

# 1. 초기 이유식 (생후 4, 5, 6 개월)

이유식 초기에는 마음 상태의 죽을 꿀떡꿀떡 삼키는 수준이다. 음식을 삼키는 단계에서 조금 더 발전하면 혀와 잇몸으로 음식을 오물오물 으깨어 먹는다.

**하루에 얼마나 먹일까?** - 생후 4 개월에는 1 일 수유 횟수 5 회에서 6 회, 1 회 수유량 180ml 에서 210ml, 1 일 이유식 횟수 30g 에서 50g 씩 1 회, 이유식 형태는 쌀미음, 이유식 재료는 곡류, 채소류가 이상적이다. 생후 5 개월에는 1 일 수유 횟수 5~6 회, 1 회 수유량 180ml 에서 210ml, 1 일 이유식 횟수 40g 에서 60g 씩 1 회, 이유식 형태는 미음, 이유식 재료는 곡류, 채소류가 이상적이다. 생후 6 개월에는 1 일 수유 횟수 4 회에서 5 회, 1 회 수유량 180ml 에서 210ml, 1 일 이유식 횟수 50g 에서 70g 씩 1 회에서 2 회, 이유식 형태는 죽, 이유식 재료는 곡류, 채소류, 닭 가슴살이 이상적이다.

## 1-1. 진행 포인트

**음식을 뱉어 내지 않으면 시작한다.** : 엄마 젖이나 분유만 먹던 아이는 액체 이외의 것이 입에 들어오면 본능적으로 혀를 내밀어 뱉어 버린다. 이는 숨 막힘을 방지하려는 일종의 신체 방어 기제인데, 이러한 반사 작용은 생후 4 개월을 전후로 점차 사라진다. 숟가락이나 음식을 아이 입에 넣었을 때 혀를 내밀어 뱉어 내지 않으면 이유식을 시작할 수 있다는 신호이다. 억지로 먹이려 하면 오히려 음식에 대해 나쁜 인식만 하므로 조금해하지 말고 아이가 먹으려 할 때까지 기다린다.

**첫 이유식은 쌀미음으로 시작한다.** : 쌀은 우리에게 가장 친숙하고 알레르기 위험이 낮으며 소화가 잘되는 식재료이다. 맛과 향이 자극적이지 않아 다른 이유식 재료를 더해 먹이기에 좋으므로 첫 이유식 재료로 제격이다. 쌀을 이용한 첫 이유식은 숟가락으로 떠서 기울였을 때 내용물이 주르륵 흐르는 수프 정도의 농도가 알맞다. 일주일 단위로 물의 양을 조금씩 줄이면서 이유식 농도를 걸쭉하게 해 나간다. 한 달쯤 후에는 묽은 죽 농도의 이유식을 먹을 수 있다.

**이유식 후에는 물을 먹인다.** : 아이가 이유식을 다 먹은 후에는 물을 몇 숟가락 떠먹여주는 것이 좋다. 아직 이가 나지 않아 본격적인 양치질은 필요 없지만, 입 속에 남은 음식 찌꺼기를 씻어내야 입안에 세균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 이유식 농도가 묽으므로 끓여서 식힌 물이나 정수기 물을 한 숟가락 먹이기만 해도 씻겨 나간다.

**일주일 단위로 첨가하는 채소를 바꿔준다.** : 아이가 쌀미음을 무리 없이 잘 먹는다면 일주일 후부터는 채소를 첨가할 수 있다. 이때 활용하기 좋은 채소는 감자, 오이, 애호박 등이다. 향이 강하지 않고 섬유질이 적어 소화 흡수가 잘되기 때문이다. 단, 한 번에 한 가지 재료만 섞는다. 그래야 아이의 장이 새로운 음식에 적응할 시간을 가질 수 있고, 알레르기가 나타났을 때 원인 식품을 쉽게 가려낼 수 있다. 처음 한 달이 지나면 주기를 일주일 단위에서 2~3 일로 바꾸어도 좋다.

**생후 6 개월부터는 이유식 횟수를 2 회로 늘린다.** : 4 개월에서 5 개월 사이부터 이유식을 시작했다면 첫 달에는 1 일 1 회, 거의 정해진 시간에 먹는 습관을 들인다. 그러다가 생후 6 개월이 되면 이유식 횟수를 하루에 2 회로 늘린다. 만약 6 개월부터 이유식을 시작했다면 1 일 1 회 먹이면서 아이가 받아들이는 결과를 보며 2 회로 늘린다. 아이가 한 번 먹을 때 많은 양을 먹었다고 해서 두 번째도 같은 양을 주는 것은 금물이다. 아직 아이의 소화기관은 불완전하므로 2 회식을 시작할 때도 신중해야 한다. 한 숟가락부터 먹이기 시작해 어느 정도 익숙해지면 차츰 양을 늘려나간다.

**모든 재료는 데쳐서 사용하고, 간은 절대 하지 않는다.** : 아이의 장기는 어른 장기에 비해 미숙하다. 재료를 잘못 섭취하면 구토나 설사를 일으킬 수 있어 어떤 재료든 데쳐서 섬유질을 부드럽게 한 뒤 조리 해야한다,. 그리고 간은 전혀 하지 않는다. 간한 음식은 아이의 미성숙한 신장에 부담을 주고, 재료 고유의 맛을 느끼지 못하게 한다. 이것만 아니라 간한 이유식을 먹은 아이는 짠맛과 단맛에 길들여져 커서도 자극적인 맛만 찾을 가능성이 높다.

## 1-2. 생후 4 개월, 5 개월, 6 개월에 알맞은 이유식

**쌀미음** : 불린 쌀 15g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 간다. 2.냄비에 쌀가루를 넣고 분량의 물을 부어서 센 불에서 끓이다가 부르르 끓어오르면 불을 약하게 줄여 쌀이 푹 퍼지도록 끓인다. 3.끓인 쌀을 고운체로 거른다.

