

나는 이제 걷는 법을 배워요

10-12개월이 되면 나는 무언가를 잡고 일어나기 시작할 수 있습니다. 또 나는 혼자서 몇 걸음 정도를 걸을 수도 있어요!



나는 다음과 같은 행동을 시작할 수 있습니다.

- 손가락으로 음식을 잘 집어먹음
- 컵과 음료를 줌
- 스푼으로 혼자서 음식을 먹음

나는 내가 손으로 집어서 혼자 먹을 수 있는 음식을 더 시도할 수 있습니다.

- 썰은 과일
- 부드럽게 조리된 야채
- 면류
- 토르티야 조각
- 부드럽게 조리된 밥

다음 음식은 나를 질식하게 할 수도 있으니 먹이지 말아 주세요.

- 견과류
- 씨앗
- 작은 생 채소 조각이나 딱딱하고 작은 채소 조각
- 조리하지 않은 완두콩
- 통째로 된 옥수수 낱알
- 팝콘
- 포도알
- 핫도그
- 소세지
- 커다란 치즈 조각
- 통째로 된 딸기/베리/체리류
- 건포도/말린 과일
- 커다란 과일 조각
- 질긴 고기
- 딱딱한/끈적한 사탕류
- 껌
- 스푼으로 뜯 땅콩 버터

우유는 1살이 될 때까지 기다렸다가 먹여 주세요.

주스 대신 과일을 주세요.

음식 먹이기에 대한 질문은 모두 WIC 내 영양사와 의논해 주세요.

나는 배가 고플 때 다음과 같은 행동을 할 수 있습니다.

- 단어나 소리를 사용해 음식을 요구하기 시작함

나는 배가 부를 때 다음과 같은 행동을 할 수 있습니다.

- “그만 먹을래요!”라는 뜻으로 고개를 저음

내가 먹을 준비가 되어 있는 질감의 음식만을 먹여 주세요.

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

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(젖병을 떼고 컵으로 바꿔 주세요)	6-8온스	3-5번(총 24-32온스)
영아용 시리얼(그릇에 많은 양을 깔아서 제공할 수 있음)	2-4테이블스푼	2번
곡물	마른 시리얼 2-4테이블스푼, 마른 토스트 반 개(슬라이스) 또는 크래커 2개	1번
육류/생선(뼈를 제거한), 달걀, 치즈, 요거트, 콩, 두부(퓨레되었거나, 갈았거나 자름)	3-4테이블스푼	2번
조리된 야채(퓨레되었거나, 으깨었거나, 자름)	3-4테이블스푼	1-2번
조리되었거나 부드러운 과일 (퓨레되었거나, 으깨었거나, 자름)	3-4테이블스푼	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.	

www.breastfeedingpartners.org

본 기관은 균등 기회 제공 기관입니다.



WIC
Program