



- Eat for the first time in one's life
- My baby's the first baby food.
- Homemade baby food from mom's hands
- Ocoo is mom's heart.

Baby food making with double boiler Ocoo

Baby food

is made by
OCO
www.occo.co.kr



Health is the beginning of happiness

Eat for the first time in one's life

My baby's the first baby food.

Homemade baby food from mom's hands

Ocoo is mom's heart.

Baby food is made by **OCOOCO**



Ocoo.co.,ltd.

Contents



4-month-old

- 12 Rice, Glutinous Rice, Proso Water Gruel
- 14 Potato, Sweet Potato, Young Pumpkin Water Gruel
- 16 Sweet Pumpkin Water Gruel
- 18 Cucumber Water Gruel
- 19 Pear Water Gruel

5-month-old

- 24 Broccoli, Cauliflower Water Gruel
- 26 Apple Water Gruel, Water Melon Glutinous Rice Water Gruel
- 28 Bok Choy Water Gruel
- 29 Red cabbage water gruel
- 30 Potato, Young Pumpkin, Potato Cucumber, Potato Broccoli, Sweet Pumpkin Potato Water Gruel
- 32 Bok Choy Cauliflower Water Gruel

6-month-old

- 40 Lean Beef Ribs Water Gruel
- 42 Lean Chicken Ribs Water Gruel
- 44 Pea Water Gruel
- 45 Vitamin Water Gruel
- 46 Champignon Beef Soup
- 47 Sweet Cabbage Soup, Sweet Vitamin Soup
- 48 Cultivated Cabbage Water Gruel, Beef Pear Water Gruel
- 50 Snack for 6 to 7 months old babies
- 51 Making Meat Stock

7-month-old

- 58 Mallow Beef, Beef Onion Porridge, Beef Brown Seaweed Porridge
- 60 Barley Sweet Pumpkin Porridge, Barley Shiitake Beef Porridge
- 62 Soft Tofu Broccoli Chicken Porridge
- 64 Egg Spinach Carrot Porridge, Shiitake Sweet Potato Porridge, Egg Bean Chicken Soup
- 66 Brown Seaweed Shiitake Beef Porridge
- 67 Sweet Potato Beet Rice Soup
- 68 Egg Yolk Soft Tofu Steamed Dish
- 69 Chicken Jujube Porridge
- 70 Beef Bok Choy Porridge, Broccoli Beef Porridge, Young Beef Porridge
- 72 Chestnut Sweet Potato Porridge, Jujube Sweet Potato Porridge
- 73 Spinach Chicken Porridge
- 74 Broccoli Carrot Chicken Porridge, Chicken Spinach Onion Porridge, Chicken Sweet Pumpkin Onion Porridge, Chicken Sweet Potato Vitamin Porridge
- 76 Chinese cabbage, Potato Beef Porridge
- 77 Broccoli Potato Soup, Broccoli Sweet Potato Soup

8-month-old

- 80 Matrimony-Vine Water, Matrimony-Vine Chicken Porridge, Matrimony-Vine Jujube Porridge
- 82 Glutinous Rice Kidney Bean onion Beef Soup
- 84 Beef Onion Potato Bok Choy Soup
- 85 Black Bean Beef Vitamin Porridge
- 86 Black Bean Sweet Potato Mushroom Porridge



9-month-old

- 92 Black Rice Porridge
- 94 Flatfish Brown Seaweed Porridge
- 96 Beef Sprouting Brown Rice Porridge
- 97 Beef Pea Brown Rice Porridge
- 98 Corn Soft Tofu Onion Soup
- 99 Lotus Root Soft Chicken Porridge
- 100 Cauliflower Beef Rice Soup
- 102 Pea Potato Cabbage Soup
- 103 Mallow Potato Beef Porridge
- 104 Young Pumpkin Banana Apple Soup
- 106 Chicken Sweet Potato Corn Soup
- 107 Snack, Boiled Rice for 9 to 10 months old babies

10-month-old

- 114 Beef Burdock Cabbage Soft Boiled Rice. Chicken Onion Burdock Soft Boiled Rice
- 116 Green Gram Potato Onion Chicken Porridge
- 118 Bean Sprouts Vegetables Beef Porridge
- 119 Shiitake Beef Nourishing Porridge
- 120 Beef Bean Sprouts Soft Boiled Rice
- 121 Brown Rice Spinach Green Bean Sprouts Chicken Soft Boiled Rice
- 122 Radish Beef Sesame Soft Boiled Rice
- 123 Champignon Potato Sesame Soft Boiled Rice

11-month-old

12-month-old

- 132 Black Sesame Frozen Pollack Radish Soft Boiled Rice
- 134 Radish Beef Sesame Soft Boiled Rice
- 135 Fish Anchovy Brown Seaweed Soft Boiled Rice
- 136 Perilla Seeds

13-month-old

- 148 Beef Black Bean Eggplant Sesame Soft Boiled Rice, Beef Young Eggplant Soft Boiled Rice, Brown Seaweed Eggplant Soft Boiled Rice
- 150 Abalone Porridge
- 151 Beef Eggplant Carrot Soft Tofu Porridge
- 152 Young Pumpkin Pea Soft Boiled Rice
- 153 White Fish Corn Egg Soft Boiled Rice

14-month-old

- 158 Various Brown Rice Mushroom Quail Egg Soft Boiled Rice
- 160 Radish Soup
- 161 Sweet Pumpkin Black Bean Soft Boiled Rice
- 162 Curry and Rice
- 163 Beef Quail egg Boiled Down in Soy Sauce

15-month-old

- 172 Beef Small Octopus Porridge
- 174 Beef Oyster Soup
- 176 Bean Sprouts Shrimp Soft Boiled Water
- 177 Plain Cheese



Assets for baby food made by double-boiler

Importance of baby food

중탕기를 이용한 이유식의 좋은 점 이유식의 중요성

Baby food is the food during the process of weaning a baby. It can be considered to be a process of helping the baby who is only used to be fed by breast milk or powdered formula to slowly practice eating food. Even during the time of having the baby food, the staple food for the baby is breast milk or powdered formula, and baby food only plays an assistant role.

이유식이란 아기가 젖을 떼는 과정에서 먹는 음식으로 모유나 분유만 먹던 아기가 차츰 밥을 잘 먹을 수 있도록 연습시키는 과정이라고 할 수 있습니다. 이유식을 먹는 기간에도 아기의 주식은 모유 또는 분유이고, 이유식은 보조적인 역할을 합니다.

A 6-month-old baby not only starts to run out of the nutrients received from the mother but also gains strength to create energy by decomposing starch and carbohydrates. Since the baby cannot gain nutrients needed for growth just from breast milk or powdered formula, he/she needs to have baby food at a certain point of time.

생후 6개월이라는 시기는 모체로부터 받은 영양분이 바닥나기 시작하고, 출생 만 6개월 이후의 아기는 전분과 당질을 분해하여 에너지를 만드는 힘도 생깁니다. 그래서 일정 시기가 되면 아기는 모유나 분유만으로는 성장에 필요한 영양분을 다 얻을 수 없기 때문에 이유식이 필요합니다.

Slowly prepare the baby food for when a baby is 4 to 5 months old. The baby can be negatively affected by an early baby food due to an over-ingestion of salt or sugar. On the other hand, if the baby starts the baby food too late, it can cause various problems of malnutrition, late muscular development, or low level of immunity.

이유식은 생후 4~5개월에 슬슬 준비하십시오. 이유식은 서둘러 먹이면 염분이나 당분을 많이 섭취하게 되어 아기에게 나쁜 영향을 줄 수도 있습니다. 하지만 반대로 너무 늦게 먹어도 빈혈이나 영양실조에 걸릴 수 있고 근력 발달이 늦어지거나 면역력이 약해지는 등의 문제가 생길 수 있습니다. 일반적으로 이유식은 출생 때 몸무게의 두 배쯤 되었을 때 먹이기 시작하는 것이 좋습니다.

세상에 태어나서 처음 먹는 음식이므로 순하고 부드러운 것으로 시작해야 합니다. 알레르기 위험이 가장 적은 쌀 미음을 만들어서 줍니다. 아기가 목으로 부드럽게 넘길 수 있도록 고운 거름망에 걸러 주면 좋습니다.

아기가 새로운 음식에 적응하는 시간을 줘야 합니다. 혹시 잘 맞지 않으면 알레르기 반응을 보일 수도 있기 때문에 2~3일 같은 메뉴로 천천히 조금씩 이유식을 진행합니다.





As the month age increases, include one more vegetable or grain with rice as the base. Before the baby's first birthday, do not add seasonings. This is because the baby finds it hard to emit sodium with his/her under-developed kidney functions. The state of the fluid trickling down is moderate for concentration of the baby food.

월령이 늘어날수록 쌀을 기본으로 하고 채소나 곡류를 한 가지씩 더 넣습니다. 첫돌 이전에는 간을 하지 않습니다. 아기는 아직 신장 기능이 발달하지 못해 나트륨을 배출하기가 힘들기 때문입니다. 농도는 주르륵 흐를 정도가 적당합니다.

Assets for baby food made by double-boiler(중탕기를 이용한 이유식의 좋은 점)

When a baby is 6 months old, he/she must start to ingest nutrients through baby food. However, it is very difficult for a mother to repeat making the baby food every day, especially at the time of taking care of a 6-month-old baby.

생후 6개월이 되면 아기는 이유식을 통한 영양 섭취를 필수적으로 시작해야 합니다. 하지만 매일 반복되는 엄마의 이유식 만들기는 시간이 갈수록 번거로워지고 또한 이 시기가 되면 엄마는 더욱 할 일이 많아져서 힘듭니다. 이유식은 끓이고 삶고 찌는 조리방법을 많이 사용하여 그만큼 엄마는 불 앞에서 움직여야 하는 시간이 많아집니다. 이 책에서 소개하는 중탕기를 이용한 이유식 만들기는 엄마의 이유식 만들기가 더 즐거워지고 아기에게는 더욱 다양한 이유식을 건강하게 만들어 먹일 수 있는 좋은 제안입니다.

Making baby food involves a lot of boiling, brewing, and steaming, which engages large amount of fire use. The method introduced in this book to make baby food using



a double-boiler is a good recommendation not only for a mother to enjoy her cooking but also for a baby to have diverse and healthy baby food.

Making of baby food using double-boiler allows mother to fulfill other tasks while cooking. You can cook large amount of the food without recipes sticking to the pot, and conveniently provide the baby with a variety of baby food using heat-resistant vessel. In addition, you can immediately use uncooked rice without the process of soaking or grinding, and because the double-boiler allows other recipes to be well-boiled, recipes can be easily filtered after cooking.

중탕기를 이용한 이유식 만들기는 조리하는 시간 동안 엄마는 다른 일을 할 수 있으며 재료가 솥에 눌러 붙지 않고 많은 양을 한번에 손쉽게 할 수 있습니다. 또한 여러 가지 종류의 이유식을 내열성 용기를 사용해서 한번에 만들어 낼 수 있기 때문에 월령이 많아질수록 다양한 이유식을 편리하게 만들어서 아기에게 먹일 수 있습니다. 이유식에 주로 사용하는 쌀을 불리거나 갈아서 사용할 필요없이 생것을 바로 사용할 수 있으며, 그 밖의 다른 재료들도 중탕기를 이용하여 조리하면 꼭 잘 익기 때문에 대부분의 재료들을 조리 후 기름망을 이용해 손쉽게 갈아 낼 수 있습니다. 또한 죽의 무른 정도는 물의 양이나 시간조절로 조절할 수 있습니다.

엄마가 직접 만들어 먹여보세요 (Feed your baby with the food made on your own)

반드시 숟가락을
사용
Must use a
spoon

첫 이유식은
쌀미음으로 시작
Start the first
baby food with
rice gruel

한번에 한가지
재료 사용
Use one
recipe at a
time

첫들 이전에는
간을 하지 말 것
Do not add
seasoning
before first
birthday

삶거나 찌는
조리법 이용
Use cooking
methods of
boiling or
steaming



Baby Food

4-month-old

생후 4개월

• A number of times of baby food in one day
1 time

• 1일 이유식 횟수
1회

• Ingestion amount of baby food at a time
50g or lower

• 1회 이유식 섭취량
50g 이하

Growth characteristics / 성장 특징

• Can hold his/her head up.

