

이유식 식단 안내문

◎ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공되는 **이유식 식단**은

『2020,한국인영양소섭취기준(한국영양학회)』을 참고하여 에너지는 **연령별 필요추정량**을

단백질·비타민A·비타민C·티아민·리보플라빈·칼슘·철은 **연령별 권장섭취량**을 영양 제공 목표량으로 설정하였습니다.

※ 영아 1일 에너지 및 영양목표량

연령구분	에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
영 만0-5개월	500	-	10	350	40	0.2	0.3	250	0.3	110
아 만6-11개월	600	-	15	450	55	0.3	0.4	300	6	370

◎ 이유식 식단 구성

- 영아의 월령, 발달단계 등을 고려하여 조리형태(유동식, 반고형식, 고형식)가 달라지도록 구성하였습니다.

※ 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 식품알레르기 반응 등을 유의

※ 중기와 후기는 반드시 단백질 식품군이 포함되도록 하고, 중복이 없도록 작성

※ 처음 초기이유식을 시작하는 원아가 있는 경우 곡류·서류군으로 구성된 초기이유식(쌀·찹쌀·고구마·감자미음 등)을 제공할 수 있습니다.

시기	이유식초기 (5-6개월)	이유식중기 (7-8개월)	이유식후기 (9-11개월)	
형태	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥, 진밥)	
농도	10배 미음(불린 쌀 : 물 = 1 : 10)	7배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 죽(불린 쌀 : 물 = 1 : 5)	
하루 섭취분량	-이유식 1회(30~80g/회) -모유 또는 분유 800~1,000ml/일	-이유식 2회(70~100g/회) -모유 또는 분유 700~800ml/일 -간식 1회	-이유식 3회(100~150g/회) -모유 또는 분유 600~700ml/일 -간식 1회	
식재료 선택	곡류	쌀, 기장, 찹쌀	현미, 옥수수, 차조, 보리, 수수 추가	녹두 추가
	채소류	감자, 고구마, 단호박, 애호박, 브로콜리, 당근, 시금치, 양배추, 콜리플라워, 오이, 청경채, 무 등	근대, 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 피망, 토마토, 대추 등 추가	가지, 우엉, 숙주, 콩나물, 도라지, 아스파라거스, 부추, 죽순 등 추가
	과일류	사과, 배, 바나나 등	감, 수박, 건포도 등 추가	멜론, 참외, 귤, 오렌지 등 추가
	고기·생선·계란·콩류	쇠고기, 닭고기 (기름기가 적은 부위)	달걀 노른자, 흰 살 생선, 대두, 두부, 연두부 등 추가	동일
	유제품	-	영·유아용 치즈, 플레인 요구르트	동일
	기타	밤	다시마, 김, 미역	파래, 깨, 올리브유, 참기름
조미	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙		성인 분량의 1/2분량 이하로 최대한 줄여서 사용	

◎ 알레르기 유발식품 표기 - 표시대상 식품 원료(총 22종) : 식품의약품안전처

1. 난류	2. 우유	3. 메밀	4. 땅콩	5. 대두	6. 밀	7. 고등어
8. 게	9. 새우	10. 돼지고기	11. 복숭아	12. 토마토	13. 아황산염	14. 호두
15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)			19. 잣

※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한해주세요.

※ 간장, 대두유는 대부분의 단백질 성분이 가수분해되어 거의 식품알레르기 반응을 보이지 않으므로, 알레르기 유발 식품으로 표기하지 않았습니다. 간장, 대두유에 민감한 반응을 보이는 영아는 간장, 대두유 사용 메뉴 조리 및 배식 시 주의해주세요.

◎ 이유식 제공 방법

- 만 4개월 이후 모유나 분유에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 이유식을 제공합니다.
- 영아 개인의 성장 발달 정도와 건강 상태 등에 따라 이유식 시작 시기 및 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.
- ※ 단, 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로 보호자와 충분히 면담 후 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 제공합니다.

◎ 단계별 이유식 식단 주의사항

이유식초기(5-6개월)	이유식중기(7-8개월)	이유식후기(9-11개월)
-조리 시 일반 생수 사용 -곡류·서류군부터 시작 *현미, 밀 제외 -채소류에서 과일류로 교체 *단맛에 길들여지기 쉬움	-조리 시 멸치, 다시마 육수 가능 -알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품(쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등)은 3~4일 간격을 두어 추가 -영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작 -시금치, 배추, 당근, 비트는 6개월 이전 제한 -체내 철분이 고갈되는 시기이므로 철분이 들어간 이유식을 제공 -이유식 후 바로 수유 진행	-수저 사용이 가능함 -핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움) -미각이 발달하는 시기로 여러 가지 맛을 경험할 수 있도록 함

※기타 주의사항

- 식품알레르기가 있는 경우 : 6개월 이후에 이유식을 시작, 알레르기 유발 식품에 주의하며 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체
- 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위 등의 식품 사용은 돌 전까지 제한
- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지

◎ 원산지 의무 표시 품목 (24품목)

 <p>쇠고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) * 국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분 표시</p>	 <p>돼지고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>닭고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>오리고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>양고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>염소고기 (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)</p>
 <p>쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)</p>	 <p>배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 열갈이 배추, 봄동배추 포함)</p>	 <p>콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)</p>	 <p>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산물 가공품 포함)</p>		

◎ 원산지 표시 방법



- 글자 크기** 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
- 표시 위치** 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)
- 혼합 표시** 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

- ※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기방법 예시) 쇠고기탕국 : 쇠고기 (국내산 육우)
- ※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기방법 예시) 쇠고기탕국 : 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)
- ※ 자세한 원산지표시 방법은 『센터홈페이지 > 정보마당 > 월간식단 > 공지사항 식단표 내 원산지표시 방법』을 참고해주세요.