이유식 농도와 재료 크기

보건복지부 아이사랑 단계별 표기 그대로

단계별 곡류 농도

시기	표기	기관 자료의 설명
초기 5~6개월	표기 없음	목에서 부드럽게 넘어가는 정도의 물기
중기 7~8개월	7배죽	혀로 으깰 수 있을 정도
후기 9~11개월	5배죽	쌀알 입자가 퍼지지 않을 정도
완료기 12~15개월	2배밥	쌀알 입자가 퍼지지 않을 정도

초기 자료에는 배수 표기가 없습니다. 10배죽은 기관 자료에 나오지 않는 관행 표기예요.

재료를 써는 크기

시기	고기·채소·과일	함께 쓰는 재료
중기	0.3cm	달걀 노른자, 두부, 흰살생선
후기	0.5cm	밀가루 음식, 소량의 식물성 기름
완료기	0.7~1cm	생우유, 치즈, 등푸른생선

질병관리청은 이유식이 숟가락에서 흘러내리지 않을 정도로 충분히 걸쭉해야 한다고 안내합니다.

초기에는 이렇게 안내해요

- [ ] 미음이나 수프처럼 무리 없이 삼킬 수 있는 상태예요
- [ ] 수프 농도는 걸쭉하기보다 물처럼 맑은 쪽이 부담이 적어요
- [ ] 소금과 설탕으로 간을 하지 않아요

초기 자료에는 쌀과 물의 배수가 적혀 있지 않습니다. 숫자보다 아이가 삼키는 모습을 보고 맞춥니다.

단계 올릴 때 확인표

아이 상태를 보고 한 단계씩 올려요

발달로 보는 눈금

- [ ] 6개월 — 데치거나 으깬 반고형식을 먹어요
- [ ] 8개월 — 혼자 손으로 음식을 집어 먹어요
- [ ] 10개월 — 단단한 덩어리 음식을 시작했어요
- [ ] 12개월 — 가족이 먹는 음식을 함께 먹어요

질병관리청은 10개월까지도 단단한 덩어리 음식을 시작하지 않으면 이후 섭식 장애가 생길 수 있다고 안내합니다. 먹이기 편하다는 이유로 반고형식을 계속하지 않습니다.

조심할 음식

기도를 막아 질식을 일으킬 수 있는 음식은 피합니다 — 땅콩, 포도알, 익히지 않은 당근.

우리 아이 기록

날짜	단계·농도	먹은 모습

메모

아이 이름 _____ 작성일 _____