The baby can hold his/her head up facing down, for 45 degrees and more. The baby can hold his/her head up while mother doesn't support the back of his/her head. Along with the ability to hold one's head up, the muscles of chest, belly, and arms develop as well, which helps the baby's sight to widen and allows the baby to look with the same angle as the mother. The baby needs to learn to hold his/her head up in order to easily swallow the food, and it also helps the mother to hold and feed the baby.

• 목을 가눌 수 있다.

엎드린 상태에서 45도 이상 고개를 들어 올릴 수 있다. 엄마가 안아 올릴 때 뒷머리를 받쳐주지 않아도 목을 제대로 가늌다. 머리를 가늌면서 가슴과 배, 팔 근육도 함께 발달해 시야가 넓어지고 안길 때 엄마와 같은 각도로 쳐다볼 수 있게 된다. 이처럼 고개를 가늌 수 있어야 음식을 삼켜 넘기기 수월하고 엄마가 안고 먹이기에 좋다.

• Increased amount of saliva secretion.

The baby starts to stare at his/her hand, and also start to suck on fingers or fist in his/her mouth. While doing it, the saliva secretion increases, but the baby cannot easily swallow but drop much of the saliva. It shows that the baby is ready to start baby food, since the saliva is produced by active activities of digestive enzymes.

• 침 분비량이 많아진다.

자신의 손이 신기한 듯 한동안 손을 응시하거나 손가락이나 주먹을 입에 넣고 빠는 일이 잦아 진다. 동시에 침 분비량이 많아지는데 아직은 잘 삼키지 못하고 많이 흘린다. 소화 효소의 활동이 활발해져 침이 많이 나오는 것이므로 이유식을 시작할 준비가 된 것이다.

• Baby starts to overturn.

When laid on his/her back, the baby tries to turn to the side, kick in the air, and moves his/arms in motion of swimming. These are the preparing movements for crawling and overturning. A fast baby starts to overturn at this point of time, but in order to move freely, the baby needs to be at least five to six months old.



뒤집기를 시작한다.

반듯하게 눕혀놓으면 옆으로 몸을 돌리려 하고, 엎어놓으면 발로 허공을 차고 팔로 수영하는 듯한 모습을 보인다. 기는 것과 뒤집기를 위한 준비 동작이다. 빠른 아이는 이 시기부터 뒤집기를 시작하지만 자유자재로 하려면 생후 5~6개월 정도는 되어야 한다.

Diverse emotional expressions.

When a baby is three months old, he/she starts to be rich in facial expressions. The baby laughs when he/she is happy, while one looks anxious when caregiver changes. The baby can differentiate the voices of mommy and daddy, and often laughs when parents talk or humor him/her.

감정 표현이 다양해진다.

생후 3개월이 넘어서면 아이의 표정이 풍부해진다. 기분이 좋을 때 소리 내어 웃기도 하고 돌보는 사람이 바뀌면 불안해하는 표정을 짓는다. 엄마와 아빠 목소리를 구별하여 들을 수 있고, 말을 걸거나 얼러주면 좋아하며 소리 내어 웃기도 한다.

Differentiates day and night.

A 4-month-old baby clearly differentiates day and night, which helps the sleeping rhythm to become stable. If the baby falls asleep, he/she doesn't wake until dawn when a mother can feed the baby. Feeding the baby in the middle of the night breaks the sleeping rhythm which causes the baby to whine or sleep during the day, so slowly reduce the night-feeding.

밤낮을 구별한다.

생후 4개월에 접어들면 밤낮의 구별이 뚜렷해져 수면 리듬이 안정적으로 자리 잡는다. 한번 잠이 들면 중간에 깨지 않고 계속 자므로 새벽 무렵 한번 정도면 수유를 해도 된다. 밤중 수유를 자주하면 수면 리듬이 깨져 낮 동안 보채거나 잠만 자려고 할 수 있으므로 서서히 밤중 수유를 줄여간다.

Baby Food

4-month-old

생후 4개월



Recipes that can be used for baby food for 4-month-olds

- Rice (White Rice), Glutinous Rice, Cucumber, Potato, Sweet Potato, Pear, Sweet Pumpkin, Young Pumpkin, Zucchini
- Use recipes that are easily absorbed digestively, have low risk of allergies, taste light, and have weak scent.

생후 4개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 쌀(백미), 찹쌀, 오이, 감자, 고구마, 배, 단호박, 애호박, 늙은 호박
- 소화 흡수가 좋고 알레르기 위험이 적으며 맛이 담백하고 향이 적은 재료를 사용한다.



• Rice (White rice)

It has low risk of allergies and is easily digested- which is appropriate for early baby food.

• 쌀(백미)

알레르기 위험이 적고 소화가 잘되어 초기 이유식에 적합하다.



• Glutinous Rice

It is more digestible than rice, and has almost no risk of allergies- which is appropriate for early baby food.

• 찹쌀

쌀보다 소화가 더 잘되고 알레르기 위험이 거의 없어 초기 이유식에 적합하다.



• Cucumber

Excretes body waste and helps to recover from exhaustion. It is appropriate for proper hydration during summer.

• 오이

노폐물을 없애고 피로를 풀어주는 역할. 여름 수분 보충에 적합하다.





- **Potato**
Has high calories and is rich in amino acid.
- 감자
열량이 높고 필수 아미노산이 풍부하다.



- **Sweet Potato**
Helps to have smooth defecation activities with rich cellulose
- 고구마
섬유소가 풍부해 배변 활동을 원활하게 한다.



- **Pear**
With low risk of allergies, it is especially helpful when a baby has flu or constipation because it removes phlegm, lowers the body temperature, and helps defecation.
- 배
알레르기 위험이 낮고 가래를 삭이고 열을 내려주며 배변활동을 도와주어 감기나 변비가 있을 경우 특히 좋다.



- **Sweet Pumpkin**
It is rich in carbohydrate, fat, and protein. It is good for supplementing calories and stimulating the baby's appetite.
- 단호박
탄수화물, 지방, 단백질이 풍부하며 열량 보충에 좋고 단맛이 강해 입맛을 돋워준다.

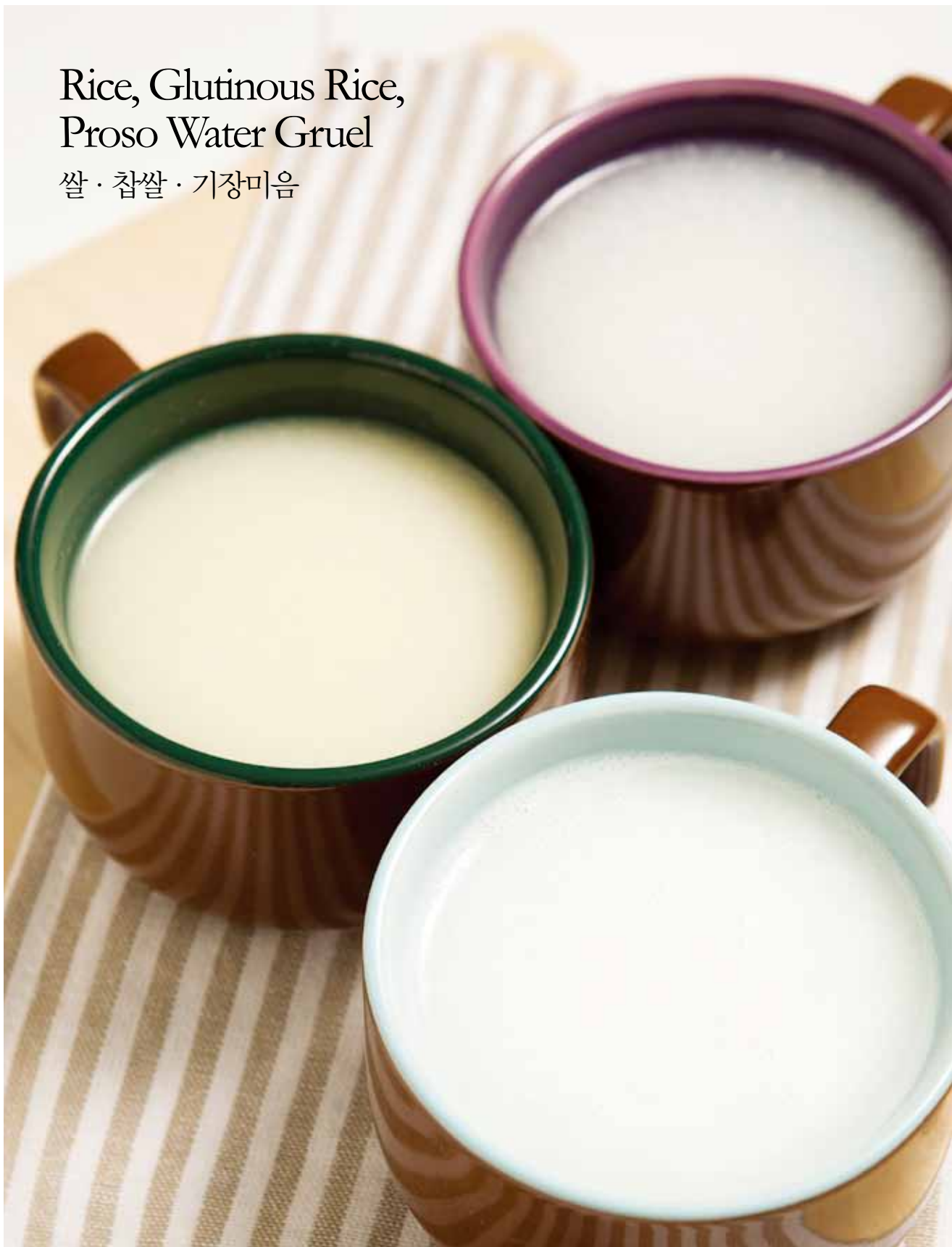


- **Young Pumpkin**
It has low risk of allergies, and it is easily digested.
- 애호박
알레르기 위험이 적고 소화 흡수가 쉽다.



Rice, Glutinous Rice, Proso Water Gruel

쌀 · 찰쌀 · 기장미음





Proso Water gruel

- Proso 100g, Water 1300ml
- Wash proso well and prepare.

기장미음

- 기장 100g, 물 1300ml
- 기장을 깨끗이 씻어 준비한다.



1. Wash materials of desired water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.

1. 원하는 미음의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.



Glutinous Rice Water Gruel

- Glutinous Rice 100g, Water 1300ml
- Wash glutinous rice well and prepare.

찰쌀미음

- 찰쌀 100g, 물 1300ml
- 찰쌀을 깨끗이 씻어 준비한다.



Rice Water Gruel

- Rice 100g, Water 1200ml
- Wash rice well and prepare.

쌀미음

- 쌀 100g, 물 1200ml
- 쌀을 깨끗이 씻어 준비한다.

Potato, Sweet Potato, Young Pumpkin Water Gruel

감자 · 고구마 · 애호박미음





Potato Water Gruel

- Potato 100g, Rice 100g, Water 1500ml
- Wash Potato well and prepare.

감자미음

- 감자 100g, 쌀 100g, 물 1500ml
- 감자를 깨끗이 씻어 준비한다.



1. Wash materials of desired water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.

1. 원하는 미음의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솜에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.



Sweet Potato Water Gruel

- Sweet Potato 100g, Rice 100g, Water 1500ml
- Wash Sweet Potato well and prepare.

고구마미음

- 고구마 100g, 쌀 100g, 물 1500ml
- 고구마를 깨끗이 씻어 준비한다.



