

# 최고의 유아기 영양

수유/단계

모유 수유는 부모와 아기에게 중요합니다. **모유는 이상적인 유아의 성장과 발달을 촉진합니다.**

아기가 자라면서 아기에게 필요한 영양성분에 맞게 모유가 바뀝니다. **모유 수유는 또한 질병 및 질환으로부터 엄마와 아기를 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.**

## 신생아-6개월

모유는 유아에게 최고의 영양을 제공합니다.\*



## 6-12개월

모유와 철분이 풍부한 고형 식품은 아기에게 필요한 영양 성분을 충족합니다.



## 12-24개월

MyPlate를 사용한 균형 잡힌 식단과 함께 모유는 계속 중요합니다.



## 2년 이상

모유와 균형 잡힌 식단은 지속적인 아동 성장과 발달을 지원하고 면역 기능을 보호합니다.



**\*영아는 생후 며칠부터 비타민D 보충제를 섭취해야 합니다. 비타민D와 철분 강화 식품은 아이의 성장에 중요합니다.**

출처: 세계보건기구 (2020) 영유아 수유

First Food는 "모유 수유"라는 용어가 모든 수유 중인 개인을 대표하지 않을 수 있음을 인식합니다. First Food는 인종, 민족, 종교, 성별, 출신 국가, 혈통, 연령, 결혼 여부, 신체적 또는 정신적 능력, 사회 경제적 지위, 정치적 견해, 성 정체성, 성적 취향, 가족 구조 또는 기타 보호되는 지위를 포함한 모든 사람을 지원합니다.



[www.pafirstfood.org](http://www.pafirstfood.org)



미국 소아과학회 펜실베이니아 지부의 프로그램이며 펜실베이니아 주 보건부의 자금 지원을 받습니다.