**고구마미음** : 불린 쌀 15g, 고구마 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.고구마는 무르도록 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.끓인 미음에 삶은 고구마를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**바나나미음** : 불린 쌀 15g, 바나나 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.바나나는 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.끓인 미음에 갈은 바나나를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**감자미음** : 불린 쌀 15g, 감자 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.감자는 무르도록 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.끓인 미음에 으갠 감자를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**단호박미음** : 불린 쌀 15g, 단호박 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.단호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 삶아 손절구로 곱게 으갠다. 3.끓인 미음에 으갠 감자를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**사과미음** : 불린 쌀 15g, 사과 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.사과는 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 3.끓인 미음에 갈은 사과를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**양배추미음** : 불린 쌀 15g, 양배추 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.양배추는 딱딱한 부분을 잘라내고 앞만 끓는 물에 데쳐 손절구로 으갠다. 3.끓인 미음에 으갠 양배추를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**감자오이미음** : 불린 쌀 15g, 감자 10g, 오이 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.감자는 무르도록 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.오이는 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 4.끓인 미음에 으갠 감자와 간 오이를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**바나나당근미음** : 불린 쌀 15g, 바나나 10g, 당근 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.바나나는 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.당근은 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 4.끓인 미음에 으갠 바나나와 간 당근을 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**콜리플라워미음** : 불린 쌀 15g, 콜리플라워 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.콜리플라워는 줄기를 잘라내고 끓는 물에 데쳐 손절구로 으갠다. 3.끓인 미음에 으갠 콜리플라워를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**배당근미음** : 불린 쌀 15g, 배 10g, 당근 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.배는 껍질을 벗겨 씨를 제거하고, 당근은 껍질을 벗긴 후 각각 강판에 곱게 간다. 3.끓인 미음에 간 배와 당근을 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**브로콜리사과미음** : 불린 쌀 15g, 브로콜리 5g, 사과 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.브로콜리는 줄기를 잘라내고 끓는 물에 데쳐 손절구로 으갠다. 3.사과는 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 4.끓인 미음에 으갠 브로콜리와 간 사과를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**사과당근미음** : 불린 쌀 15g, 바나나 10g, 당근 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.바나나는 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.당근은 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 4.끓인 미음에 으갠 바나나와 간 당근을 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**고구마시금치미음** : 불린 쌀 15g, 고구마 10g, 시금치 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.고구마는 무르도록 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 곱게 으갠다. 3.시금치는 끓는 물에 데쳐 손절구로 으갠다. 4.끓인 미음에 으갠 고구마와 시금치를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**사과콜리플라워미음** : 불린 쌀 15g, 사과 10g, 콜리플라워 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.사과는 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 3.콜리플라워는 줄기를 잘라내고 끓는 물에 데쳐 손절구로 으갠다. 4.끓인 미음에 간 사과와 으갠 콜리플라워를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**사과양배추미음** : 불린 쌀 15g, 사과 10g, 양배추 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.사과는 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 3.양배추는 딱딱한 부분을 잘라내고 잎만 끓는 물에 데쳐 손절구로 으갠다. 4.끓인 미음에 간 사과와 으갠 양배추를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**밤애호박미음** : 불린 쌀 15g, 밤 10g, 애호박 5g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.밤은 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 으갠다. 3.애호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 끓는 물에 삶아 고운체에 내린다. 4.끓인 미음에 으갠 밤과 삶은 애호박을 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

**검은콩배미음** : 불린 쌀 15g, 검은콩 10g, 배 10g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 분쇄기에 곱게 갈아 물을 붓고 미음을 끓인다. 2.검은콩은 반나절 불린 후 끓는 물에 삶아 껍질을 벗기고 손절구로 곱게 으갠다. 3.배는 껍질을 벗긴 후 강판에 곱게 간다. 4.끓인 미음에 삶은 검정콩과 으갠 배를 넣고 푹 끓인 뒤 고운체로 거른다.

## 2. 중기 이유식 (생후 7, 8, 9 개월)

음식을 흘리지 않고 받아먹을 수 있다. 입을 다물고 2~3 초 정도 오물거리며 씹은 후 삼키는 시기이므로 약간 씹히는 느낌이 있는 음식으로 맛을 단련시킨다.

**하루에 얼마나 먹일까?** : 생후 7 개월에는 1 일 수유 횟수 3 회에서 5 회, 1 회 수유량 200ml 에서 220ml, 1 일 이유식 횟수 70g 에서 90g 씩 2 회, 이유식 형태는 두부 굳기 정도의 걸쭉한 상태로 부드러운 알갱이가 섞인 죽, 이유식 재료는 육류, 달걀노른자, 흰 살 생선류, 곡류, 과일류, 채소류가 이상적이다. 생후 8 개월에는 1 일 수유 횟수 3 회에서 5 회, 1 회 수유량 200ml 에서 220ml, 1 일 이유식 횟수 80g 에서 100g 씩 2~3 회, 이유식 형태는 두부 굳기 정도의 걸쭉한 상태로 부드러운 알갱이가 섞인 죽, 이유식 재료는 육류, 달걀노른자, 흰 살 생선류, 곡류, 과일류, 채소류가 이상적이다. 생후 9 개월에는 1 일 수유 횟수 3 회에서 4 회, 1 회 수유량 200ml 에서 220ml, 1 일 이유식 횟수 90g 에서 120g 씩 3 회, 이유식 형태는 두부 굳기 정도의 걸쭉한 상태로 부드러운 알갱이가 섞인 죽, 이유식 재료는 육류, 달걀노른자, 흰 살 생선류, 곡류, 과일류, 채소류가 이상적이다.