Young Pumpkin Water Gruel

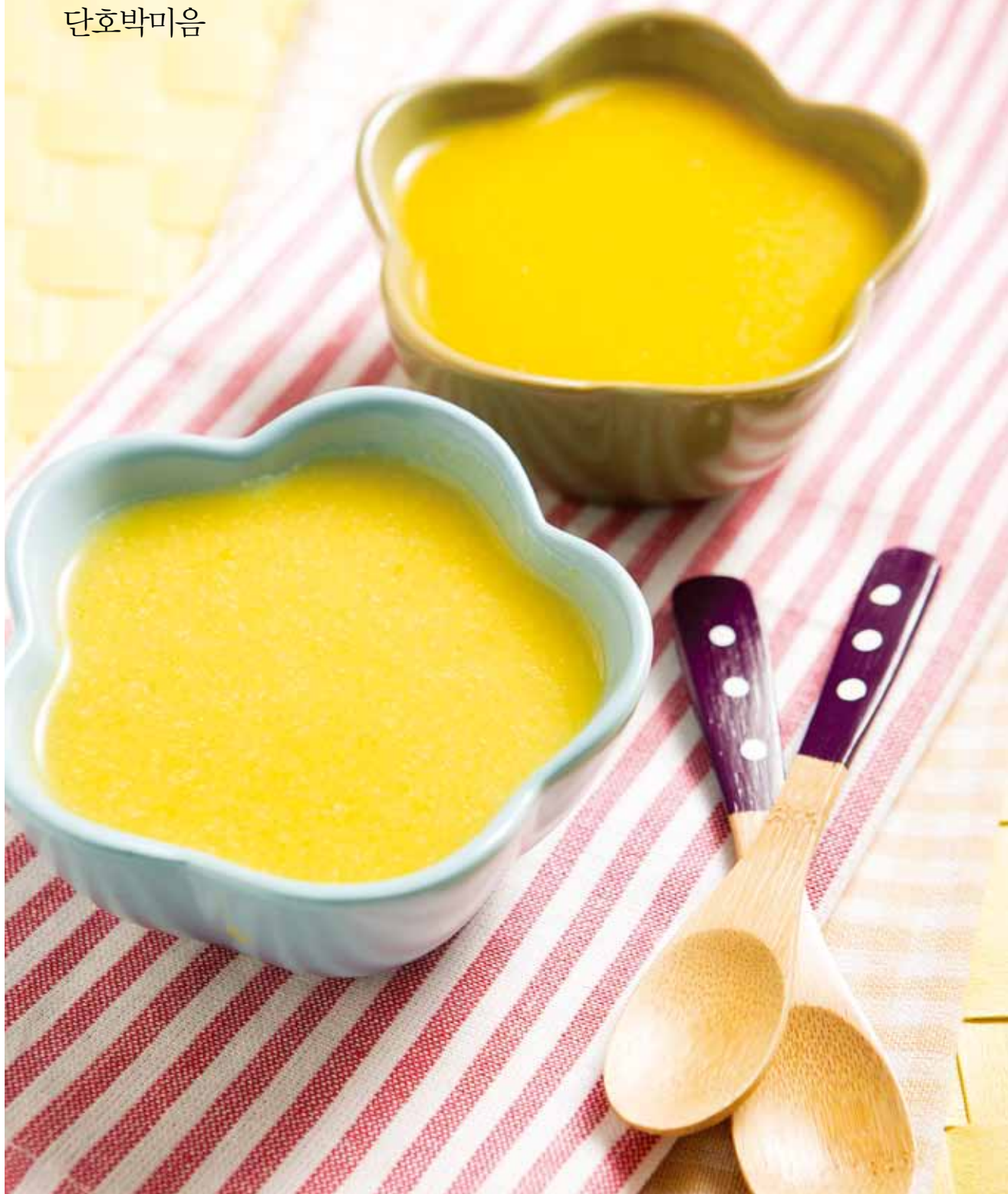
- Young Pumpkin 100g, Rice 100g, Water 1500ml
- Wash Young Pumpkin well and prepare.

애호박미음

- 애호박 100g, 쌀 100g, 물 1500ml
- 애호박을 깨끗이 씻어 준비한다.

Sweet Pumpkin Water Gruel

단호박미음





Sweet Pumpkin Water Gruel

- Sweet Pumpkin 100g,
Rice 100g, Water 1500ml

단호박미음

- 단호박 100g, 쌀 100g, 물 1500ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.



Cookiig Tip

- When you clean pumpkin, remove the husk carefully. You can make much water gruel at the same time in ocoo double boiler
- 호박손질시 주의하고 껍질은 제거한다. 작은 용기들을 사용하여 오쿠중탕기에서 한 번에 여러 가지의 미음을 만들어 낼 수 있다.

Cucumber Water Gruel

오이미음

Cucumber Water Gruel

- Cucumber 100g, Rice 100g, Water 1200ml

오이미음

- 오이 100g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use after removing the husk
- 껍질을 제거하고 사용한다.

Pear Water Gruel

배미음

Pear Water Gruel

- Pear 100g, Rice 100g,
Water 1200ml

배미음

- 배 100g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솜에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use flesh
- 과육만 사용한다.

Baby Food

5-month-old

생후 5개월

• A number of times of baby food in one day
1 time

• 1일 이유식 횟수
1회

• Ingestion amount of baby food at a time
50g

• 1회 이유식 섭취량
50g

Growth characteristics / 성장 특징

• Can overturn.

Although it is different depending on babies, five to six months old babies can overturn. Generally, a baby first turns when lying down, then turns the other way around. Since a baby has some strength to hold his/her head up at this point of time, he/she can place the hands on the floor lying down, and hold the head and shoulder up. Fast babies hold their stomach on the floor and move around.

• 뒤집기를 할 수 있다.

아이마다 차이가 있지만 생후 5~6개월 정도 되면 뒤집기를 할 수 있다. 보통 바로 누운 자세에서 엎드린 자세로 먼저 뒤집고, 나중에 반대로 뒤집는다. 목을 가누는 힘을 어느 정도 생기는 때라 엎드린 상태에서 두 손으로 바닥을 짚고 머리와 어깨를 확실히 들어 올릴 수 있다. 빠른 아이는 바닥에 배를 대고 움직이기도 한다.

• Start to crawl on stomach.

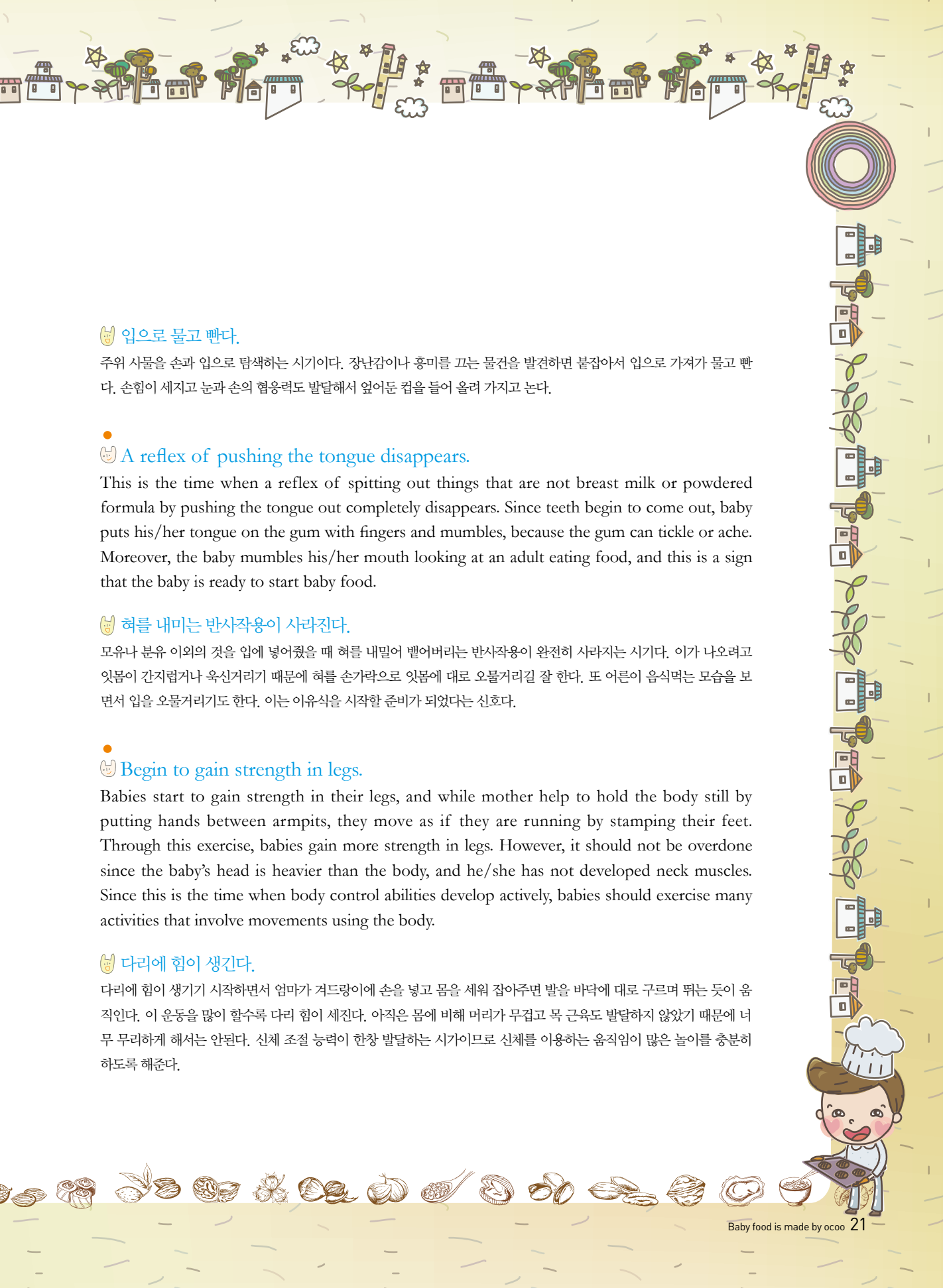
After the overturn, the baby starts to crawl on stomach. When lying down, the baby moves forward by pushing the hand or feet. Although sometimes the baby moves backward, he/she finally moves forward after a number of trials and errors. Crawling on stomach helps brain development of the baby with widened sight and sense of direction.

• 배밀이를 시작한다.

뒤집기를 하고 나면 배밀이하는 단계로 넘어간다. 엎드린 상태에서 손이나 발로 밀면서 앞으로 나아간다. 뒤로 가기도 하지만 몇 번의 시행착오 끝에 앞으로 나아갈 수 있게 된다. 배밀이를 하기 시작하면 방향 감각이 생기며 시야가 넓어져 두뇌 발달에도 도움이 된다.

• Biting and sucking with mouth.

This is the time when a baby explores the objects around him/her with hand and mouth. If the baby finds a toy or an interesting object, he/she takes it to the mouth and bites or sucks it. With increased hand strength and developed pelvis tilts of eye and hand, the baby is able to hold a cup and play with it.



입으로 물고 뺀다.

주위 사물을 손과 입으로 탐색하는 시기이다. 장난감이나 흥미를 끄는 물건을 발견하면 붙잡아서 입으로 가져가 물고 뺀다. 손힘이 세지고 눈과 손의 협응력도 발달해서 얹어둔 컵을 들어 올려 가지고 논다.

A reflex of pushing the tongue disappears.

This is the time when a reflex of spitting out things that are not breast milk or powdered formula by pushing the tongue out completely disappears. Since teeth begin to come out, baby puts his/her tongue on the gum with fingers and mumbles, because the gum can tickle or ache. Moreover, the baby mumbles his/her mouth looking at an adult eating food, and this is a sign that the baby is ready to start baby food.

혀를 내미는 반사작용이 사라진다.

모유나 분유 이외의 것을 입에 넣어줬을 때 혀를 내밀어 뱉어버리는 반사작용이 완전히 사라지는 시기다. 이가 나오려고 잇몸이 간지럽거나 욕신거리기 때문에 혀를 손가락으로 잇몸에 대로 오물거리길 잘 한다. 또 어른이 음식먹는 모습을 보면서 입을 오물거리기도 한다. 이는 이유식을 시작할 준비가 되었다는 신호다.

Begin to gain strength in legs.

Babies start to gain strength in their legs, and while mother help to hold the body still by putting hands between armpits, they move as if they are running by stamping their feet. Through this exercise, babies gain more strength in legs. However, it should not be overdone since the baby's head is heavier than the body, and he/she has not developed neck muscles. Since this is the time when body control abilities develop actively, babies should exercise many activities that involve movements using the body.

