9개월 아기 간식 한눈에

9개월만의 기준은 따로 없어 9~11개월 기준이에요.

간식 횟수와 때

- 하루 1~2회, 끼니 사이에
- 혼자 손으로 먹을 수 있고 준비가 간단한 것
- 9~11개월 이유식은 하루 3~4회
- 양은 배고픔 · 배부름 신호를 보고

스스로 먹기

- 숟가락을 잡고 스스로 연습해요
- 간식 시간에 물을 컵으로 조금씩
- 20~30분 지나면 음식을 치워요
- 같은 자리에 앉아서 먹어요

과일과 재료

- 씨와 껍질을 제거하고 알맞은 크기로
- 주스보다 과일 그 자체를 부드럽게 손질해
- 새 재료는 한 번에 한 가지, 약 3~7일 살펴봐요

돌 전 아기 간식으로 피할 음식 (본문 그대로)

- 꿀 — 식품의약품안전처는 1세가 되기 전까지 꿀을 그대로 또는 음식에 넣어 먹이지 않는 것이 좋다고 안내해요.
- 설탕, 주스, 가당 액상 요구르트 같은 단 음료 — 다른 영양가 있는 음식에 대한 식욕을 떨어뜨릴 수 있어요.
- 땅콩, 포도알, 익히지 않은 당근 — 기도를 막아 질식을 일으킬 수 있는 고형식이에요.
- 생우유 — 12개월 이전에는 주된 음료로 쓰지 않아요.
- 커피, 차 — 철분 흡수를 방해해요.

먼저 상의해요

- 알레르기 반응이 있었던 아이나 가족 중 알레르기 병력이 뚜렷한 경우에는 새 식품을 시작하기 전에 의료진과 상의해요.

출처: 질병관리청 · 식품의약품안전처 자료를 본문에서 정리했어요.

9개월 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
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	/	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	