### 2-1. 진행 포인트

**생후 6 개월 후반~7 개월쯤 시작한다.** : 중기 이유식은 초기 이유식을 시작한 지 최소 한두 달이 지나 아이가 분유나 모유 외에 다른 음식물에 익숙해질 무렵에 시작 할 수 있다. 생후 4 개월에 이유식을 시작한 아이는 생후 6 개월 후반이나 7 개월 초반에 중기 이유식을 진행하면 된다. 생후 6 개월이 다 되어 이유식을 시작했다면 한두 달 정도 초기 이유식을 진행한 다음 중기 이유식으로 넘어가면 알맞다.

**갈지 않고 잘게 다져서 만든다.** : 생후 7~8 개월 되면 음식을 혀로 입천장에 밀어 올린 다음 잇몸으로 으깨 먹을 줄 안다. 따라서 아이가 음식의 질감을 충분히 느낄 수 있도록 갈지 않고 잘게 다져 먹이되 으깨기 쉽도록 무르게 익혀서 준다. 음식의 적당한 굳기는 두부나 바나나 정도 쌀도 완전히 가루를 내지 말고 살짝 갈아서 사용한다.

**철분 보충을 위해 고기를 먹인다.** : 생후 6 개월이 되면 모체로부터 받은 철분이 급격히 바닥난다. 따라서 육류를 먹여 양질의 철분을 공급해주어야 한다. 철분 섭취에 좋은 육류로는 알레르기 위험이 낮고 기름기가 적은 쇠고기나 닭 가슴살 이 있다. 두뇌와 신체 발달에 지장을 주지 않으려면 적어도 만 2 세까지는 고기를 꾸준히 먹여야 한다. 고기국물은 철분 보충에 그다지 도움이 되지 않으니 살코기를 직접 죽에 섞어 먹인다. 비타민 C 를 곁들이 면 철분 섭취가 더 잘된다.

**8 개월 후반부터 3 회식을 시도한다.** : 두끼의 이유식 모두 아이용 밥그릇으로 반 이상 비울 수 있을 정도가 되면 아침 저녁 2 회식이 자리 잡도록 도와준다. 2 회식이 자리 잡은 8 개월 후반부터 3 회식을 시작하는데, 마지막 한 번의 이유식은 2 회식을 시작할 때와 마찬가지로 한 숟가락부터 먹인다. 2 회식은 그대로 먹이고 3 회 식은 한 숟가락만 먹이는 것.

**하루 1 회 간식을 시작한다.** : 생후 8 개월 정도되면 아이의 활동량이 부쩍 늘어난다. 따라서 하루에 한 번 간식을 먹여 열량과 영양을 보충해주고, 아이가 먹는 것에 더욱 흥미를 느끼게 한다. 적당한 분량의 제철 과일과 플레인 요거트 45ml 정도면 부담스럽지 않게 먹일 수 있다. 시판 간식은 맛이 자극적인 데다 열량이 높으므로 아직 먹이지 않는다.

간식시간은 수유 시간이나 이유식 시간과 겹치지 않는 낮 12 시에서 오후 2 시 사이가 적당하다.

**컵을 사용하는 연습을 시작한다.** : 생후 9 개월이 지나면 아이가 스스로 젖병 을 쥐고 먹는 모습을 간혹 볼 수 있는데, 이는 컵을 사용할 수 있다는 신호이다. 이 때부터 손잡이가 달린 컵에 물을 따라 쥐여주어 컵을 사용해볼 수 있도록 도와준다. 컵은 아이가 들기 쉽도록 양옆에 손잡이가 달리고, 쏟는 것을 방지하기 위해 뚜껑이 있는 것으로 고른다. 이유식 후기가 되어야 아이 혼자 컵을 들고 마시는 것이 능숙해지므로 이 시기는 컵 사용을 연습한다고 생각한다.

**스스로 먹는 연습을 시작한다.** : 이 시기가 되면 소근육이 발달하면서 무엇이든 손으로 집어 입에 넣으려고 한다. 이때 삶은 채소나 익힌 과일 등을 작게 썰어서 아이가 손으로 집어먹도록 하면 손과 뇌의 협응력을 기르고 소근육 발달에도 도움이 된다. 생후 8 개월부터는 아이 손에 숟가락도 쥐여 줄 수 있다. 숟가락질을 하기에는 아직 무리이지만 숟가락과 친숙해지는데 도움이 된다.

## 2-2. 이 시기에 알맞은 이유식

**감자강낭콩죽** : 불린 쌀 15g, 감자 15g, 강낭콩 5g, 물 2/3 컵, 김가루 및 깨소금 약간씩을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.감자와 강낭콩은 각각 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 으갠다. 3.끓인 죽에 으갠 감자와 강낭콩을 넣고 한소끔 끓인 뒤 김 가루와 깨소금을 넣는다.

**검은콩비타민죽** : 불린 쌀 15g, 검은콩 10g, 비타민 10g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.검은콩은 반나절 불린 후 끓는 물에 삶아 껍질을 벗기고 손절구로 곱게 으갠다. 3.비타민은 끓는 물에 데쳐 잘게 다진다. 4. 끓인 죽에 으갠 검은 콩을 넣고 한소끔 끓인다.

**닭살아욱죽** : 불린 쌀 15g, 닭가슴살 10g, 아욱 10g, 양파즙 1/2 작은술, 다시마 국물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 분량의 다시마 국물을 붓고 죽을 끓인다. 2.닭가슴살은 끓는 물에 삶은 뒤 잘게 다져서 양파즙으로 밀간하고, 아욱은 데쳐 잘게 다진다. 3.끓인 죽에 조리한 닭가슴살과 아욱을 넣고 한소끔 끓인다.

**감자노른자죽** : 불린 쌀 15g, 감자 15g, 달걀노른자 5g, 다시마 국물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 분량의 다시마 국물을 붓고 죽을 끓인다. 2.감자는 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 으갠다. 3.달걀은 완숙으로 삶아 노른자만 체에 내린다. 4.끓인 죽에 조리한 감자와 달걀을 넣고 한소끔 끓인다.