다리에 힘이 생긴다.

다리에 힘이 생기기 시작하면서 엄마가 겨드랑이에 손을 넣고 몸을 세워 잡아주면 발을 바닥에 대로 구르며 뛰는 듯이 움직인다. 이 운동을 많이 할수록 다리 힘이 세진다. 아직은 몸에 비해 머리가 무겁고 목 근육도 발달하지 않았기 때문에 너무 무리하게 해서는 안된다. 신체 조절 능력이 한창 발달하는 시기이므로 신체를 이용하는 움직임이 많은 놀이를 충분히 하도록 해준다.

Baby Food

5-month-old

생후 5개월



Recipes that can be used for baby food for 4-month-olds

- Banana, Apple, Water Melon, Broccoli, Bok Choy, Red Cabbage, Plum

생후 5개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 바나나, 사과, 수박, 무, 브로콜리, 청경채, 적양배추, 자두



• Banana

Almost no fat, high in sugar, with low content

• 바나나

지방이 거의 없고 당도가 높으며 함량이 적다.



• Apple

Suitable for first fed fruit, with weak sourness and low scent

• 사과

신맛이 강하지 않고 향이 적어 처음 먹이는 과일로 적합하다.



• Watermelon

Helps urination with high level of moisture and potassium; cools the heat and stops the baby from dehydrating. It is suitable as baby food during the summer but do not give too much at a time since it can cause diarrhea.

• 수박

수분과 칼륨이 많아 이뇨작용을 돕는다. 열을 식히고 입이 마르는 것을 막아주므로 여름철 이 유식을 적합하며 설사를 유발할 수 있으므로 한번에 많이 먹이지 않는다.



• Potato

Has high calories and is rich in amino acid.

• 무

소화 효소가 풍부하게 들어 있고 기침 감기에 효과가 있다.





• Broccoli

It is rich in vitamin C, and it works effectively for babies with cold.

• 브로콜리

비타민C가 풍부하며 특히 감기 걸린 아이에게 먹이면 좋다.



• Cauliflower

It is suitable for babies with constipation or for those who easily catch a cold, with its effect in increasing resistance against viruses and excreting intestine waste.

• 컬리플라워

바이러스에 대한 저항력을 높여주고 장 노폐물을 배출시키는 효과가 있어 감기에 자주 걸리거나 변비가 있는 아이에게 좋다.



• Bok Choy

It is a greenish yellow vegetable rich in vitamin C and potassium.

• 청경채

비타민C와 칼륨이 풍부하게 들어 있는 녹색채소이다.



• Red Cabbage

It is rich in fructose, glucose, vegetable protein, and vitamin C, and it has high content of selenium compared to regular cabbage.

• 적양배추

일반 양배추에 비해 과당, 포도당, 식물성 단백질 라신, 비타민C가 풍부하고 셀레늄 함량이 높다.



• Plum

Compared to other fruits, plum has 3 to six times more fiber, which is effective for babies with constipation.

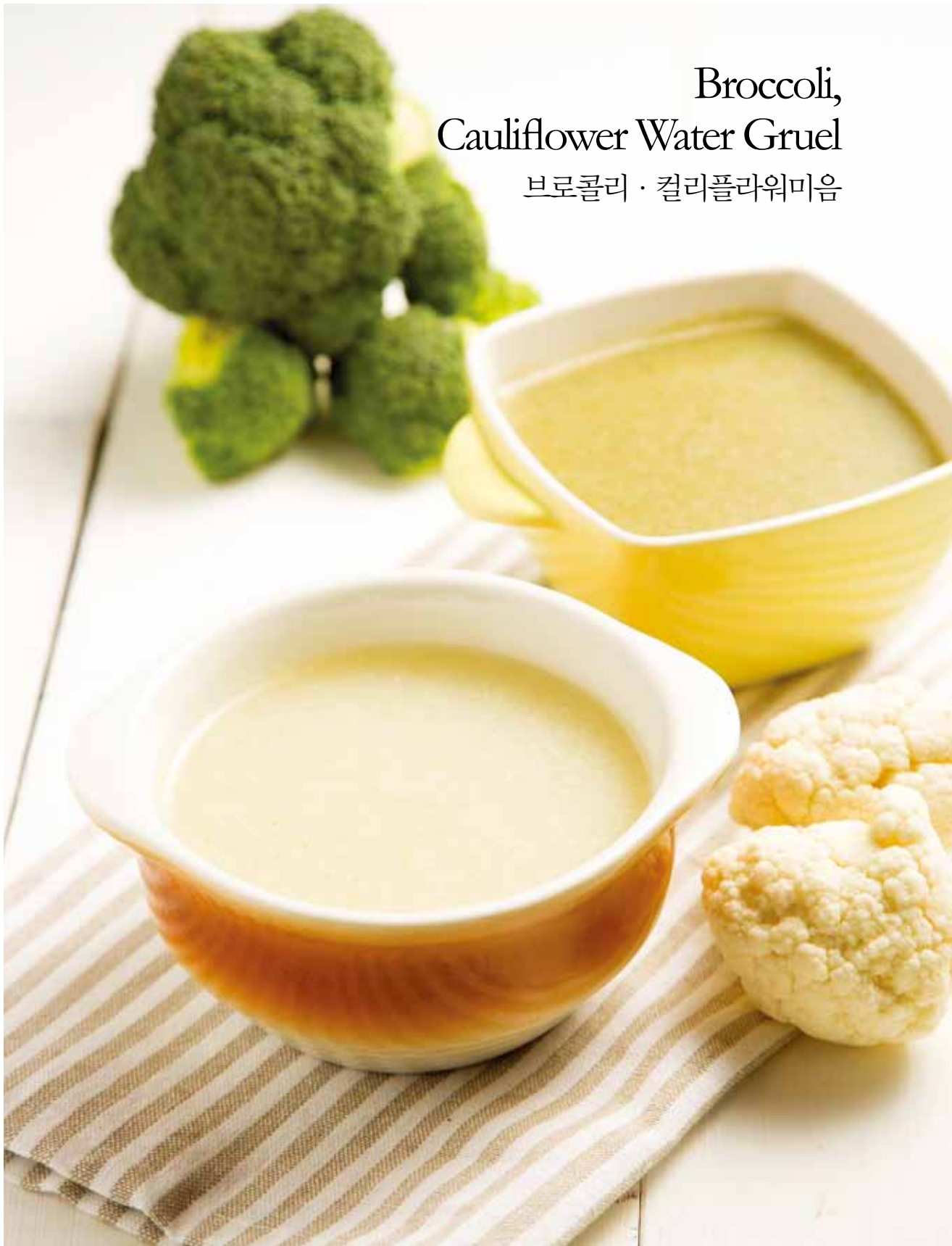
• 자두

섬유질이 다른 과일의 3~6배에 달해 변비가 있는 아이에게 특히 좋다.



Broccoli, Cauliflower Water Gruel

브로콜리 · 컬리플라워미음





Broccoli Water Gruel

- Broccoli.50g, Rice 100g, Water 1200ml

브로콜리미음

- 브로콜리 50g, 쌀 100g, 물 1200ml

Cauliflower Water Gruel

- Cauliflower 50g, Rice 100g, Water 1200ml

컬리플라워미음

- 컬리플라워 50g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다..
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

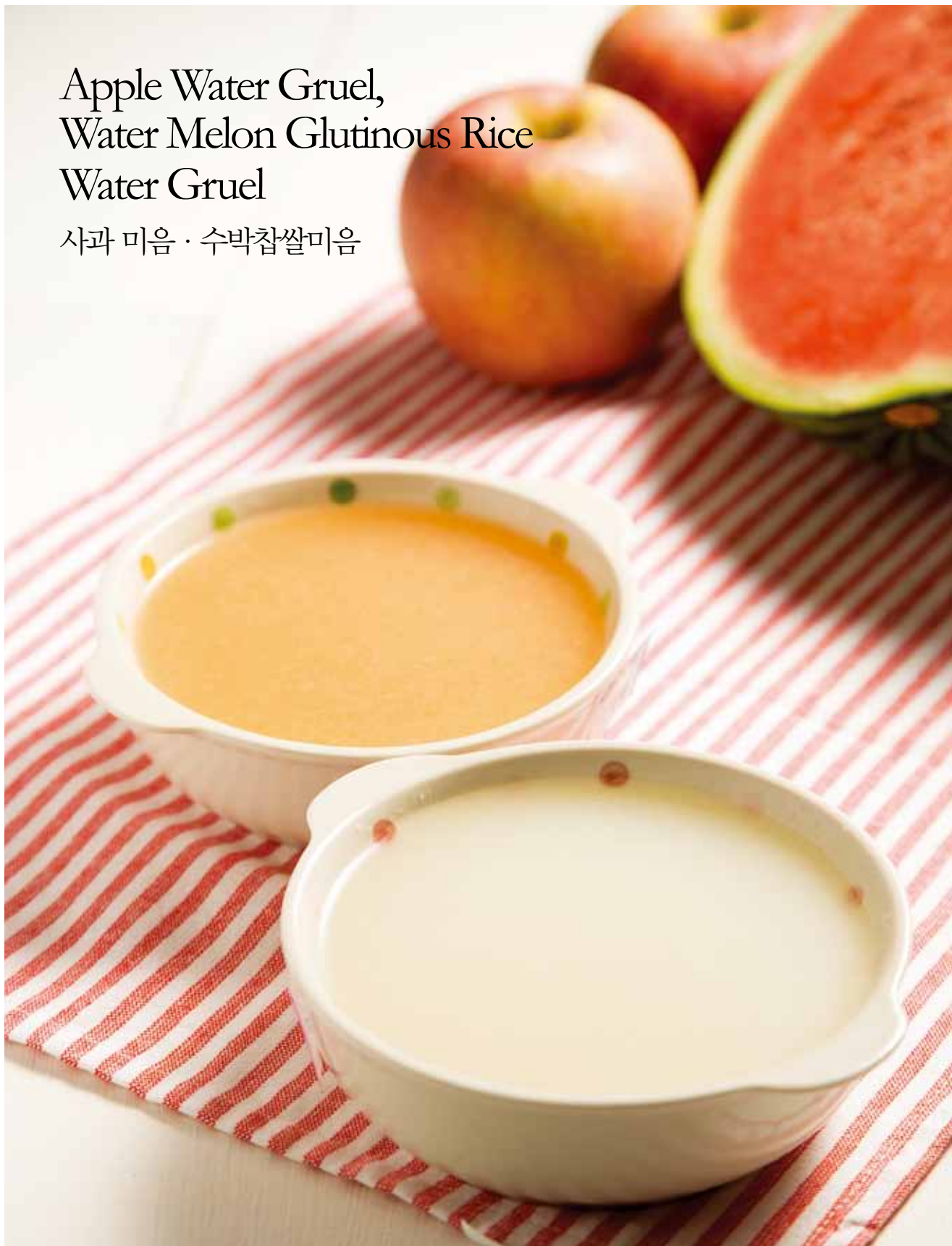


Cookiig Tip

- Only use flower parts after removing the stalk of broccoli and cauliflower
- 브로콜리와 컬리플라워의 대는 제거하고 꽃부분만 사용한다.

Apple Water Gruel, Water Melon Glutinous Rice Water Gruel

사과 미음 · 수박찹쌀미음





Water Melon Glutinous Rice Water Gruel

- Water Melon 100g, Glutinous Rice 100g, Water 1200ml
- Wash Water Melon Glutinous Rice well and prepare.

수박찹쌀미음

- 수박 100g, 찹쌀 100g, 물 1200ml
- 수박을 깨끗이 씻어 준비한다.

Apple Water Gruel

- Apple 100g, Rice 100g, Water 1200ml
- Wash Apple well and prepare.

사과미음

- 사과 100g, 쌀 100g, 물 1200ml
- 사과를 깨끗이 씻어 준비한다.



