Child Nutrition Series - Number 69i
Korean - September 2024

영유아를 위한 고철분 식품
Iron-rich foods for babies and toddlers

왜 우리 아이에게 철분이 중요한가?

철은 적혈구 생성을 돕고 온몸 구석구석에 산소가 잘 공급되도록 하는 미네랄입니다. 아동은 뇌 발달을 비롯한 건강한 성장과 발달을 위해 철이 필요합니다.

우리 아이의 철 수치가 충분하도록 하려면 어떻게 해야 하나?

아기가 생후 6개월쯤 되었을 때 고철분 식품을 먹이기 시작하십시오. 이때는 아기의 철분 공급이 감소되기 시작하는 시기입니다. 이때는 또한 아기가 성장 영양분 필요를 충족하는 데 모유 또는 조제 분유 이상의 것이 필요한 시기이기도 합니다. 아기에게 고형식을 먹이기 시작할 때는 아기가 철분을 충분히 섭취하도록 하기 위해 여러분이 할 수 있는 일이 많습니다.

매일 고철분 식품을 먹이십시오

아기의 첫 음식은 철분 함량이 높아야 합니다. 아기에게 고철분 식품을 먹이십시오:

- 생후 6-12개월 – 하루 두 번 이상
- 생후 12-36개월 – 끼니마다

여러분 자녀가 철분을 충분히 섭취할 수 있게 해주는 식품은 많습니다. 식품에 함유된 철은 두 가지가 있습니다:

- 헴철: 헴철은 우리 몸에 잘 흡수되며 육류, 가금육, 생선 및 조개에 들어 있습니다. 연어, 송어, 고등어 등, 수은이 적게 함유된 생선을 선택하십시오
- 비헴철: 이 철은 우리 몸에 잘 흡수되지 않습니다. 달걀 및 식물성 식품(콩, 렌틸콩, 두부, 견과 및 씨앗 버터 등)에 들어 있습니다. 유아용 강화 시리얼, 비스킷, 퍼프 등의 시리얼 기반 제품에는 철분이 첨가되어 있을 수 있습니다. 영양성분표를 확인하십시오

여러 가지 조합의 식품을 먹여 철분 흡수를 늘리십시오

아기에게 다음과 같은 식품을 동시에 먹임으로써 달걀 및 식물성 철분 공급원으로부터 비헴철을 더 많이 흡수하도록 도와줄 수 있습니다:

- 육류, 가금육, 생선 또는 조개
- 비타민 C 함량이 높은 식품 - 브로콜리, 스노피, 적양배추, 피망, 키위, 망고, 파파야, 복숭아, 딸기, 오렌지 등

우유를 먹일 때의 지침을 따르십시오

우유는 너무 일찍 먹이기 시작하면 철 결핍증 위험을 높일 수 있습니다. 다음과 같은 경우, 소량의 저온살균 전지 우유(유지방 3.25%)를 뚜껑 없는 컵에 담아 먹이기 시작하십시오:

- 아기가 생후 9-12개월일 경우
- 아기가 다양한 고철분 식품을 먹을 경우

과다한 우유는 아이의 배를 가득 채워 고철분 식품을 대체할 수 있습니다. 우유는 하루에 3컵(750 mL)을 초과하여 먹이지 마십시오.

두 살이 지나면 탈지, 1% 및 2% 우유, 강화 플레인 두유 등의 다른 옵션이 있습니다.

우리 아이에게 먹일 수 있는 고철분 식사 및 간식으로 어떤 것이 있나?

아래는 영유아에게 적합한 식품이 포함된 견본 식사 및 간식입니다. 아이에게 먹이는 음식은 크기와 질감이 아이에게 안전한 것이어야 합니다.

견본 식사

- 유아용 철분 강화 시리얼을 곁들인 오트밀 팬케이크(아래 레시피 참조)
- 분쇄 소고기, 스노피, 현미
- 달(렌틸콩 스튜), 피망, 난
- 연어, 적양배추, 퀴노아
- 두부, 분쇄 돼지고기, 브로콜리, 콘지(쌀죽)
- 덩어리 없는 땅콩, 나무견과 또는 씨앗 버터를 같은 양의 따뜻한 물에 풀어 유아용 철분 강화 시리얼과 섞은 것

견본 간식

- 토스트에 검정콩 딥 바른 것, 망고
- 유아용 철분 강화 시리얼을 곁들인 땅콩 버터 바나나 머핀(아래 레시피 참조)
- 유아용 철분 강화 시리얼을 섞은 요구르트, 딸기

유아용 철분 강화 시리얼은 여러분 아이에게 중요한 철분 공급원이 될 수 있습니다. 다음은 레시피에서 유아용 철분 강화 시리얼을 사용하는 몇몇 방법입니다.

오트밀 팬케이크 레시피

분량: 팬케이크 24개

팬케이크 1개당 철분 1.8mg이 들어 있습니다

재료:

- 압연 귀리 160mL (2/3컵)
- 물 375mL (1½컵)
- 통밀가루 125mL (1/2컵)
- 유아용 철분 강화 시리얼 250mL (1컵)
- 베이킹파우더 15mL (1큰술)
- 달걀 2개 - 휘저은 것
- 식물성 식용유 45mL (3큰술)

만드는 법:

- 귀리에 물을 첨가하고 5분간 그대로 두어 물이 스며들게 하십시오.
- 다른 사발에 밀가루, 유아용 시리얼 및 베이킹파우더를 섞으십시오
- 귀리 혼합물에 달걀과 식용유를 첨가하십시오
- 마른 재료에 귀리 혼합물을 첨가하십시오
- 중불에 프라이팬 또는 철판을 얹고 기름을 두른 다음 반죽 2큰술을 올리십시오
- 반죽이 연갈색이 되고 속까지 익을 때까지 한 면에 약 3분씩 익히십시오

미니 땅콩 버터 바나나 머핀 레시피

분량: 미니 머핀 24개

머핀 1개당 철분 1.9mg이 들어 있습니다. 다른 견과 버터를 사용할 경우, 이 양은 달라집니다.

재료:

- 통밀가루 250mL (1컵)
- 베이킹파우더 10mL (2찻술)
- 계피가루 5mL (2찻술)
- 유아용 철분 강화 시리얼 250mL (1컵)
- 물 125mL (1/2컵)
- 식물성 식용유 60mL (1/4컵)
- 달걀 2개 - 휘저은 것
- 땅콩 버터 또는 다른 나무견과 버터 60mL (1/4컵)
- 익은 바나나 2개 - 으깬 것

만드는 법:

- 오븐을 175°C로 예열하십시오
- 밀가루, 베이킹파우더, 계피가루 및 유아용 시리얼을 큰 사발에 넣고 섞으십시오
- 다른 사발에 물, 식용유, 달걀, 견과 버터 및 바나나를 섞으십시오
- 젖은 재료와 마른 재료를 섞으십시오
- 그리스를 바른 미니 머핀 컵 24 개에 반죽을 숟가락으로 떠 담으십시오
- 12-14 분간 구우십시오

자세히 알아보기

자녀가 철분을 충분히 섭취하고 있지 않을까 걱정될 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

HealthLinkBC File #69c 아기의 첫 음식

HealthLinkBC File #68d 식품에 함유된 철

HealthLink 파일 #110b 유아 및 소아의 숨막힘 방지