**단호박배죽** : 불린 쌀 15g, 단호박 10g, 배 5g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.단호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 삶아 손절구로 곱게 으갠다. 3.배는 껍질을 벗겨 씨를 제거하고 잘게 다진다. 4.끓인 죽에 조리한 단호박과 배를 넣고 한소끔 끓인다.

**밤채소죽** : 불린 쌀 15g, 고구마 15g, 밤 10g, 브로콜리 5g, 다시마 국물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 분량의 다시마 국물을 붓고 죽을 끓인다. 2.고구마와 밤은 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 으깨고, 브로콜리는 잎 부분만 끓는 물에 데쳐 잘게 다진다. 3.끓인 죽에 조리한 고구마와 밤을 넣고 한소끔 끓인다.

**쇠고기채소죽** : 불린 쌀 15g, 간쇠고기 10g, 표고버섯 10g, 당근 5g, 양파 5g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.간 쇠고기는 끓는 물에 데쳐 체로 건진다.

3.표고버섯은 밑동을 제거하고 끓는 물에 데친 뒤 잘게 다지고, 당근과 양파도 잘게 다진다. 4. 끓인 죽에 조리한 쇠고기와 표고버섯을 넣고 한소끔 끓인다.

**시금치찹쌀죽** : 불린 쌀 15g, 시금치 10g, 당근 10g, 양파 5g, 찹쌀가루 5g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 간다. 2.팬에 찹쌀가루를 넣고 볶다가 물을 부어 갠다. 3.시금치는 끓는 물에 데쳐 잘게 다지고, 당근과 양파는 잘게 다진다. 4.냄비에 쌀과 찹쌀가루를 넣고 끓이다가 조리한 채소를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.

**영양잡곡죽** : 불린 쌀 10g, 밤 10g, 불린 찹쌀 5g, 불린 메조 5g, 마른 대추 5g, 물 3/4 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀, 찹쌀, 메조는 분쇄기에 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.마른 대추는 끓는 물에 삶아 씨를 제거한 뒤 잘게 다지고, 대추 삶은 물은 체에 받친다. 3.밤은 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 으갠다. 4.끓인 죽에 대추 삶은 물을 넣고 한소끔 끓인다.

**쇠고기표고버섯죽** : 불린 쌀 15g, 간 쇠고기 15g, 표고버섯 10g, 양파즙 1/2 작은술, 참기름 3g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.간 쇠고기는 끓는 물에 데쳐 체로 건진 후 양파즙, 참기름으로 버무린다. 3.표고버섯은 밑동을 제거하고 끓는 물에 데친 뒤 잘게 다진다. 4.끓인 죽에 쇠고기와 다진 표고버섯을 넣고 한소끔 끓인다.

**옥수수완두콩죽** : 불린 쌀 15g, 옥수수알갱이 15g, 완두콩 5g, 다시마 국물 2/3 을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 분량의 다시마 국물을 붓고 죽을 끓인다. 2.옥수수 알갱이와 완두콩은 삶아 껍질을 벗긴 후 손절구로 으갠다. 3.끓인 죽에 으갠 옥수수 알갱이와 완두콩을 넣고 한소끔 더 끓인다.

**적양배추현미죽** : 불린 쌀 15g, 적양배추 10g, 불린 현미 5g, 당근 5g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀과 현미는 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.적양배추는 잎 부분만 끓는 물에 데쳐 잘게 다지고, 당근은 껍질을 벗긴 후 잘게 다진다. 3.끓인 죽에 다진 적양배추와 당근을 넣고 한소끔 더 끓인다.

**콩나물연두부죽** : 불린쌀 15g, 연두부 15g, 콩나물 10g, 애호박 10g, 양파 5g, 다시마 국물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 분량의 다시마 국물을 붓고 죽을 끓인다. 2.연두부는 물에 담근 후 체에 내린다. 3.콩나물은 손질해 삶은 후 잘게 다지고, 애호박과 양파는 껍질을 벗긴 후 잘게 다진다. 4.끓인 죽에 연두부와 콩나물, 애호박, 양파를 넣고 한소끔 더 끓인다.

**흰살생선사과죽** : 불린 쌀 20g, 대구살 10g, 사과 5g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.대구살은 가시를 제거하고 끓는 물에 데친 뒤 살만 발라 잘게 다진다. 3.사과는 껍질을 벗긴 후 잘게 다진다. 4.끓인 죽에 손질한 대구살과 사과를 넣고 한소끔 더 끓인다.

**고구마당근죽** : 불린 쌀 15g, 고구마 20g, 당근 10g, 물 2/3 컵, 분유물 1 큰술을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 갈아 물을 붓고 죽을 끓인다. 2.고구마는 삶아 껍질을 벗긴 후 잘게 다진다. 3.당근은 껍질을 벗긴 후 잘게 다진다. 4.끓인 죽에 손질한 고구마와 당근을 넣고 끓이다가 분유물을 붓고 한번 더 끓인다.

**황태표고죽** : 불린 쌀 15g, 황태 5g, 표고버섯 10g, 물 2/3 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.불린 쌀은 살짝 간다. 2.황태는 손질해 물을 붓고 끓여 국물을 우린다. 3.표고버섯은 밑동을 제거하고 끓는 물에 데친 뒤 잘게 다진다. 4.불린 쌀에 황태 육수를 넣고 끓이다가 다진 표고버섯을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.

**강낭콩튀레** : 강낭콩 50g, 분유물 1/4 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.강낭콩은 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 빼고, 껍질을 벗긴 후 손절구로 으갠다. 2.냄비에 으갠 강낭콩과 분유물을 넣고 섞은 다음 중간 불에서 저어가며 끓인다.

**사과버무리** : 고구마 70g, 사과 50g, 단호박 50g, 분유물 2 큰술을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.고구마는 삶아 껍질을 벗긴다. 2.단호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 삶아 고구마 함께 손절구로 으갠다. 3.사과는 껍질을 벗긴 후 잘게 다진다. 4.으갠 고구마, 단호박과 다진 사과에 분유물을 붓고 고르게 섞는다.