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Bok Choy Water Gruel

청경채미음



Bok Choy Water Gruel

- The leaves of bok choy 50g,
Rice 100g, Water 1200ml

청경채미음

- 청경채잎 50g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솜에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use the leaves of bok choy
- 청경채잎 부분만 사용한다.

Red Cabbage Water Gruel

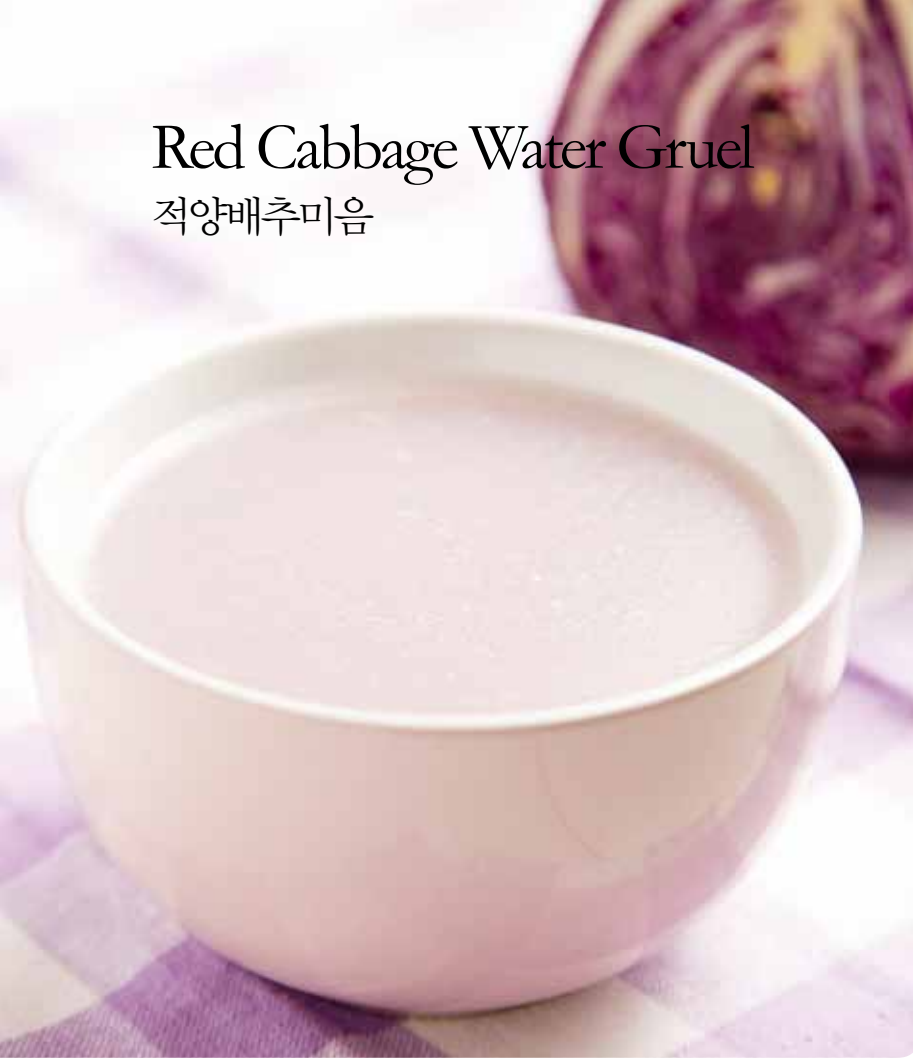
적양배추미음

Red Cabbage Water Gruel

- Red cabbage 100g, Rice 100g, Water 1200ml

적양배추미음

- 적양배추 100g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솜에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use after removing the stalk of red cabbage.
- 적양배추심을 제거하고 사용한다.

Potato Young Pumpkin,
Potato Cucumber,
Potato Broccoli,
Sweet Pumpkin Potato Water Gruel

감자애호박 · 감자오이 · 감자브로콜리 · 단호박감자미음





Potato Young Pumpkin Water Gruel

- Rice 100g, Potato 100g, Young Pumpkin 50g, Water 1200ml
- Wash Rice, Potato and Young Pumpkin well and prepare.

감자애호박미음

- 쌀 100g, 감자 100g, 애호박 50g, 물 1200ml
- 쌀, 감자, 애호박을 깨끗이 씻어 준비한다.

Sweet Pumpkin Potato Water Gruel.

- Rice 100g, Sweet Pumpkin 100g, Potato 50g, Water 1200ml
- Wash Rice, Sweet Pumpkin and Potato well and prepare.

단호박감자미음

- 쌀 100g, 단호박 100g, 감자 50g, 물 1200ml
- 쌀, 단호박, 감자를 깨끗이 씻어 준비한다.

Potato Cucumber Water Gruel

- Rice 100g, Potato 100g, Potato Cucumber 50g, Water 1200ml
- Wash Rice, Potato and Cucumber well and prepare.

Potato Broccoli Water Gruel

- Rice 100g, Potato 100g, Broccoli 50g, Water 1200ml
- Wash Rice, Potato and Broccoli well and prepare.

감자오이미음

- 쌀 100g, 감자, 100g, 오이 50g, 물 1200ml
- 쌀, 감자, 오이 깨끗이 씻어 준비한다.

감자브로콜리미음

- 쌀 100g, 감자 100g, 브로콜리 50g, 물 1200ml
- 쌀, 감자, 브로콜리를 깨끗이 씻어 준비한다.



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Bok Choy Cauliflower Water Gruel

청경채컬리플라워미음





Bok Choy Cauliflower Water Gruel

- Rice 100g, Bok Choy 100g,
Cauliflower 100g, Water 1200ml

청경채콜리플라워미음

- 쌀 100g, 청경채 100g,
콜리플라워 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.



Baby Food

6-month-old

생후 6개월

- A number of times of baby food in one day
1 time
- Eating between meals
1 time
- 1일 이유식 횟수
이유식 1회, 간식 1회
- Ingestion amount of baby food at a time
50g~80g
- 1회 이유식 섭취량
50g~80g

Growth characteristics / 성장 특징

• Slowed growth of development.

The speed of growth slows down, and it may seem that the baby is not quite growing. The weight increases for about 100 to 200 grams, and height increases every 1 centimeter a month. Check to see if the baby is growing by measuring his/her weight and height, and if the baby is growing even by little bit, it is normal and there is no need to worry about.

• 발육 속도가 느려진다.

이전과는 달리 성장 속도가 주춤하면서 잘 크지않는 것처럼 보이기도 한다. 몸무게는 100~200g, 키는 한달에 1cm 정도 씩 성장한다. 한달에 한두 번 몸무게와 키를 재봐서 조금씩이라도 성장하고 있다면 정상이므로 크게 걱정할 필요 없다.

• Can sit alone.

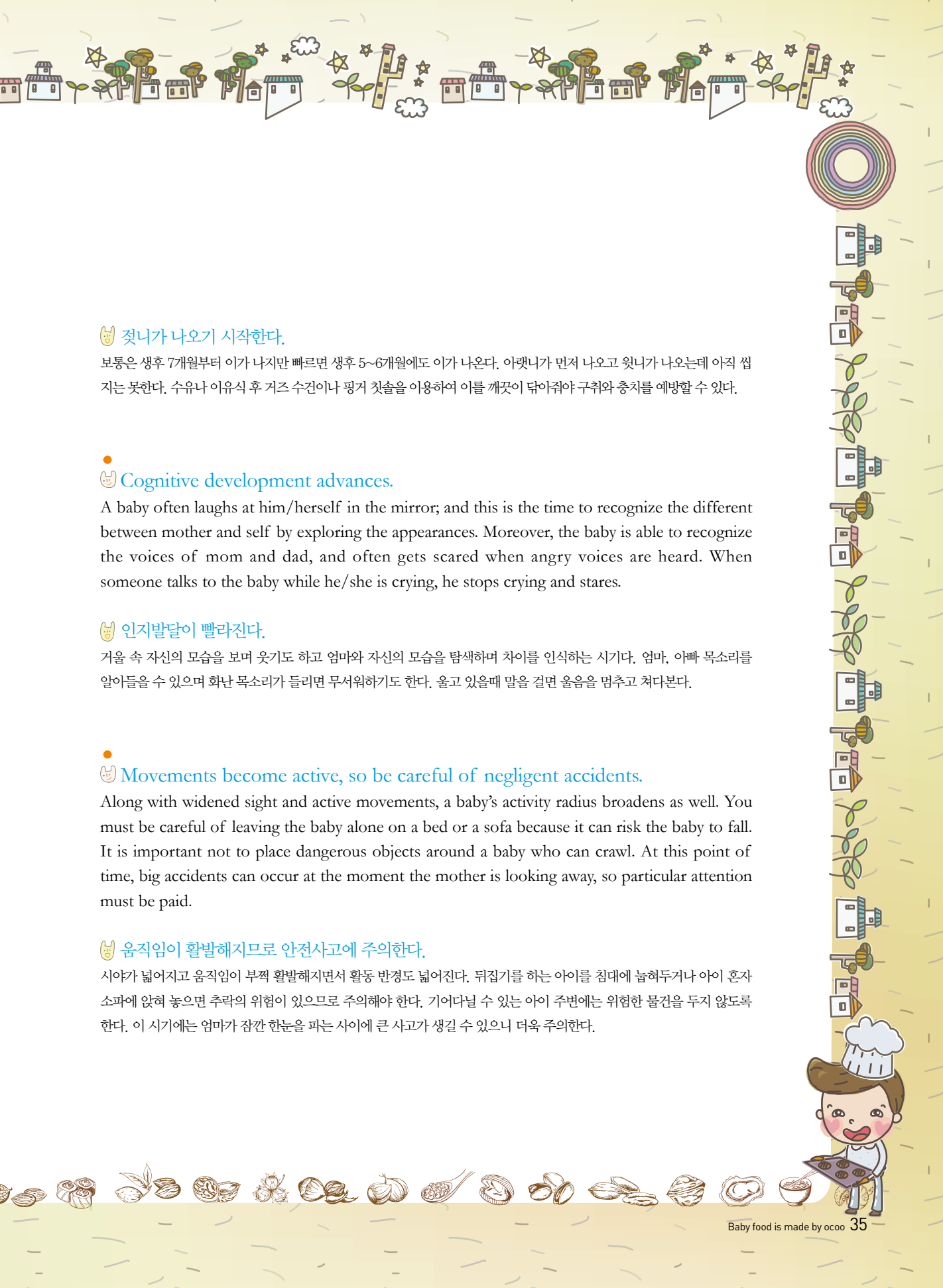
The baby can support the upper body him/herself with both hands lying down- one hand to support the body and the other to even grab an object. Although the baby is unable to raise the body to sit on his/her own, if supported by someone, the baby can sit by him/her self. However, the baby needs to be watched since he/she can still fall forward or to the sides.

• 혼자 앉아 있을 수 있다.

엎드린 채 양손으로 상체를 지탱할 수 있으며, 한 손으로 몸을 지탱하고 다른 한 손으로 물건을 집기도 한다. 누워 있다가 혼자 몸을 일으켜 앉지는 못하지만, 부축해주면 붙잡아주지 않아도 혼자 앉을 수 있다. 그러나 아직은 옆이나 앞으로 고꾸라질 수 있으므로 잘 지켜봐야 한다.

• Baby tooth begins to come out.

Generally, baby tooth starts to come out when a baby is 7 months old, but it can also come out from 5 to six months old baby. Lower teeth come out first, followed by the upper teeth, but they are not able to be chewed on. After breast feeding or baby food, baby's teeth must be cleaned with finger toothbrush or gauze towel in order to prevent bad breath and cavity.



🐱 젖니가 나오기 시작한다.

보통은 생후 7개월부터 이가 나지만 빠르면 생후 5~6개월에도 이가 나온다. 아랫니가 먼저 나오고 윗니가 나오는데 아직 씹지는 못한다. 수유나 이유식 후 거즈 수건이나 핑거 칫솔을 이용하여 이를 깨끗이 닦아줘야 구취와 충치를 예방할 수 있다.

🐱 Cognitive development advances.

