

# 일본의 이유식 진행 방법 기준

이유식을 시작하는 시기의 기준은 목을 정확하게 가누고 뒤집기가 가능하며 5초 이상 앉을 수 있을 때, 그리고 손가락 등을 입에 넣어도 혀로 밀어내는 경우가 적어지고 음식에 관심을 보이는 등의 모습을 볼 수 있는 생후 5~6개월이 적당합니다. 아기의 발달에 맞춰 서두르지 말고 진행해 나갑시다.



| 이유식 시작    |   | 이유식 완료   |   |  |
|-----------|---|--|---|--|
|           | 이유식 초기<br>생후 5~6개월 무렵                                       | 이유식 중기<br>생후 7~8개월 무렵  | 이유식 후기<br>생후 9~11개월 무렵  | 이유식 완료기<br>생후 12~18개월 무렵   |
| 먹는 방법 기준  | ○아기의 상태를 살피며 1일 <b>1회</b> 1스푼씩 시작한다<br>○모유나 분유는 원하는 만큼 준다   | ○1일 <b>2회</b> 먹으며 식사 리듬을 기른다<br>○다양한 맛과 식감을 즐길 수 있도록 식품의 종류를 늘려 간다 | ○식사 리듬을 중시하여 1일 <b>3회</b> 먹는 것으로 진행해 나간다<br>○식구와 함께 식사하며 식사에 대한 즐거운 체험을 쌓는다 | ○1일 <b>3회</b> 의 식사 리듬을 중시하고 생활 리듬을 조절한다<br>○손으로 집어 먹으며 스스로 먹는 즐거움을 늘린다 |
| 조리 형태     | 부드럽게 으갠 상태  | 혀로 으갠 수 있는 단단함   | 잇몸으로 으갠 수 있는 단단함  | 잇몸으로 씹을 수 있는 단단함   |
| ~1회당 기준량~ |   |  |   |  |
| 곡류        | 미음부터 시작한다. 으갠 채소도 시도해 본다. 익숙해지면 으갠 두부·흰살 생선·달걀 노른자를 시도해 본다. | 죽 50~80g   | 죽 90~진밥 80g   | 진밥 90~밥 80g  |
| 채소·과일     |   | 20~30g   | 30~40g  | 40~50g   |
| 생선 또는 육류  |   | 10~15g   | 15g   | 15~20g   |
| 또는 두부     |   | 10~15g   | 15g   | 15~20g   |
| 또는 달걀     |   | 30~40g   | 45g   | 50~55g   |
| 또는 유제품    |   | 노른자 1개~달걀 1/3개   | 달걀 1/2개   | 달걀 1/2~2/3개  |
|           |   | 50~70g   | 80g   | 100g   |
| 치아 성장 기준  | 유치가 자라기 시작한다  |  |   | 1세 전후로 앞니가 8개 자란다<br>후반 무렵에는 어금니가 자라기 시작한다                             |
| 섭식 기능 기준  | 입을 다물고 삼키거나 마실 수 있다   | 혀와 위턱으로 으갠 수 있다  | 잇몸으로 으갠 수 있다  | 치아를 쓸 수 있다   |

- 위의 내용은 어디까지나 기준이며 아기의 식욕과 성장·발달에 따라 조정한다.
- 벌꿀은 유아 보툴리누스증 예방을 위해 만 1세 미만의 유아에게 주지 않는다.
- 새로운 식품을 시작할 때는 이유식용 손가락 1개분부터 시도해 본다.
- 이유식 초기에는 조미료는 필요 없다. 이유식 진행 상황에 맞춰 조미료를 사용할 때는 싱겁게 조리한다.

## 식재료 크기

|      | 5~6개월 무렵   | 7~8개월 무렵   | 9~11개월 무렵  | 1세~1세 6개월 무렵   |
|------|--|--|--|--|
| 죽    | <br>10배 죽.<br>익숙해질 때까지는 으갠다.    | <br>7배 죽. 부드럽게 익힌다면 밥알을 으깨지 않아도 좋다. | <br>5배 죽. 익숙해지면 진밥으로 옮겨간다.           | <br>진밥. 익숙해지면 일반적인 밥으로 옮겨간다.      |
| 채소   | <br>무를 때까지 삶아서 부드럽게 으갠다.        | <br>무를 때까지 삶아서 3~5mm 크기로 자른다.       | <br>5~8mm 크기로 잘라서 부드럽게 삶는다.          | <br>1cm 크기로 잘라서 부드럽게 삶는다.         |
| 이유식용 | <br>삶아서 껍질과 뼈를 발라낸 뒤 부드럽게 으갠다. | <br>삶아서 껍질과 뼈를 발라낸 뒤 잘게 바른다.       | <br>삶아서 껍질과 뼈를 발라낸 뒤 5~8mm 크기로 자른다. | <br>삶아서 껍질과 뼈를 발라낸 뒤 한입 크기로 자른다. |



### 죽 만드는 법

- ① 쌀은 중량을 재어 씻은 뒤 체에 걸러 물기를 빼 둔다.
- ② 냄비에 넣고 아래 표와 같은 양에 맞춰 물을 넣는다.
- ③ 20~30분 정도 쌀을 불린다.
- ④ 센 불에 익히다가 끓어오르면 약한 불로 낮추고 넘치지 않도록 뚜껑을 비스듬히 놓아 50분간 익힌다.
- ⑤ 불을 끄고 뚜껑을 닫은 뒤 10분간 뜸을 들인다.

~전기 밥솥으로 밥과 함께 죽을 만드는 방법~  
내열성이 좋은 용기에 죽 분량의 쌀과 물을 넣고 전기 밥솥 중앙에 놓은 뒤 일반 취사 모드로 밥을 짓습니다.  
성인용 밥과 함께 지을 수 있습니다.



| 10배 죽          | 7배 죽             | 5배 죽             | 진밥               |
|----------------|------------------|------------------|------------------|
| 쌀 1/2컵<br>물 5컵 | 쌀 1/2컵<br>물 3컵 반 | 쌀 1/2컵<br>물 2컵 반 | 쌀 1/2컵<br>물 1컵 반 |

○완성된 이유식은 1회분씩 나누어 냉동실에 보관하면 편리합니다.

냉동 보관한 이유식은 1주일 이내에 사용하도록 합니다.

사용할 때는 전자레인지 등을 이용해 속까지 골고루 재가열합니다.