### 3. 후기 이유식 (생후 10, 11, 12 개월)

이유식 후기에는 씹는 연습을 할 수 있도록 쌀을 갈지 않고, 다른 재료 역시 다지기보다 썰어서 조리한다. 이유식을 먹인 후에는 반드시 거즈나 유아용 칫솔로 이와 잇몸을 닦아준다.

**하루에 얼마나 먹일까?** : 생후 10~12 개월에는 1 일 수유 횟수 3 회에서 4 회, 1 회 수유량 130ml 에서 180ml, 1 일 이유식 횟수 100g 에서 150g 씩 3 회, 이유식 형태는 잇몸으로 으갠 때 잘 부서지는 바나나 정도 굳기, 이유식 재료는 육류, 어패류, 견과류, 곡류, 과일류, 채소류가 이상적이다.

#### 3-1. 진행 포인트

**평소보다 되직한 죽으로 시작한다.** : 생후 9~10 개월 무렵 평소보다 죽을 약간 되직하게 만들어 먹여 보고 아이가 거부감 없이 잘 먹으면 이번에는 쌀을 갈지 않고 죽을 끓여 먹여 본다. 처음에는 쌀과 물을 1:5 비율로 맛춘 된죽을 먹이다가 한 달 정도 지나 아이가 무리 없이 소화시키면 물의 양을 점점 줄여 1:4 혹은 1:3 정도의 비율로 진밥을 짓는다.

**하루 3 회 주식으로 먹인다.** : 중기에는 식사 시간에 맞추어 먹는 연습을 했다면 후기는 본격적으로 하루 세끼를 먹는 시기이다. 이때부터 모유나 분유가 아닌 이유식이 주식이 되어야 한다. 한 번에 먹는 양을 늘리고 횟수도 하루 3 회를 기본으로 한다. 한 번 먹을 때 적어도 아이 밥그릇으로 1 공기 정도 먹는 것이 적당하다. 영양의 균형 또한 고려해야 한다. 한 끼에 두 가지 정도 영양군을 섞어서 먹이면 균형을 맞추기가 쉽다. 2~3 일 간격으로 메뉴를 살펴 5 대 식품군 중 빠진 것이 없는지 확인하고 다음 메뉴를 짤 때 참고한다.

**수유는 되도록 줄인다.** : 이유식 후기가 되면 아이는 활동에 필요한 대부분의 영양소를 이유식을 통해 공급 받아야 한다. 따라서 수유량과 횟수를 모두 줄여나간다. 모유나 분유를 충분히 먹은 아이는 이유식을 덜 먹기 때문에 이유식 먹일 시간이 아닌데 아이가 배고파 하면 수유를 하는 대신 적당한 간식을 만들어 먹인다.

**먹는 시간을 정해놓는다.** : 이 시기 아이는 움직임이 많아 밥을 먹을 때도 한자리에 앉아 있지 못하고 돌아다니거나, 음식을 먹지 않고 손으로 장난치는 경우가 종종 있다. 그럴 때는 억지로 먹이려 하지 말고 단호하게 음식을 치우는 것이 좋다. 평소 이유식 먹는 시간을 30 분 정도로 일정하게 정해놓고 그 시간 안에 다 먹지 않으면 더이상 먹이지 않는다. 아이는 배가 고파지면 자연스럽게 음식을 찾는다. 이때 간식이나 수유량도 늘리지 않아야 한다.

**변에 이상이 있으면 일시 중지한다.** : 생후 10 개월 정도 되면 어른처럼 잘게 씹지는 못해도 진밥 정도는 먹을 수 있다. 하지만 갑자기 덩어리가 있는 음식을 먹 으면 소화를 잘 못 시키는 경우가 생기기도 한다. 만일 아이 변에 음식 알갱이가 그대로 섞여 나온다면 이유식 진행을 조금 늦추는 것이 좋다. 조금 더 묽은 죽을 쑤고 재료는 더 잘게 다져 조리해 주었다가 별다른 문제가 없으면 해당하는 단계의 이유식을 다시 시도한다.

**어른 반찬을 이용하되 간은 생략한다.** : 이 무렵에는 씹는 능력과 소화력이 발달하면서 웬만한 어른 반찬은 다 먹을 수

있다. 단, 어른이 먹는 대로 짜고 매운 반찬을 그대로 먹여서는 절대 안 된다. 어른이 먹을 음식을 만들면서 간을 하기 전에 이유식용으로 재료를 따로 덜어두면 일손을 덜 수 있다.

**아이용 숟가락을 쥐여 준다.** : 손가락을 자유롭게 움직일 수 있으므로 아이용 숟가락을 쥐여 주어 음식은 손으로 먹는 것이 아니라 숟가락을 이용해야 한다는 사실을 알려준다. 엄마가 반복해서 보여주면 도움이 된다. 초반에는 먹는 양보다 흘리는 양이 많지만, 점차 숟가락질에 익숙해져 음식을 흘리지 않고 능숙하게 먹을 수 있게 된다.

### 3-2. 이 시기에 알맞은 이유식

**감자당근진밥** : 진밥 60g, 감자 20g, 당근 20g, 다시마국물 1/2 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다.

1. 감자와 당근은 껍질을 벗겨 사방 5mm 크기로 썬다. 2. 냄비에 손질한 감자와 당근을 다시마 국물에 넣고 끓이다가 한소끔 끓어오르면 진밥을 넣어 밥알이 퍼지도록 끓인다.

**고구마쇠고기죽** : 불린 쌀 30g, 고구마 20g, 간 쇠고기 20g, 양파즙 1/2 작은술, 다시마 국물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1. 고구마는 껍질을 벗겨 사방 5mm 크기로 썬다. 2. 간 쇠고기는 양파즙을 넣고 밑간을 한다. 3. 냄비에 불린 쌀과 다시마 국물을 넣고 끓이다가 한소끔 끓어오르면 손질한 고구마와 쇠고기를 넣고 불을 줄여 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.