A baby often laughs at him/herself in the mirror; and this is the time to recognize the different between mother and self by exploring the appearances. Moreover, the baby is able to recognize the voices of mom and dad, and often gets scared when angry voices are heard. When someone talks to the baby while he/she is crying, he stops crying and stares.

🐱 인지발달이 빨라진다.

거울 속 자신의 모습을 보며 웃기도 하고 엄마와 자신의 모습을 탐색하며 차이를 인식하는 시기다. 엄마, 아빠 목소리를 알아들을 수 있으며 화난 목소리가 들리면 무서워하기도 한다. 울고 있을때 말을 걸면 울음을 멈추고 쳐다본다.

🐱 Movements become active, so be careful of negligent accidents.

Along with widened sight and active movements, a baby's activity radius broadens as well. You must be careful of leaving the baby alone on a bed or a sofa because it can risk the baby to fall. It is important not to place dangerous objects around a baby who can crawl. At this point of time, big accidents can occur at the moment the mother is looking away, so particular attention must be paid.

🐱 움직임이 활발해지므로 안전사고에 주의한다.

시야가 넓어지고 움직임이 부쩍 활발해지면서 활동 반경도 넓어진다. 뒤집기를 하는 아이를 침대에 눕혀두거나 아이 혼자 소파에 앉혀 놓으면 추락의 위험이 있으므로 주의해야 한다. 기어다닐 수 있는 아이 주변에는 위험한 물건을 두지 않도록 한다. 이 시기에는 엄마가 잠깐 한눈을 파는 사이에 큰 사고가 생길 수 있으니 더욱 주의한다.

Baby Food

6-month-old

생후 6개월



Recipes that can be used for baby food for 6-month-olds

- Millet, Carrot, Spinach, Chinese Cabbage, Cabbage Lettuce, Cabbage, Mushroom, Meat(Lean Beef), Chicken(Lean, Breast), Beans, Laver, Beet, Tangle, Vitamin

생후 6개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 수수, 당근, 시금치, 배추, 양상추, 양배추, 표고버섯, 느타리버섯, 팽이버섯, 새송이버섯, 양송이, 소고기(안심부위), 닭고기(안심, 가슴살), 콩, 완두콩, 검은콩, 강낭콩, 밤콩, 김, 비트, 다시마, 비타민



• Millet

Rich in minerals and fiber; it increases the level of immunity. Since it has a higher risk of allergies compared to white rice and glutinous rice, it is safe to feed it to babies who are 6 months old or older.

• 수수

미네랄과 단백질, 섬유질이 풍부하고 면역력을 높여준다. 백미나 찰쌀에 비해 알레르기의 위험이 있으므로 생후 6개월 이후에 먹이는 것이 안전하다.



• Carrot

Rich in vitamin and minerals; its high content of iron can be effective in baby food but it also contains high nitrate, so it must not be fed to babies who are less than 6 months old.

• 당근

비타민과 미네랄이 풍부하다. 철분함량이 높아 이유식에 좋지만 빈혈을 일으키는 질산염도 많이 들어 있으므로 생후 6개월 미만에는 먹이지 않는다.



• Spinach

It is a mild-tasting and digestive recipe. It has high content of iron but its substance of nitrate interrupts the ingestion that can cause anemia, so it must not be fed to babies who are less than 6 months old.

• 시금치

맛이 부드럽고 소화가 잘되는 재료. 철분 함량이 높지만 질산염이 흡수를 방해하여 빈혈을 일으키기 쉬우므로 생후 6개월 미만에는 먹이지 않는다.





• Chinese Cabbage

It is rich in vitamin C, which is effective for preventing flu. It is also rich in fiber, which causes difficult digestion and anemia, so it must be fed to babies who are 6 months old or older.

• 배추

비타민C가 많아 감기 예방에 좋다. 섬유질이 풍부해 소화 흡수가 다소 어렵고 빈혈을 일으킬 수 있으므로 생후 6개월 이후부터 먹인다.



• Cabbage Lettuce

It is rich in vitamins and minerals; it is especially effective for growing children. Its soft texture makes it suitable for early baby food, and it prevents anemia.

• 양상추

비타민과 무기질이 풍부하여 성장기 아이에게 특히 좋고, 질감이 부드러워 초기 이유식에 적합하며 빈혈예방에 좋다.



• Cabbage

It is effective for weak constitution by developing resistance against diseases. It is rich in fiber, which causes difficult digestion and anemia, so it must not be fed to babies who are less than 6 months old.

• 양배추

질병에 대한 저항력을 키워주어 허약 체질에 좋다. 섬유소가 많아 소화가 쉽지않고 빈혈을 일으키기 쉬우므로 생후 6개월 미만에는 먹이지 않는다.



• Mushroom

Nutrients are evenly contained in it, and it is effective in increasing immunity. Start with a shiitake mushroom, and if the baby has no reaction to it, you can also use other types of mushroom as well.

• 버섯

영양소가 고루 함유되어 있으며 면역력을 높이는 효능이 있다. 표고버섯부터 시작하여 별다른 이상 반응이 없다면 다른 버섯도 사용 가능하다.



Baby Food

6-month-old

생후 6개월



• Beef (Lean Beef Ribs)

It is tasty, and rich in protein, iron, fat, minerals, and vitamin of high quality. Especially, it has a high content of iron, so it is very effective for babies who are 6 months old or older, who have risk of iron-deficiency anemia.

• 소고기(안심)

맛이 좋고 양질의 단백질과 철분, 지방, 무기질, 비타민 등이 풍부하게 들어 있다. 특히 철분 함량이 높으므로 철 결핍성 빈혈의 위험이 있는 생후 6개월 이후에는 많이 먹이는 것이 좋다.



• Chicken (Lean Chicken Ribs, Breast)

It is less in fat with light taste, which helps to ease digestion. It has low risk of allergies, and it is the part that is most appropriate to be fed first. It is good to frequently feed the baby who is 6 months old or older for iron ingestion.

• 닭고기(안심, 가슴살)

지방이 적고 맛이 담백하여 소화 흡수가 쉽다. 알레르기 위험이 낮아 처음 먹이는 부위로 가장 적당하다. 철분 섭취를 위해 생후 6개월 이후부터 자주 먹이는 것이 좋다.



• Bean

It is a nutritional food with high content of protein, carbohydrates and vitamin A. However, if a baby is allergic to beans, it is safe to feed him/her after the first birthday. The types of beans often used in baby food are peas, kidney beans, black beans, brown soy bean, and etc.

• 콩

단백질과 탄수화물, 비타민A의 함량이 높은 영양 식품이지만 콩 알레르기가 있다면 돌 이후에 먹이는 것이 안전하다. 이유식에 주로 쓰는 콩은 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 밤콩 등이 있다.



• Beet

It is rich in vitamin C and has a high content of iron. However, it also contains high level of nitrate which can cause anemia, so it must be fed to babies who are 6 months old or older.

• 비트

비타민C가 풍부하고 철분 함유량이 높지만 질산염도 많아 빈혈이 생길 수 있으니 생후 6개월 이후에 먹인다.





- Laver

It is especially effective for babies who are 6 months old or older, due to its high content of iron. Seasoned laver contains salt and oil, and it must not be fed early.

- 김

철분이 풍부하여 생후 6개월 이후에 특히 좋다. 조미한 김은 소금과 참기름 등이 들어 있으므로 초기에는 먹이지 않는다.



- Tangle

It is appropriate for baby food recipe, with is high content of vitamin and minerals. The white powder on the surface is a substance called mannitol, which can be lightly washed by a clean wet towel rather than being washed by water.

- 다시마

비타민과 무기질이 풍부해 이유식 재료로 적당하다. 표면의 흰 가루는 감칠맛을 내는 만니톨이라는 성분인데, 물에 잘 녹으므로 물로 씻는 것보다는 물기를 꼭 짰 깨끗한 행주로 가볍게 닦아 내는 게 좋다.



- Vitamin

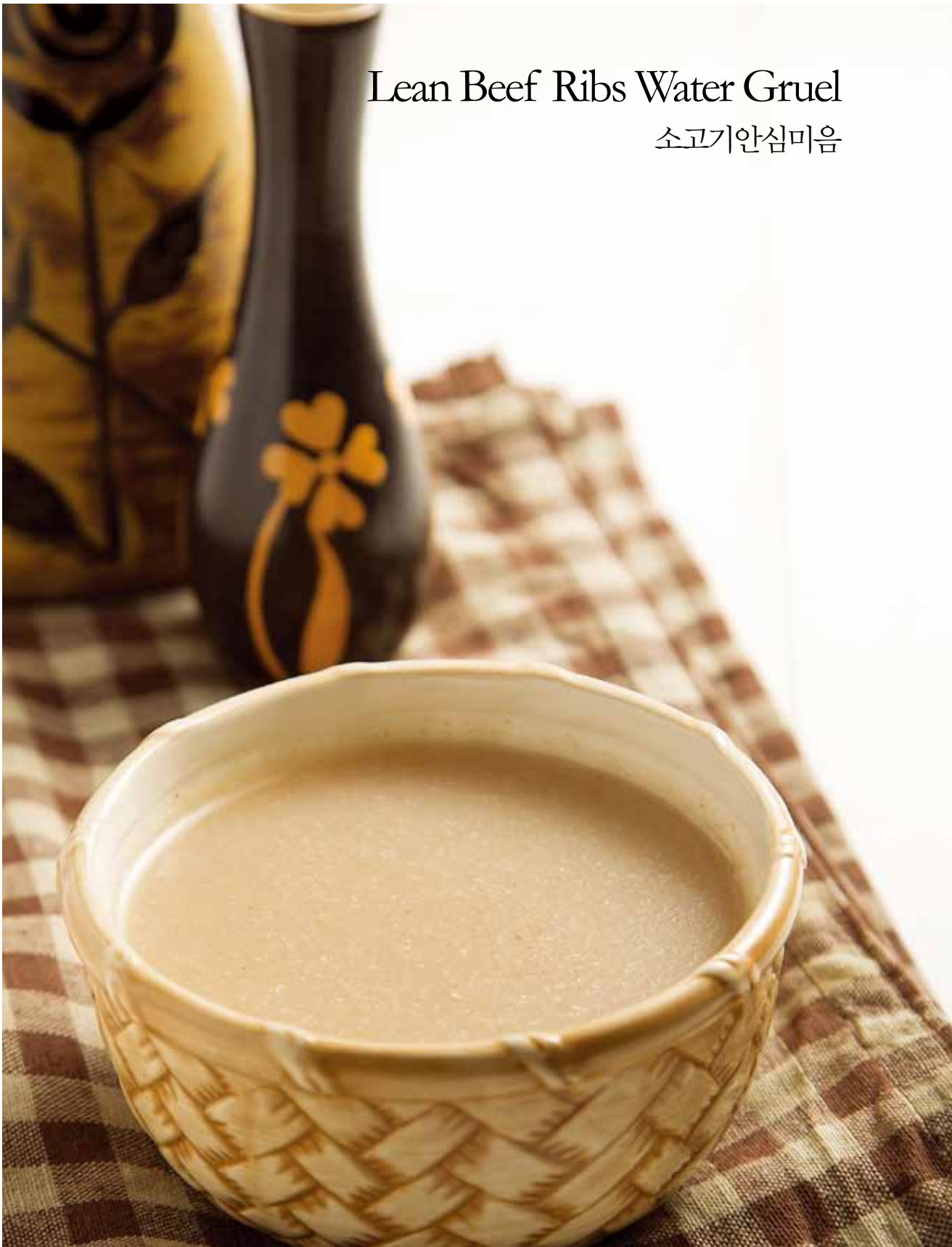
It is rich in vitamin content of course, and its content of carotene is twice as much as spinach. It is especially good for a growing baby with its richness in iron and calcium.

- 비타민

비타민 함량이 풍부한 것은 물론이고, 카로틴 함량 역시 시금치의 2배에 달한다. 철분과 칼슘이 풍부하여 성장기 아이에게 좋다.

Lean Beef Ribs Water Gruel

소고기안심마음





Lean Beef Ribs Water Gruel

- Lean Beef Ribs 100g, Rice 100g, Water 1200ml

소고기안심미음

- 소고기안심 100g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.



