

20개월 아기 한 끼 식단 기준

20개월만의 기준은 따로 없어 유아식 기준을 따라요.

아기 공기로

밥 한 공기

간 맞추기

- 어른이 먹어 봐서 아주 싱거울 정도로
- 인공조미료 대신 멸치 · 다시마 · 새우 · 양배추 · 양파 끓인 물
- 같은 음식만 되풀이하지 않고 조리법을 다양하게

식단에서 챙길 것

- 철분: 철분 강화 시리얼, 살코기, 달걀 노른자
- 비타민 C 채소 · 과일을 철분 식품과 함께
- 새 재료는 하나씩 천천히, 반응을 살펴요

아기 공기로

반찬 한 공기

간식과 우유

- 간식은 오전 · 오후 2회(2~3세 기준)
- 다음 식사까지 2시간 정도 간격
- 감자, 고구마, 생과일과 생채소, 빵, 떡, 샌드위치, 쌀과자 등
- 생우유 · 두유는 하루 500ml가 넘지 않게

먹는 습관

- 직접 손가락을 들고 떠먹게 해요
- 정해진 장소 · 정해진 시간에 바르게 앉아서
- 식후에는 칫솔로 양치질

이럴 땐 병원

- 음식을 먹은 뒤 갑자기 호흡이 힘들어지거나 축 처지는 경우에는 즉시 진료를 받아야 한다고 안내해요.

출처: 식품의약품안전처 식품안전나라 유아식 안내 · 질병관리청 국가건강정보포털을 본문에서 정리했어요.

20개월 아기 한 주 식단 칸

끼니마다 밥 · 반찬 · 국을 적고, 간식은 오전 · 오후 칸에 적어요.

주 _____ 월 _____ 일 ~ _____ 일

	아침	오전 간식	점심	오후 간식	저녁
월	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____
화	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____
수	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____
목	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____
금	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____
토	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____
일	밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____		밥 _____ 반찬 _____ 국 _____