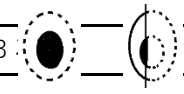
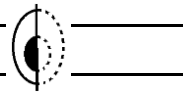
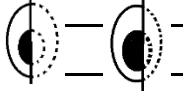

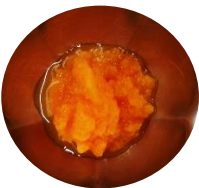















· · · 젓떼기(이유) 진행 방법 · · ·

		이 자료는 일반적인 젓떼기 진행 방법입니다. 자녀의 식욕이나 성장·발달 상황에 맞춰 이유식의 양이나 농도, 크기 등을 조절합니다.			
		젓떼기(이유)초기 생후 5~6 개월	젓떼기(이유)중기 생후 7~8 개월	젓떼기(이유)후기 생후 9~11 개월	완료기(완료기) 생후 12~18 개월
이유식의 1일 횟수 시간	1일 1회	1일 2회	1일 3회	1일 3회+보식	
	오전 10시	오전 10시 · 오후 2시	오전 10시 · 오후 2시 · 오후 6시	오전 7시 · 오전 10시(보식) · 정오 · 오후 3시(보식) · 오후 6시	
표준 섭취법	<ul style="list-style-type: none"> ● 아이의 상태를 보면서, 하루에 한 번 한 숟가락씩 시작합니다 ● 모유나 분유는 수유 리듬에 맞춰 먹고 싶어하는 만큼 먹입니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 이유식을 하루에 두 번 진행하도록 하며, 식사 리듬을 만들어 갑시다. ● 다양한 맛과 혀로 맛보는 즐거움을 알아갈 수 있도록 음식의 종류를 늘립니다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 규칙적인 식사 리듬에 유의하며, 하루에 세 번 이유식을 진행합니다 ● 가족 등과 식탁에 둘러 앉아 함께 먹는 즐거운 식탁체험을 늘려 갑시다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 규칙적인 식사 리듬에 유의하며, 하루에 세 번 이유식을 진행합니다. ● 손으로 집어먹는 등 스스로 먹는 즐거움을 늘려 갑시다. 	
일회 권장 섭취량					
I	곡류 (g)	<ul style="list-style-type: none"> · 으갠 죽부터 시작합니다. 10배죽 (쌀1 : 물10) 	죽50~80 7배죽 (쌀1 : 물7)	죽90~무른 밥 80 5배죽 (쌀1 : 물5)	무른 밥90~무른 밥 80 무른 밥 (쌀1 : 물3)
II	야채 · 과일 (g)	<ul style="list-style-type: none"> · 삶아서 으갠 야채 등으로 종류를 늘려줍니다. 	20~30	30~40	40~50
III	생선	<ul style="list-style-type: none"> · 이유식에 익숙해지기 시작하면 삶아서 으갠 두부나 흰 살 생선, 중심부까지 가열한 완숙 계란의 노른자 등으로 종류를 늘립니다. 	10~15	15	15~20
	또는 고기 (g)		10~15	15	15~20
	또는 두부 (g)		30~40	45	50~55
	또는 계란 (개)		계란 노른자 1 개~계란 1/3 	계란 1/2 	계란 1/2~2/3 
	또는 유제품 (g)	50~70	80	100	
	요리 형태	으갠 상태 (미음 정도)	혀로 으갠 수 있는 정도 (두부 정도)	잇몸으로 으갠 수 있는 정도 (바나나 정도)	잇몸으로 으갠 수 있는 정도 (고기 경단 정도)
	권장 섭취량 ※사진은 이미지입니다.	죽 · 밥  당근  흰살생선 	죽 · 밥  당근  흰살생선 	죽 · 밥  당근  흰살생선 	밥  당근  흰살생선 
	젓다가 난 정도	젓다가 나기 시작합니다.		만 1 세 전후에 앞니가 8 개 정도 납니다. 젓떼기 완료기 후반 무렵에 어금니가 나기 시작합니다.	
	섭식 기능의 기준 입의 움직임	입을 다물고 받아 물거나 삼킬 수 있게 됩니다. 	혀와 위턱을 사용해 위아래로 으갠 먹기 시작합니다. 	잇몸으로 으갠 수 있게 됩니다. 	치아를 사용하기 시작합니다. 