Lean Chicken Ribs Water Gruel

닭고기안심마음





Lean Chicken Ribs Water Gruel

- Lean Chicken Ribs 100g,
Rice 100g, Water 1200ml

닭고기안심미음

- 닭고기안심 100g, 쌀 100g,
물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
5. Strain completed water gruel.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.



Pea Water Gruel

완두콩미음



Pea Water Gruel

- Pea 100g, Rice 100g,
Water 1200ml

완두콩미음

- 완두콩 100g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put pea in blender and grind.
3. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
4. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
5. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
6. Strain completed water gruel.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 완두콩을 믹서기에 넣고 갈아준다.
3. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
4. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
5. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
6. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use after grinding pea
- 콩을 갈아서 사용한다.

Vitamin Water Gruel

비타민미음



Vitamin Water Gruel

- Vitamin Leaf 50g, Rice 100g, Water 1200ml

비타민미음

- 비타민잎 50g, 쌀 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use vitamin leaf
- 비타민잎만 사용한다.

Champignon Beef Soup

양송이소고기스프



Champignon Beef Soup

- Champignon 100g, Lean Beef Ribs 100g, Water 1000ml

양송이소고기스프

- 양송이 100g, 소고기안심 100g, 물 1000ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use crushed champignon and beef
- 양송이, 소고기 모두 다져서 사용한다.

Sweet Cabbage Soup, Sweet Vitamin Soup

고구마양배추 스프 · 고구마비타민스프



Vitamin Water Gruel

- Sweet Potato 80g,
Cabbage 10g, Water 800ml

고구마양배추스프

- 고구마 80g, 양배추 10g, 물 800ml

Vitamin Water Gruel

- Sweet Potato 80g, Vitamin 50g,
Rice 100g, Water 1200ml

고구마비타민스프

- 고구마 100g, 비타민잎 50g, 쌀 100g,
물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.



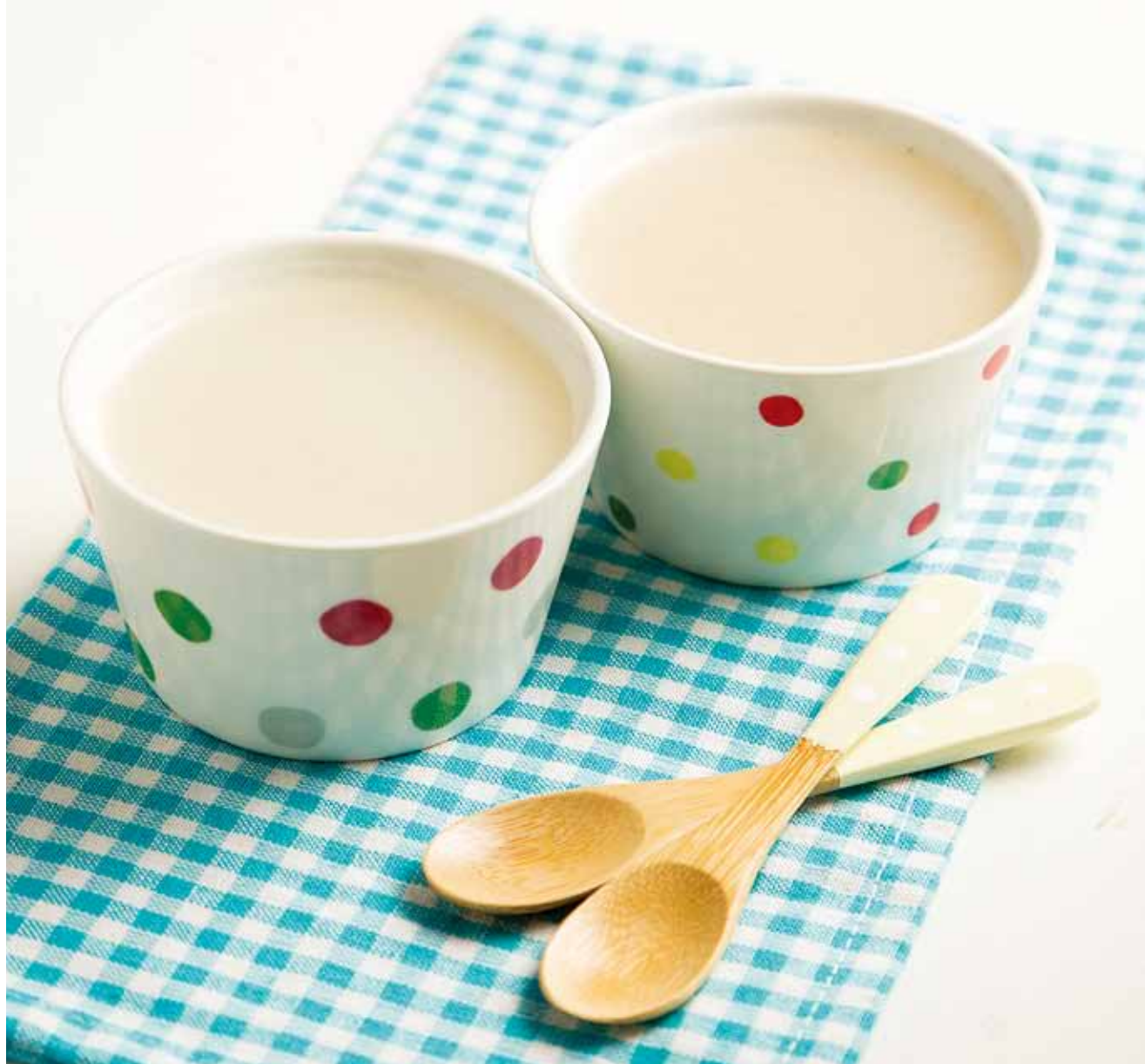
1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use after removing the stalk of cabbage and vitamin leaves
- 양배추 심은 제거하고 비타민은 잎만 사용한다.

Cultivated Cabbage Water Gruel, Beef Pear Water Gruel

배양배추 · 소고기배미음





Cultivated Cabbage Water Gruel

- Rice 100g, Pear 100g, Cabbage 100g, Water 1200ml

배양배추미음

- 쌀 100g, 배 100g, 양배추 100g, 물 1200ml

Beef Pear Water Gruel

- Rice 100g, Beef 100g, Pear 100g, Water 1200ml

소고기배미음

- 쌀 100g, 소고기 100g, 배 100g, 물 1200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 미음을 체에 걸러낸다.

Nosh

간식

Feed nosh to babies who are 6 months old or older

생후 6개월 이후부터 간식을 먹인다.

Pureed baby food (about 1 hour)

Nosh for 6 to 7 months old babies

퓨레 이유식(약속 1시간) - 6~7개월 간식

Apple Puree

사과퓨레



Apple 100g
사과 100g

Chicken Spinach Puree

닭고기시금치퓨레



Chicken Tenderloin 80g
Spinach Leaf 30g
닭안심 80g, 시금치잎 30g

Sweet Potato Pea Puree

고구마완두퓨레



Sweet Potato 60g, Macerated
Peas (use filtered peas) 30, 2
Teaspoons of Water
고구마 60g, 불린 완두콩(완두콩
거른 것 사용) 30g, 물 2작은술

Potato Cucumber Puree

감자오이퓨레



Potato 60g, Peeled Cucumber
20g, 2 Teaspoons of Water
감자 60g, 오이껍질 까서 20g,
물 2작은술

Sweet Pumpkin Puree

단호박퓨레



Sweet Pumpkin 80g
단호박 80g

Sweet Potato Carrot Puree

고구마당근퓨레



Sweet Potato 60g, Carrot 20g
고구마 60g, 당근 20g

Pear Puree

배퓨레



Pear 100g
배 100g

Sweet Potato Broccoli Puree

고구마브로콜리퓨레



Sweet Potato 30g, Broccoli
(only the flower part) 10g
고구마 30g,
브로콜리(꽃 부분만) 10g

Sweet Pumpkin Cucumber Puree

단호박오이퓨레



Sweet Pumpkin 30g, Cucumber
10g
단호박 30g, 오이 10g

Potato Pea Puree

감자완두퓨레



Potato 30g, Filtered Peas 10g
감자 30g, 완두 거른 것 10g

Sweet Potato Cabbage Puree

고구마배추퓨레



Sweet Potato 30g,
Cabbage (leaf part only) 5g
고구마 30g, 배추잎 부분만 5g

Making meat stock

육수만들기

You can use various recipes to make different kinds of meat stock for baby food. However, you must check the absence of allergies and clear times of when recipes can be used.

여러 재료들을 사용하여 다양한 육수가 국물을 만들어서 이유식에 사용할 수 있지만 재료를 사용할 수 있는 시기를 정확히 확인하고 알레르기 유무를 반드시 확인하여 사용해야 합니다.

Beef Stock

소고기육수

- Beef (brisket) 100g, Radish 150g, Green onion 20g, Water 1000ml
- Place the beef in cold water to remove blood.
- 소고기(양지머리) 100g, 무 150g, 대파 20g, 물 1000ml,
- 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.

Chicken Stock

닭육수

- 2 Drumsticks, Onion 50g, Water 1000ml
- Remove skin and oil from the drumsticks, and place them in cold water to remove blood.
- 닭다리 2개, 양파 50g, 물 1000ml
- 닭다리는 껍질과 기름기를 제거하고 찬물에 담가 핏물을 뺀다.

Tangle Water

다시마물

- Tangle 10g, Water 1000ml
- Have the tangle ready by wiping its surface with a wet towel.
- 다시마 10g, 물 1000ml
- 다시마는 겉면을 행주로 닦아서 준비한다.

Anchovy Kelp Stock

멸치다시마국물

- 3 Anchovies, Tangle 20g, Radish 200g, Water 1000ml
- Remove the head and intestine from anchovies, and have the tangle ready by wiping its surface with a wet towel.
- 멸치 3마리, 다시마 20g, 무 200g, 물 1000ml
- 멸치는 머리와 내장을 제거하고, 다시마는 겉면을 행주로 닦아서 준비한다.

Clam Soup

조개국물

- Clam (baby clams) 200g, Onion 100g, Water 1000ml
- Clean the clams and place them into saltwater for removing the waste.
- 조개(바지락) 200g, 양파 100g, 물 1000ml
- 조개는 깨끗이 씻어서 소금물에 담가 해감을 한다.

Vegetable Stock

소고기육수야채수

- Cabbage 200g, Carrot 60g, Onion 150g, 2 Mushrooms, Water 1000ml
- Clean and trim the vegetables.
- 양배추 200g, 당근 60g, 양파 150g, 표고버섯 2개, 물 1000ml
- 채소를 깨끗이 씻어서 손질한다.

1. Have the stock recipes ready with the information referenced above.
2. Place clean recipes into the vessel of germanium and close the lid.
3. Combine body and pressure lid together.
4. Select<Health Soup> from the menu, then press<Start>.
5. After it is completed, only receive the soup after filtering through the cotton.

1. 위의 내용을 참고하여 각 육수의 재료를 준비한다.
2. 깨끗이 씻어 손질한 재료들을 게르마늄 내 솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 본체와 압력 뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양탕>을 선택하고, <시작>버튼을 누른다.
5. 완성 후 식으면 면포에 걸러 국물만 받는다.

Baby's drinking water

Until a baby is two to three months old, breast milk is enough for his/her drinking water. However, after the baby is three months old, you have to provide him/her with moisture, and when feeding the baby with water the first time, water must be boiled and cooled. If the milk contains water that has high content of minerals, it can cause indigestion or stomach ache for the baby. After the baby is 6 months old, you can give barley tea; corn tea, cassea-seed tea, Solomon's seal tea, and brown rice tea are mild-scented and digestive, which can be drank by babies who are one year old or older. If you are worried about allergies, boiled and cooled plain water is most safe, and it is recommended for you to have boiled water ready when going out.