**버섯치즈진밥** : 진밥 60g, 양송이버섯 10g, 느타리버섯 10g, 표고버섯 10g, 당근 10g, 아이용 치즈 1/2 장, 물 1/2 컵, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1. 양송이버섯, 느타리버섯, 표고버섯은 끓는 물에 데친 후 잘게 다진다. 2. 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶다가 손질한 버섯과 진밥, 물을 넣어 저어가며 끓인다. 3. 끓인 요리에 치즈를 넣고 버무린다.

**마른새우감자진밥** : 진밥 60g, 마른새우 국물 1/2 컵, 감자 10g, 무 10g, 콩나물 10g 을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1. 마른새우 국물을 만든 후 새우는 분쇄기에 간다. 2. 감자와 무는 껍질을 벗겨 사방 5mm 크기로 썰고, 콩나물은 손질해 삶은 후 잘게 다진다. 3. 냄비에 간 새우와 손질한 재료 그리고 분량의 마른새우 국물을 넣고 끓이다가 한소끔 끓어오르면 진밥을 넣어 밥알이 퍼지도록 끓인다.

**고구마호두진밥** : 진밥 60g, 고구마 20g, 양배추 15g, 호두 5g, 다시마 국물 1/2 컵, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1. 고구마는 껍질을 벗겨 사방 5mm 크기로 썬다. 2. 양배추는 잎 부분만 사방 5mm 크기로 썬다. 3. 식용유 두른 팬에 손질한 고구마와 양배추를 볶은 후 진밥과 분량의 다시마 국물을 넣고 끓인다. 4. 호두는 껍질을 벗기고 잘게 갈아 조리한 진밥에 올린다.

**늪은호박당근죽** : 불린쌀 30g, 늪은 호박 25g, 당근 15g, 물 1 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1. 늪은 호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 사방 5mm 크기로 썬다. 2. 당근은 껍질을 벗겨 사방 5mm 크기로 썬다. 3. 냄비에 불린 쌀과 물을 넣고 끓이다가 한소끔 끓어오르면 손질한 늪은 호박과 당근을 넣고 불을 줄여 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.



## 4. 완료기 이유식 (생후 13, 14, 15 개월)

돌 무렵이 되면 어금니가 나기 시작하면서 음식을 씹어 삼키기가 수월해진다. 어른과 비슷한 음식을 먹을 수 있지만 원칙 없이 먹이다가는 알레르기나 소화불량이 생길 수 있으므로 주의한다.

**하루에 얼마나 먹일까?** 생후 13, 14, 15 개월에는 1 일 수유 횟수 2 회에서 3 회, 1 회 수유량 150ml 에서 180ml(생우유 포함), 1 일 이유식 횟수 120g 에서 180g 씩 3 회, 이유식 형태는 익힌 달걀 흰자 정도 굳기의 씹을 수 있는 알갱이가 있는 진밥, 이유식 재료는 육류, 어패류, 유제품, 견과류, 곡류, 과일류, 채소류가 이상적이다.

### 4-1. 진행 포인트

**다양한 재료를 이용한다.** : 돌이 지나면 이제까지 알레르기 위험이 높아서 먹이지 못한 복숭아나 오렌지 같은 과일과 돼지고기, 우유 등을 안심하고 먹일 수 있다. 단, 먹어보지 않은 음식이므로 한꺼번에 너무 많은 양을 먹이는 것은 금물이다. 곡류, 채소, 달걀, 생선, 육류, 과일 등을 골고루 먹이 되, 소화가 잘되도록 도와주고 철분 흡수를 높이는 비타민 섭취에도 신경을 써야 한다. 생후 12 개월이 넘으면 저염식 간장, 된장, 소금 등으로 약하게 간을 해도 괜찮다. 하지만 생후 18 개월 전후의 유아기로 넘어가기 전까지는 이유기 이므로 되도록 싱겁게 먹이는 게 좋다.

**조리법을 달리해 편식을 예방한다.** : 매년 같은 조리법으로 요리한 음식은 아이가 싫증을 내기 쉽다. 특히 이 시기 아이는 좋아하는 음식과 싫어하는 음식의 기호가 생기므로 같은 재료라도 조리법을 달리해 먹인다. 아이가 싫어하는 재료라도 다양한 조리법으로 만들어 먹이면 서 아이가 좋아하도록 유도한다.

**인스턴트식품이나 시판 주스는 가급적 피한다.** : 너무 일찍부터 인스턴트 식품이나 시판주스 등을 먹이면 몸에 해로운 뿐 아니라 그 맛에 길들여 편식이 심해진다. 엄마가 만든 담백한 음식을 거부하기 시작하면 올바른 식습관 형성에도 좋지 않은 영향을 미친다. 햄이나 소시지, 어묵, 탄산음료처럼 염분이나 첨가물이 많은 식품은 되도록 먹이지 않는다.

**식사 예절을 가르친다.** : 음식을 손으로 집거나, 장난치며 먹거나, 여기저기 돌아다니며 먹고, 먹지 않겠다고 떼쓰는 등 잘못된 식습관은 반드시 고쳐야 한다. 할수 있는 것과 해서는 안 되는 것을 구별할 수 있는 시기이므로 단호하고 따끔하게 야단치면 나쁜 버릇을 바로잡을 수 있다. 먹다 만 음식은 시간이 지나면 바로 치우고, 때로는 간식도 주지 말고 배고픔을 느껴보게 하는 것이 필요하다. 가족 모두 한자리에서 식사를 하는 것도 좋은 방법이다.

**양치하는 습관을 길러준다.** : 유아용 칫솔과 치약을 마련해주고 즐겁게 양치하는 습관을 길러준다. 아이의 모방 심리를 이용해 식사 후 엄마 아빠가 함께 양치하는 모습을 보여주거나, 아이가 좋아하는 캐릭터 모양 칫솔로 양치를 시작하게 하는 것도 좋은 방법이다. 만약 치약을 싫어하거나 치약 잔여물을 제대로 헹궈내지 못할 때는 물로만 헹구더라도 반드시 입안을 닦아준다.

