

나는 이제 혼자서 앉을 수 있어요

날 좀 보세요! 나는 도움을 받지 않고도 잘 앉을 수 있습니다. 나는 6개월과 8개월 사이랍니다. 나는 이제 매일 고형식을 먹기 시작할 준비가 되었답니다.



나는 간을 하지 않은 맛있는 음식을 좋아합니다!

음식에 설탕, 시럽, 꿀, 버터, 소금, 향신료를 추가할 필요가 없습니다.

주스 대신 과일을 주세요.

나는 다음과 같은 행동을 할 수 있습니다.

- 손을 움직여서 장난감이나 음식을 입에 가져감
- 작은 물건을 집어들려고 함
- 퓨레된 음식을 입에 넣고 삼키려 함
- 스푼에 묻은 음식을 전부 먹음
- 도움을 받아서 컵의 내용물을 마심
- 기는 것을 배움

나는 배가 고플 때 다음과 같은 행동을 할 수 있습니다.

- 음식을 향해 손을 뻗음
- 음식을 가리킴
- 음식을 보고 신나함

나는 배가 부를 때 다음과 같은 행동을 할 수 있습니다.

- 음식을 밀어냄
- 입을 굳게 닫음
- 먹는 속도가 느려짐
- 음식을 가지고 장난을 치기 시작함

우유는 1살이 될 때까지 기다렸다가 먹여 주세요.

내가 먹을 준비가 되어 있는 질감의 음식만을 먹여 주세요.

나는 새로운 음식을 받아들이기 (먹기) 전에 10번 이상 시도해야 할 수도 있습니다.

음식 먹이기에 대한 질문은 모두 WIC 내 영양사와 의논해 주세요.

내가 먹을 수 있는 것	제공량	하루 제공 횟수
모유	내가 배고픔을 표시할 때마다 모유를 먹여 주세요(하루 약 3-5번 정도).	
영아용 조제 분유	6-8온스	3-5번(총 24-32온스)
영아용 시리얼(그릇에 얇게 적은 양만 갈아서)	2-4테이블스푼	1-2번
육류/생선(뼈를 제거함), 달걀, 치즈, 요거트, 콩, 두부(여과하거나 퓨레됨)	1-2테이블스푼	1-2번
조리된 야채(여과하거나 퓨레로 만들)	2-3테이블스푼	1-2번
조리되었거나 부드러운 과일(여과하거나 퓨레로 만들)	2-3테이블스푼	1-2번
땅콩이 함유된 음식(부드러운, 퓨레된, 희석된, 그리고 얇게 깎 음식)	나는 6개월이 되면 땅콩이 함유된 음식을 먹기 시작할 수 있습니다. 땅콩이 들어간 음식을 먹이기 전에 먼저 의료 서비스 제공자와 의논해 주세요.	