월령별 이유식 횟수와 양

질병관리청·보건복지부 아이사랑 자료 기준

이유식 횟수 (질병관리청)

월령	모유를 먹는 아기의 하루 횟수
6~8개월	2~3회
9~11개월	3~4회
12~23개월	3~4회

모유를 먹지 않는 아기는 월령을 나누지 않고 하루 4~5회로 안내합니다. 한 번에 먹는 양이 적거나 수유를 하지 않는다면 횟수를 늘립니다. 간식은 아이 식욕에 따라 하루 1~2회, 끼니 사이에 줍니다.

단계별 1회 양과 수유 (아이사랑)

시기	이유식	간식	모유·분유
초기 5~6개월	1회 하루 1회 정도	—	하루 800~1,000cc 4~6회
중기 7~8개월	70~100g 하루 2회	하루 1회	하루 700~800cc 3~5회
후기 9~11개월	100~150g 하루 3회	하루 1회	하루 600~800cc 2~3회
완료기 12~15개월	120~180g 하루 3회	하루 2회	하루 400~600cc 2~3회

아이마다 먹는 양이 다릅니다. 표는 출발점이고, 배고파하는 신호와 배부른 신호를 보고 맞춰 갑니다.

한 끼 양을 컵으로 가늠하기 (질병관리청)

월령	250mL 컵으로 보면
6~8개월	2~3숟가락에서 시작해 컵 절반까지
9~11개월	컵 절반 정도
12~23개월	컵 4분의 3 정도

이유식 열량 밀도를 0.8~1.0kcal/g으로 잡았을 때의 기준입니다. 묽게 만들었다면 같은 양이어도 열량이 적어 양이나 횟수를 늘려야 합니다.

배고픔·배부름 신호와 기록표

질병관리청이 정리한 신호를 옮겨 적었어요

배고파하는 신호

- [ ] 울거나 팔다리 움직임이 활발해져요
- [ ] 입을 벌리고 수저를 향해 앞으로 다가와요
- [ ] (유아) 음식을 가리키거나 음식에 다가가요

배부르다는 신호

- [ ] 먹는 속도가 느려지고 부산해져요
- [ ] 숟가락을 거부하거나 밀쳐내요
- [ ] 음식이 다가와도 입을 다물어요
- [ ] (유아) 음식으로 장난을 치거나 던져요

일주일 기록표

먹은 횟수와 남긴 정도를 적어 두면 횟수를 늘릴 시점이 보여요.

요일	1끼	2끼	3끼	간식
월				
화				
수				
목				
금				
토				
일				

메모 — 횟수를 늘린 날, 남긴 날, 새로 준 재료를 적어 두세요.