### 4-2. 완료기 이유식 양념 사용법

**간장** : 아이가 금세 짠맛에 익숙해질 수 있어 거의 사용하지 않는다. 사용한다면 완료기에 1/2 작은술 정도음식에 넣어 먹인다.

**소금** : 젓이나 분유에도 염분이 들어 있으므로 이유식에는 넣지 않는다. 사용한다면 완료기에 1/15 작은술 정도 음식에 넣어 먹인다.

토마토케첩 : 염분은 많지 않지만 첨가물이 많이 들어있으므로 후기부터 아주 조금씩 사용한다. 후기에는 3/5 작은술, 완료기에는 2/3 작은술 정도를 먹인다.

마요네즈 : 지방과 식초, 그 외 향신료가 많이 들어 있으므로 후기부터 아주 조금씩 사용한다. 후기에는 3/4 작은술, 완료기에는 1 작은술 정도 된장 화학 조미료가 첨가된 시판 된장이 아니라면 후기나 완료기부터 사용할 수 있다. 후기에는 1 작은술, 완료기에는 4/7 작은술 정도 사용한다.

설탕 : 중기에는 2/3 작은술, 후기에는 1 작은술 정도 사용한다. 단, 벌꿀과 설탕은 돌이 지닌 후 먹이고, 알레르기가 있는 아이는 두 돌까지 먹이지 않는다.

### 4-3. 이 시기에 알맞은 이유식

**감자치즈밥** : 밥 60g, 감자 35g, 양파 20g, 아이용 치즈 1/2 장, 다시마 국물 1/4 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.감자와 양파는 껍질을 벗긴 후 각각 사방 7mm 크기로 썬다. 2.팬에 손질한 감자와 양파를 넣고 볶다가 밥과 다시마 국물을 넣어 끓인 후 치즈를 올린다.

**과일감자조림밥** : 밥 60g, 감자 30g, 당근·파인애플 20g 씩, 분유물, 전분물, 식용유 약간씩을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.감자와 당근은 껍질을 벗긴 후 사방 7mm 크기로 썬다. 파인애플은 과육만 잘게 썬다. 2.식용유를 두른 팬에 감자와 당근을 볶다가 파인애플과 분유물, 전분물을 넣어 끓인다. 3.조리한 재료에 밥을 넣어 한번 더 끓인다.

**멸치주먹밥** : 밥 60g, 잔멸치·당근 20g 씩, 시금치 15g, 김가루 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.잔멸치는 체에 담고 흔들어 불순물을 걸러낸 뒤 마른 팬에 볶아 굵게 다진다. 2.당근과 시금치는 끓는 물에 데친 후 다진다. 3.팬에 밥과 손질한 당근, 시금치를 볶다가 볶은 멸치를 넣어 섞은 후 한 입 크기로 뭉쳐 김가루에 굴린다.

**검은깨비타민밥** : 밥 60g, 비타민 25g, 검은깨 가루 20g, 물 1/4 컵, 참기름 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.비타민은 끓는 물에 데쳐서 물기를 뺀 뒤 분량의 물을 붓고 믹서기에 간다. 2.냄비에 밥과 비타민, 물, 검은깨 가루를 넣어 버무린 다음, 참기름을 살짝 두르고 주걱으로 고루 섞는다.

**단호박영양밥** : 밥 60g, 단호박 20g, 대추·호박씨 15g 씩, 물 1/4 컵, 참기름·참깨 약간씩을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.단호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 사방 7mm 크기로 썰고, 씨를 뺀 대추와 손질한 호박씨는 곱게 다진다. 2.참기름을 두른 팬에 단호박을 넣어 볶다가 익으면 밥과 물, 참깨를 넣고 끓인다. 3.끓인 재료에 다진 대추와 호박씨를 넣고 버무린다.

**백김치볶음밥** : 밥 60g, 아이용 백김치 20g, 물 1/4 컵, 간쇠고기 10g, 당근 10g, 양파 10g, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.백김치는 물기를 꼭 짜고, 당근과 양파는 껍질을 벗긴 후 각각 잘게 다진다. 2.간쇠고기는 키친타월로 핏물을 뺀다. 3.식용유를 두른 팬에 손질한 재료를 넣고 볶다가 밥과 물을 넣어 한 번 끓인다.

**굴무밥** : 밥 60g, 굴 15g, 무 15g, 비타민 15g, 양파 5g, 물 1/4 컵, 식용유 1/2 작은술을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.굴과 무, 양파는 사방 7mm 크기로 썬 후 식용유를 두른 팬에 살짝 볶는다. 2.비타민은 끓는 물에 데쳐 잘게 다진다. 3.냄비에 손질한 재료와 물을 넣고 끓이다가 한소끔 끓어 오르면 밥을 넣어 밥알이 퍼지도록 끓인다.

**유부부추밥** : 밥 60g, 유부 20g, 부추 20g, 감자 15g, 물 1/4 컵, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다.

1.유부는 끓는 물에 살짝 데친 후 잘게 다진다. 2.감자는 사방 7mm 크기로 썬다. 3.부추는 잘게 다진다. 4.식용유를 두른 팬에 감자를 볶아 익힌 후 유부와 부추, 밥, 물을 넣어 저어가며 끓인다.

**쇠고기채소밥** : 밥 60g, 간쇠고기 25g, 당근 15g, 브로콜리 10g, 아이용 치즈 1/2 장, 채소 국물 1/4 컵, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.당근은 사방 7mm 크기로 썰고, 브로콜리는 끓는 물에 데친 후 잘게 다진다. 2.간 쇠고기는 키친타월로 핏물을 뺀 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. 3.냄비에 밥과 채소 국물, 당근을 넣고 끓이다가 간 쇠고기와 브로콜리, 치즈를 넣어 저어가며 끓인다.

