞지 말고 한 가지씩 시작합니다.
- ③ 이유 보충식은 신선한 재료를 사용하여 간을 하지 않고 조리해서 먹입니다.
- ④ 이유 보충식은 숟가락으로 떠먹입니다.
- ⑤ 과일주스를 먹일 때는 컵에 담아 먹입니다.



유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자

- ① 일정한 장소에서 먹입니다.
- ② 쫓아다니며 억지로 먹이지 않습니다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹이지 않습니다.



곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자

- ① 과일, 채소, 우유 및 유제품 등의 간식을 매일 2-3회 규칙적으로 먹입니다.
- ② 유아 음식은 싱겁고 담백하게 조리합니다.
- ③ 유아 음식은 씹을 수 있는 크기와 형태로 조리합니다.

