

7·8개월 아기 간식 한눈에

7개월만의 기준은 따로 없어 6~8개월 이유식 단계 기준이에요.

간식 횟수와 때

- 하루 1~2회, 끼니 사이에
- 혼자 손으로 먹을 수 있고 준비가 간단한 것
- 6~8개월 이유식은 하루 2~3회
- 양은 배고픔·배부름 신호를 보고

손으로 집어 먹기

- 8개월이 되면 혼자 손으로 집어 먹을 수 있어요
- 혀와 잇몸으로 으깰 수 있는 부드러운 질감
- 강요하지 말고 천천히 기다려요

재료 손질

- 과일은 씨와 껍질을 제거해요
- 질식 위험이 없도록 알맞은 크기로
- 육류·생선·달걀은 충분히 익혀요
- 새 재료는 한 번에 한 가지, 약 3~7일 살펴봐요

돌 전 아기 간식으로 피할 음식 (본문 그대로)

- 꿀 — 1세 미만에게는 먹이지 않아요.
- 설탕, 주스, 가당 액상 요구르트 같은 단 음료 — 다른 음식에 대한 식욕을 떨어뜨릴 수 있어요.
- 땅콩, 포도알, 익히지 않은 당근 — 기도를 막아 질식을 일으킬 수 있는 고형식이예요.
- 생우유 — 12개월 이전에는 주된 음료로 쓰지 않아요.
- 커피, 차 — 철분 흡수를 방해해요.

먼저 상의해요

- 이미 알레르기 반응이 있었거나 심한 아토피 피부염이 있는 아이는 새 식품을 시작하기 전에 의료진과 상의해요.

출처: 질병관리청·식품의약품안전처 자료를 본문에서 정리했어요.

7·8개월 간식 기록표

준 간식과 손질, 먹은 반응을 적어요. 새 재료 칸도 함께 써요.

아기 이름 _____ 년 _____ 월 _____

날짜	시각	간식·재료	손질(크기·익힘)	새 재료	반응	메모
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	
/				☐	○ △ ×	

잘 먹었어요 ○ 조금 먹었어요 △ 안 먹었어요 ×

새 재료 살펴보기 (새 재료는 한 번에 한 가지, 약 3~7일 반응을 살펴요)

새 재료	처음 준 날	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일	보인 반응
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	