

나는 이제 길 수 있어요

나는 훌쩍 자라고 있답니다!
나는 이제 기는 것을 배우고 있어요.
나는 8개월에서 10개월 사이랍니다.



나는 다음과 같은 행동을 시작할 수 있답니다.

- 음식을 혀나 잇몸으로 으깨
- 스푼을 쥐고, 스푼을 가지고 놀
- 작은 음식을 엄지와 손가락으로 집고 입으로 가져감
- 무언가를 잡고 일어남
- 컵의 내용물을 잘 마심(젖병을 떼기 시작함)

내 음식에 꿀이나 시럽을 추가하지 마세요.

그 안에는 나를 아프게 할 수 있는 균이 들어 있답니다.

주스 대신 과일을 주세요.

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

나는 배가 고플 때 다음과 같은 행동을 할 수 있답니다.

- 음식을 향해 손을 뻗고, 음식을 가리키거나, 음식을 보고 신나함

나는 배가 부를 때 다음과 같은 행동을 할 수 있답니다.

- 음식을 먹는 속도가 느려지거나 음식을 밀어냄

우유는 1살이 될 때까지 기다렸다가 먹여 주세요.

음식 먹이기에 대한 질문은 모두 **WIC** 내 영양사와 의논해 주세요.

내가 먹을 준비가 되어 있는 질감의 음식만을 먹여 주세요.

내가 먹을 수 있는 것	제공량	하루 제공 횟수
모유	내가 배고픔을 표시할 때마다 모유를 먹여 주세요(하루에 약 3-4번 정도).	
영아용 조제 분유	6-8온스	3-5번(총 24-32온스)
영아용 시리얼(그릇에 중간 정도의 양을 깔아서 제공)	2-4테이블스푼	2번
곡물	마른 시리얼 2-4테이블스푼, 마른 토스트 반 개(슬라이스) 또는 크래커 2개	1번
육류/생선(뼈 제거), 달걀, 치즈, 요거트, 콩, 두부 (퓨레되었거나, 갈았거나, 아주 작게 자름)	2-3테이블스푼	2번
조리된 야채(퓨레되었거나, 으깨었거나, 아주 작게 자름)	3-4테이블스푼	1-2번
조리되었거나 부드러운 과일(퓨레되었거나, 으깨었거나, 아주 작게)	3-4테이블스푼	1-2번
땅콩이 함유된 음식(부드러운, 퓨레된, 희석된, 그리고 얇게 깐 음식)	나는 6개월이 되면 땅콩이 함유된 음식을 먹기 시작할 수 있답니다. 땅콩이 들어간 음식을 먹이기 전에 먼저 의료 서비스 제공자와 의논해 주세요.	