



유아 식사 패턴

	식단 구성	음식 종류	필요한 최소량		
			신생아 - 5개월	6개월 - 1세 생일	
아침	모유 또는 분유	모유 또는 철분 강화 분유	4-6 액량 온스	6-8 액량 온스	
	야채/과일 유아용 시리얼 ¹ 및/또는 육류/육류 대체 식품	야채, 과일 또는 양쪽 모두		0	0-2테이블스푼
		철분 강화 유아용 시리얼 또는		0	0-1/2온스 상당량
		저지방 육류, 생선, 가금류 또는		0	0-4테이블스푼
		전란 또는		0	0-4테이블스푼
		조리한 콩류, 완두콩 또는 렌틸콩 또는		0	0-4테이블스푼
		치즈 또는		0	0-2온스
		코티지 치즈 또는		0	0-8테이블스푼
		요거트		0	0-4온스
간식	모유 또는 분유	모유 또는 철분 강화 분유	4-6 액량 온스	2-4 액량 온스	
	야채/과일 곡물/빵	야채, 과일 또는 양쪽 모두	0	0-2테이블스푼	
		철분 강화 유아용 시리얼 또는 빵 또는	0	0-1/2온스 상당량	
		크래커 또는 즉석 시리얼 식사	0	0-1/4온스 상당량	
점심 또는 저녁	모유 또는 분유	모유 또는 철분 강화 분유	4-6 액량 온스	6-8 액량 온스	
	야채/과일 유아용 시리얼 및/또는 육류/육류 대체 식품	야채, 과일 또는 양쪽 모두	0	0-2테이블스푼	
		철분 강화 유아용 시리얼 또는	0	0-1/2온스 상당량	
		저지방 육류, 생선, 가금류 또는	0	0-4테이블스푼	
		전란 또는	0	0-4테이블스푼	
		조리한 콩류, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	0	0-4테이블스푼	
		치즈 또는	0	0-2온스	
		코티지 치즈 또는	0	0-8테이블스푼	
		요거트	0	0-4온스	

¹ 온스 상당량(Ounce Equivalents, oz. eq.)은 인정되는 곡물의 양을 결정하는 데 사용됩니다. 철분 강화 유아용 시리얼의 경우, 1/2온스 상당량은 건조 상태에서 약 4테이블스푼입니다. 기타 곡류는 아동 및 성인 케어 식품 프로그램(Child and Adult Care Food Program, CACFP) 인정 식품을 참조하십시오.

고형 식품은 유아의 발육 상태를 보아 섭취 가능할 때에만 필요합니다. 특정 음식을 먹일지의 여부는 유아의 부모나 보호자와 상담하여 결정해야 합니다.