첫 음식 100가지

아기가 맛본 음식에 체크하세요. 줄 때마다 동그라미를 하나씩 칠하세요. 새로운 음식은 여러 번 시도해야 익숙해지는 경우가 많아요.

아기 이름 _____

시작일 _____

☐ 먹어 봄 ○○○ 1 · 2 · 3번 줌 (우유) 주요 알레르기 식품

채소 22

- ☐ 애호박 ○○○
- ☐ 고구마 ○○○
- ☐ 당근 ○○○
- ☐ 버터넛 호박 ○○○
- ☐ 단호박 ○○○
- ☐ 브로콜리 ○○○
- ☐ 콜리플라워 ○○○
- ☐ 그린빈 ○○○
- ☐ 완두콩 ○○○
- ☐ 시금치 ○○○
- ☐ 케일 ○○○
- ☐ 비트 ○○○
- ☐ 감자 ○○○
- ☐ 파스닙 ○○○
- ☐ 오이 ○○○
- ☐ 파프리카 ○○○
- ☐ 토마토 ○○○
- ☐ 가지 ○○○
- ☐ 아스파라거스 ○○○
- ☐ 옥수수 ○○○
- ☐ 버섯 ○○○
- ☐ 양배추 ○○○

과일 20

- ☐ 아보카도 ○○○
- ☐ 바나나 ○○○
- ☐ 사과 ○○○
- ☐ 배 ○○○
- ☐ 복숭아 ○○○
- ☐ 살구 ○○○
- ☐ 자두 ○○○
- ☐ 망고 ○○○
- ☐ 파파야 ○○○
- ☐ 블루베리 ○○○
- ☐ 딸기 ○○○
- ☐ 라즈베리 ○○○
- ☐ 키위 ○○○
- ☐ 멜론 ○○○
- ☐ 수박 ○○○
- ☐ 오렌지 ○○○
- ☐ 포도 ○○○
- ☐ 체리 ○○○
- ☐ 파인애플 ○○○
- ☐ 말린 자두 ○○○

곡물 12

- ☐ 오트밀 ○○○
- ☐ 쌀 ○○○
- ☐ 퀴노아 ○○○
- ☐ 보리 ○○○
- ☐ 기장 ○○○
- ☐ 메밀 ○○○
- ☐ 파스타 (밀) ○○○
- ☐ 빵 (밀) ○○○
- ☐ 쿠스쿠스 (밀) ○○○
- ☐ 폴렌타 ○○○
- ☐ 아마란스 ○○○
- ☐ 밀죽 (밀) ○○○

고기 8

- ☐ 닭고기 ○○○
- ☐ 칠면조 ○○○
- ☐ 소고기 ○○○
- ☐ 양고기 ○○○
- ☐ 돼지고기 ○○○
- ☐ 간 ○○○
- ☐ 오리고기 ○○○
- ☐ 토끼고기 ○○○

생선·해산물 7

- ☐ 연어 (생선) ○○○
- ☐ 대구 (생선) ○○○
- ☐ 정어리 (생선) ○○○
- ☐ 송어 (생선) ○○○
- ☐ 명태 (생선) ○○○
- ☐ 새우 (갑각류) ○○○
- ☐ 게 (갑각류) ○○○

콩류 8

- ☐ 렌틸콩 ○○○
- ☐ 병아리콩 ○○○
- ☐ 검은콩 ○○○
- ☐ 강낭콩 ○○○
- ☐ 흰강낭콩 ○○○
- ☐ 두부 (대두) ○○○
- ☐ 풋콩 (대두) ○○○
- ☐ 후무스 (참깨) ○○○

유제품 6

- ☐ 플레인 요거트 (우유) ○○○
- ☐ 치즈 (우유) ○○○
- ☐ 코티지 치즈 (우유) ○○○
- ☐ 버터 (우유) ○○○
- ☐ 케피어 (우유) ○○○
- ☐ 리코타 (우유) ○○○

달걀·견과·씨앗 7

- ☐ 달걀 (달걀) ○○○
- ☐ 땅콩버터 (땅콩) ○○○
- ☐ 아몬드버터 (견과류) ○○○
- ☐ 캐슈버터 (견과류) ○○○
- ☐ 타히니 (참깨) ○○○
- ☐ 치아씨드 ○○○
- ☐ 햄프씨드 ○○○

허브·향신료 10

- ☐ 계피 ○○○
- ☐ 커민 ○○○
- ☐ 마늘 ○○○
- ☐ 생강 ○○○
- ☐ 바질 ○○○
- ☐ 딜 ○○○
- ☐ 파슬리 ○○○
- ☐ 민트 ○○○
- ☐ 파프리카 가루 ○○○
- ☐ 강황 ○○○

꿀과 주 음료로서의 우유는 12개월 전에는 권장되지 않습니다. 통견과, 통포도 등 작고 둥근 음식은 질식 위험이 있으니 항상 월령에 맞게 조리하세요. 이 목록은 기록용이며 의학적 조언이 아닙니다. 이유식과 알레르기 식품을 언제, 어떻게 시작할지는 소아과 의사와 상담하세요.

Pudding: 이유식 일기

음식, 반응, 알레르기를 휴대폰에 기록하세요.

App Store에서 무료

apps.apple.com/app/id6789296295