



유아식 패턴

	식품 성분	품목	최소 요구량	
			생후 5개월	6개월-첫 돌
아침	모유 또는 분유	모유 또는 철분 강화 분유	4-6 액량 온스	6-8 액량 온스
	야채/과일 유아용 시리얼 및/또는 육류/육류 대체품	야채, 과일 또는 둘 다	0	0-2 큰술
		철분 강화 유아용 시리얼 또는	0	0-4 큰술
		살코기, 생선, 가금류 또는	0	0-4 큰술
		전란 또는	0	0-4 큰술
		조린 말린콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	0	0-4 큰술
		치즈 또는	0	0-2 온스
		코티지 치즈 또는	0	0-8 큰술
		요거트	0	0-4 온스
간식	모유 또는 분유	모유 또는 철분 강화 분유	4-6 액량 온스	2-4 액량 온스
	야채/과일 곡물/빵	야채, 과일 또는 둘 다	0	0-2 큰술
		철분 강화 유아용 시리얼 또는 아침 시리얼 또는	0	0-4 큰술
		빵 또는	0	0-1/2 조각
		크래커	0	0-2
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 대체품	야채, 과일 또는 둘 다	0	0-2 큰술
		철분 강화 유아용 시리얼 또는	0	0-4 큰술
		살코기, 생선, 가금류 또는	0	0-4 큰술
		전란 또는	0	0-4 큰술
		조린 말린콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는	0	0-4 큰술
		치즈 또는	0	0-2 온스
		코티지 치즈 또는	0	0-8 큰술
		요거트	0	0-4 온스

고형식은 유아가 성장 발달적으로 섭취할 준비가 되었을 때만 필요합니다. 특정 식품을 먹이기로 하는 결정은 항상 해당 유아의 부모 또는 보호자와 상의하여 이루어져야 합니다.