**사골진밥** : 밥 60g, 봄동·애호박·양파 15g 씩, 된장 1g, 사골국물 1/4 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다.

1.봄동은 끓는 물에 데친 후 잘게 다진다. 2.애호박과 양파는 잘게 다진다. 3.냄비에 밥과 봄동, 애호박과 양파, 사골국물, 된장을 넣고 저어가며 끓인다.

**채소두부밥** : 밥 60g, 두부 20g, 가지 15g, 양파 15g, 새우살 5g, 물 1/4 컵, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.두부는 사방 7mm 크기로 썬다. 2.가지와 양파, 새우살은 각각 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. 3.냄비에 밥과 손질한 재료, 물을 넣고 저어가며 끓인다.

**콩나물느타리진밥** : 밥 60g, 콩나물, 느타리버섯 20g 씩, 부추 10g, 콩나물 국물 1/4 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.콩나물과 느타리버섯은 다듬어 끓는 물에 각각 데친 후 7mm 길이로 썬다. 2.부추는 잘게 다진다. 3. 냄비에 밥과 콩나물 국물을 넣고 끓이다가 한소끔 끓어오르면 손질한 재료를 넣어 끓인다.

**표고장국밥** : 밥 60g, 표고버섯 20g, 당근 15g, 간쇠고기 10g, 된장 3g, 물 1/4 컵, 식용유 약간을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.표고버섯은 밑동을 제거하고, 당근은 껍질을 벗겨 각각 사방 7mm 크기로 썬다. 2.간 쇠고기는 키친타월로 핏물을 뺀 후 식용유를 두른 팬에 1 과 함께 볶는다. 3.간 쇠고기에 밥과 물, 된장을 넣어 끓인다.

**늪은호박쌀범벅** : 쌀가루 3 큰술, 늪은 호박 25g, 늪은 호박 가루 2 큰술, 설탕 1 작은술, 물 1/2 컵을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.늪은 호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 사방 7mm 크기로 썬다. 2. 손질한 늪은 호박과 늪은 호박가루, 쌀가루 넣어 잘 섞은 후 설탕과 물을 넣고 버무린다. 3. 손질한 재료를 김 오른 찜통에 올려 찐다.

**새우밥전** : 진밥 60g, 새우살 20g, 당근 20g, 양파 20g, 달걀 1 개, 청피망 5g, 밀가루 및 식용유 약간씩을 준비하고, 다음과 같은 순서로 조리한다. 1.새우살과 당근, 양파, 청피망은 각각 잘게 다진다. 달걀은 알끈이 없도록 곱게 푼다. 2.불에 진밥과 손질한 재료를 밀가루에 넣고 섞는다. 3.식용유를 두른 팬에 반죽을 한 숟갈씩 떠서 올려 노릇하게 지진다.

## 5. 아기가 먹는 물 끓이기

아이의 경우 수분이 체중의 70~80%를 차지하는 만큼 어른에 비해 더 많은 양의 물이 필요하다. 밥 한 끼만큼 중요한 아이용 물 끓이는 법을 소개한다.

**보리차** : 생후 7 개월부터 마실 수 있으며, 전해질 성분이 많아 설사나 구토를 할 때 먹이면 탈진을 예방한다. 재료는 보리 15g, 물 2 컵이 필요하다. 끓이는 순서는 다음과 같다. 1.보리를 물에 깨끗이 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2.마른 팬에 넣고 중간불에서 타지 않게 저어가며 볶는다. 3.주전자에 분량의 물과 보리를 넣고 뚜껑을 연 채 센 불에서 팔팔 끓이다가 불을 끄고 10 분 정도 그대로 둔다. 4.보리가 가라앉으면 고운체로 거른다. 주의사항은 처음 먹일 때 아이의 반응을 살피고 알레르기 반응이 있는 경우에는 놀이 후에 먹인다.

**옥수수차** : 생후 13 개월부터 마실 수 있으며, 소화흡수가 잘 되어 속이 편하고 변비에 효과적이다. 재료는 옥수수 10g, 물 2 컵이 필요하다. 끓이는 순서는 다음과 같다. 1.옥수수는 물에 깨끗이 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2.마른 팬에 옥수수를 넣고 중간불에서 타지 않게 저어가며 볶는다. 3.주전자에 분량의 물과 볶은 옥수수를 넣고 뚜껑을 연 채 센 불에서 7~8 분간 팔팔 끓이다가 불을 끄고 10 분 정도 그대로 둔다. 4.옥수수차가 열린 노란색을 띠면 고운체로 거른다.

**결명자차** : 생후 13 개월부터 마실 수 있으며, 시력을 보호하고 소화를 도와주며 변비를 예방하는 효과가 있다. 재료는 결명자 3g, 물 2 컵이 필요하다. 끓이는 순서는 다음과 같다. 1.결명자는 이물질을 골라낸 후 물에 깨끗이 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2.마른 팬에 결명자를 넣고 중간 불에서 타지 않게 저어가며 볶는다. 3.주전자에 분량의 물을 붓고 팔팔 끓으면 볶은 결명자를 넣고 뚜껑을 연 채 5 분 정도 더 끓인다. 4.결명자차가 열린 붉은색을 띠면 고운체로 거른다.

**현미차** : 생후 13 개월부터 마실 수 있으며, 단백질, 비타민, 철분 등이 많으며 섬유질이 풍부해 소화가 잘된다. 재료는 현미 15g, 물 2 컵이 필요하다. 끓이는 순서는 다음과 같다. 1.현미는 물에 깨끗이 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2.마른 팬에 현미를 넣고 중간불에서 타지 않게 저어가며 볶는다. 3.주전자에 분량의 물과 볶은 현미를 넣고 뚜껑을 연 채 센 불에서 15 분간 팔팔 끓인다. 4.현미가 가라앉으면 고운체로 거른다.