1 아이가 먹는 물

생후 2~3개월까지 아기의 식수는 수유만으로도 충분합니다. 하지만 3개월이 지나면 수분을 공급해 줘야하는데 처음으로 물을 먹일 때는 반드시 끓여서 식힌 물을 기본으로 합니다. 생수 등 미네랄 성분이 너무 많은 물로 우유를 타거나 아기가 먹으면 배탈이 나거나 소화가 안될 수 도 있습니다. 생후 6개월부터는 보리차를 먹일 수 있고, 옥수수차, 결명자차, 동글레차, 현미차 등 소화가 잘되고 향이 순한 물은 첫 돌 이후부터 먹입니다. 알레르기가 걱정된다면 끓여서 식힌 맹물이 가장 안전하고, 외출시에도 꼭 집에서 끓인 물을 준비해서 나가는 것이 좋습니다.

Baby Food

7-month-old

생후 7개월

- A number of times of baby food in one day
1 time

- Eating between meals
1 time

- 1일 이유식 횟수
이유식 1회, 간식 1회

- Ingestion amount of baby food at a time
70g

- 1회 이유식 섭취량
70g

Growth characteristics / 성장 특징

🐾 Crawl on knees.

Arms and legs begin to gain strength, and babies slowly start crawling. Sometimes there are babies who skip the step of crawling and try to stand up, for a short period of time while holding on to a table or a chair. The sitting posture starts to be stabilized. First, the baby sits with both hands on the floor, slowly sits up straight, then he/she becomes able to play with a toy with both hands.

🐾 무릎으로 기어 다닌다.

팔다리의 힘이 세지면서 서서히 기기 시작한다. 간혹 기는 과정을 생략하고 서기부터 하는 아이도 있는데, 테이블이나 의자를 잡고 잠깐 동안 서있는 정도다. 앉아있는 자세도 점차 안정된다. 처음에는 바닥에 손을 짚고 앉아 있다가 서서히 등을 쭉 펴고 양손으로 장난감을 갖고 놀 수 있다.

🐾 Development of hand movements.

As control abilities of moving the fingers develop, babies pick up, pull, knock an object, or plays with paper by wrinkling or ripping it. They use a palm to grab a small object like raisins, and they enjoy playing with drums or xylophones that create sounds.

🐾 손동작이 발달한다.

손가락을 움직이는 조작 능력이 발달하면서 물건을 집어 올리거나 당기고, 두드리고, 종이를 구기거나 찢기도 하면서 논다. 건포도와 같은 작은 물체를 손바닥 전체를 이용해 감싸 쥘다. 북이나 실로폰처럼 소리나는 것을 두드리며 놀기를 좋아한다.



● ☺ Teeth begin to come out.

Teeth that began to come out from 6 months after birth become clearly visible. The period when teeth begin to come out differs among babies. Late babies' teeth come after 10 months after birth. It is general for two lower front teeth to come out first followed by two upper front teeth, but it also differs among babies. During this period of time, gum tickles and sometimes aches, so babies tend to not only drool a lot but take any objects into their mouth.

☺ 이가 나오기 시작한다.

생후6개월부터 나오기 시작한 이가 이 시기에는 제법 솟아오른다. 이가 나오는 시기는 아이마다 다르다. 늦은 아이는 생후 10개월 무렵부터 나오기도 한다. 아래 앞니 2개가 먼저 나오고 위 앞니 2개가 나오는 것이 일반적이지만, 이 역시 아이마다 차이가 있다. 이가 날 무렵에는 잇몸이 간지럽고 아프기도 하기 때문에 침을 많이 흘리고 아무 물건이나 입으로 가져가려고 한다.

● ☺ Gets sick frequently.

After 6 months after birth, baby slowly loses the immunity received from the mother, and almost runs out when he/she reaches 7 months after birth. This is the reason why babies get sick frequently, and nutrients must be supplemented by various foods in order to increase immunity.

☺ 잔병치레를 한다.

생후6개월이 지나면서부터 엄마에게 물려 받은 면역력이 점차 떨어져 생후7개월이 되면 거의 바닥이 난다. 감기 등 잔병치레를 하는 것도 이 때문이다. 다양한 음식으로 영양보충을 해주어 면역력을 높여준다.



Baby Food

7-month-old

생후 7개월



Recipes that can be used for baby food for 7-month-olds

- Glutinous Millet, Barley, Chestnut, Mallow, Chard, Beet, Onion, Brown Seaweed, Green Laver, Egg Yolk, Dried Jujube, Melon, Soybean, Soft Tofu
- Baby food recipes must be finely chopped by using big sifter.

생후 7개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 차조, 보리, 밤, 아욱, 근대, 비트, 양파, 미역, 파래, 달걀 노른자, 마른 대추, 참외, 대두, 연두부
- 이유식 재료들을 모두 다져서 사용한다. 큰 체를 사용한다.

• Glutinous Millet



Grains are hard, so it is recommended for babies who are 7 months old or older. Regular grains are bigger than glutinous millet, and it has greenish yellow color. It is rich in proteins and fat, and it is very digestive and appropriate for baby food recipe.

• 차조

알갱이가 단단하므로 생후7개월 이후에 먹이는 것이 좋다.

메조보다 이삭이 크며 녹색에 가까운 노란색을 띤다. 단백질과 지방이 풍부하며 소화흡수율이 뛰어나 이유식 재료로 적합하다.

• Barley



It is hard, indigestive, and has risk of allergies; it must not be fed during early stages of baby food. Although it is okay to squeeze barley water for 6 months old babies, it is safe to feed porridge to babies who are 7 months old or older.

• 보리

단단하며 소화가 잘되지 않고 알레르기 위험도 있으므로 이유식 초기에는 먹이지 않는다. 보리 차를 우려 먹이는 것은 생후6개월부터 가능하지만 죽을 만들어 먹으려면 생후7개월 이후부터 시작하는 것이 안전하다.

• Egg Yolk



Egg yolk can be fed to babies who are 7 months old or older, but egg white is not safe until the baby's first birthday. If the baby is allergic, egg yolk must be fed after the first birthday as well. About three a week is appropriate.

• 달걀 노른자

노른자는 생후7개월부터 먹이지만 흰자는 첫 돌 이후가 안전하다. 알레르기가 있는 경우에는 노른자도 돌 이후에 먹이는 것이 좋다. 일주일에 3개 정도가 적당하다.





• Mallow

It is rich in protein, fat, and calcium. It is good for babies with constipation because it helps intestine activities. It contains a lot of fiber, so it should be fed 7 months after birth.

• 아욱

단백질, 지방, 칼슘이 풍부하다. 장 운동을 도와주므로 변비가 있을 때 먹이면 좋다. 섬유질이 많으니 생후 7개월 이후에 먹인다.



• Chard

Its content of carotene, calcium, and iron helps to activate digestive functions and blood circulation. It is also rich in vital amino acids such as lysine, phenylalanine, and leucine, which is effective for baby's growth development.

• 근대

카로틴, 칼슘, 철 등이 소화기능과 혈액순환을 원활하게하며 라이신, 페닐알라닌, 로이신 등의 필수 아미노산이 많아 아이의 성장 발육에 좋다.



• Soybean

It contains high quality of protein, carbohydrates, and minerals. It is effective for development of sight, immunity, and cognitive development. For babies with allergy, it must be fed after their first birthday.

• 대두

양질의 단백질과 탄수화물, 무기질이 풍부하게 함유되어 있다. 시력과 면역력, 인지력 발달에 좋다. 알레르기가 있는 아이는 돌 이후에 먹인다.



• Onion

Because it has strong scent, it must be fed from the middle stage of baby food. It becomes sweet when it is boiled, which works appropriately for baby food. Although it is a vegetable, it is rich in protein and calcium.

• 양파

향이 강하므로 중기부터 먹인다. 끓이면 단맛이 나서 이유식용으로 부담스럽지 않다. 채소치고는 단백질, 칼슘이 풍부하다.



Baby Food

7-month-old

생후 7개월



• Brown Seaweed, Green Laver

It is not only concentrated in minerals that control metabolism but also has high absorption rate, which makes it a good nutritional food for winter. However, hyper ingestion of iodine may cause thyroid diseases; feeding it once a day is appropriate.

• 미역, 파래

신진대사를 조절하는 무기질이 농축되어 있을 뿐 아니라 흡수율도 높아 겨울철 영양식으로 제격이다. 단, 많이 먹으면 요오드 과다 섭취로 갑상선 질병을 부를 수 있으니 하루 한번만 먹인다.



• Chestnut

Chestnut is a nutritional food with even content of five critical nutrients. It is rich in carbohydrates, high in calories, and also contains minerals such as calcium and iron.

• 밤

밤은 5대 영양소가 골고루 함유되어 있는 영양식품이다. 탄수화물이 풍부해 열량이 높고 비타민과 칼슘, 철분과 같은 무기질도 있다.



• Dried Jujube

It has 12 times more vitamin A and C, and three times more iron and potassium than apple has. Raw jujube can cause diarrhea, so it must be fed to babies after their first birthday.

• 마른 대추

사과보다 비타민 A와 C가 12배, 철분과 칼륨도 3배 이상 많다. 생 대추는 설사를 일으키기 쉬우므로 돌이 지난 후에 먹이는 것이 좋다.





• Melon

It is an alkaline food rich in vitamin A, B1, B2, niacin, and more. It has high content of water, which makes it suitable for summer when babies sweat a lot.

• 참외

비타민A, B1, B2, 니아신 등이 풍부하게 함유된 알칼리성 식품이다. 수분 함량이 높아 땀을 많이 흘리는 여름철에 먹이기 적당하다.



• Soft Tofu

It is rich in proteins and has low content of fat. It is used regularly as baby food recipe for its mild taste. However, if the baby is allergic, it must be fed after his/her first birthday- it applies to both soft tofu and bean curd tofu.

• 연두부

단백질이 풍부하고 지방 함량이 낮으며 맛이 부드러워 이유식 단골 재료로 쓰인다. 단, 알레르기가 있는 아이라면 돌 이후 먹여야 한다. 연두부와 순두부 모두 마찬가지이다.



• Beet

It is rich in vitamin C, and it has high content of iron. However, it also has a lot of nitrate, so it must be fed to babies who are 6 months old or older.

• 비트

비타민C가 풍부하고 철분 함유량이 높지만 질산염도 많아 빈혈이 생길 수 있으니 생후6개월 이후에 먹인다.



Mallow Beef,
Beef Onion Porridge,
Beef Brown Seaweed Porridge

아욱소고기죽 · 소고기양파죽 · 소고기미역죽





Mallow Beef

- Rice 15g, Beef 15g, Mallow Leaf 10g, Meat Broth 250ml
- Wash Rice, Mallow Leaf well and prepare.

아욱소고기죽

- 쌀 15g, 소고기 15g, 아욱잎 10g, 육수 250ml
- 쌀과 아욱잎을 깨끗이 씻어 준비한다.

Beef Onion Porridge

- Rice 15g, Beef 15g, Pea 15g, Onion 10g, Water 250ml
- Wash Rice, Pea and Onion well and prepare.



소고기양파죽

- 쌀 15g, 소고기 15g, 완두 15g, 양파 10g, 물 250ml
- 쌀과 완두 양파를 깨끗이 씻어 준비한다.

Beef Brown Seaweed Porridge

- Rice 15g, Beef 15g, Soked Brown Seaweed 5g, Shiitake 10g, Water 200ml
- Wash Rice, Soked Brown Seaweed and Shiitake well and prepare.

소고기미역죽

- 쌀 15g, 소고기 15g, 불린미역 5g, 표고버섯 10g, 물 200ml
- 쌀과 불린미역, 표고버섯을 깨끗이 씻어 준비한다.

1. Wash materials of wanted porridge well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 원하던 죽의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Barley Sweet Pumpkin Porridge, Barley Shiitake Beef Porridge

찰보리단호박죽 · 찰보리표고소고기죽





Barley Sweet Pumpkin Porridge

- Rice 15g, Barley 8g, Wweet Pumpkin 10g, Meat Broth 150ml

찰보리단호박죽

- 쌀 15g, 찰보리 8g, 단호박 10g, 육수 150ml

Barley shiitake beef porridge

- Rice 15g, Barly 8g, Shiitake 20g, Beef 20g, Water 200ml

찰보리표고소고기죽

- 쌀 15g, 찰보리 8g, 표고 20g, 소고기 20g, 물200ml

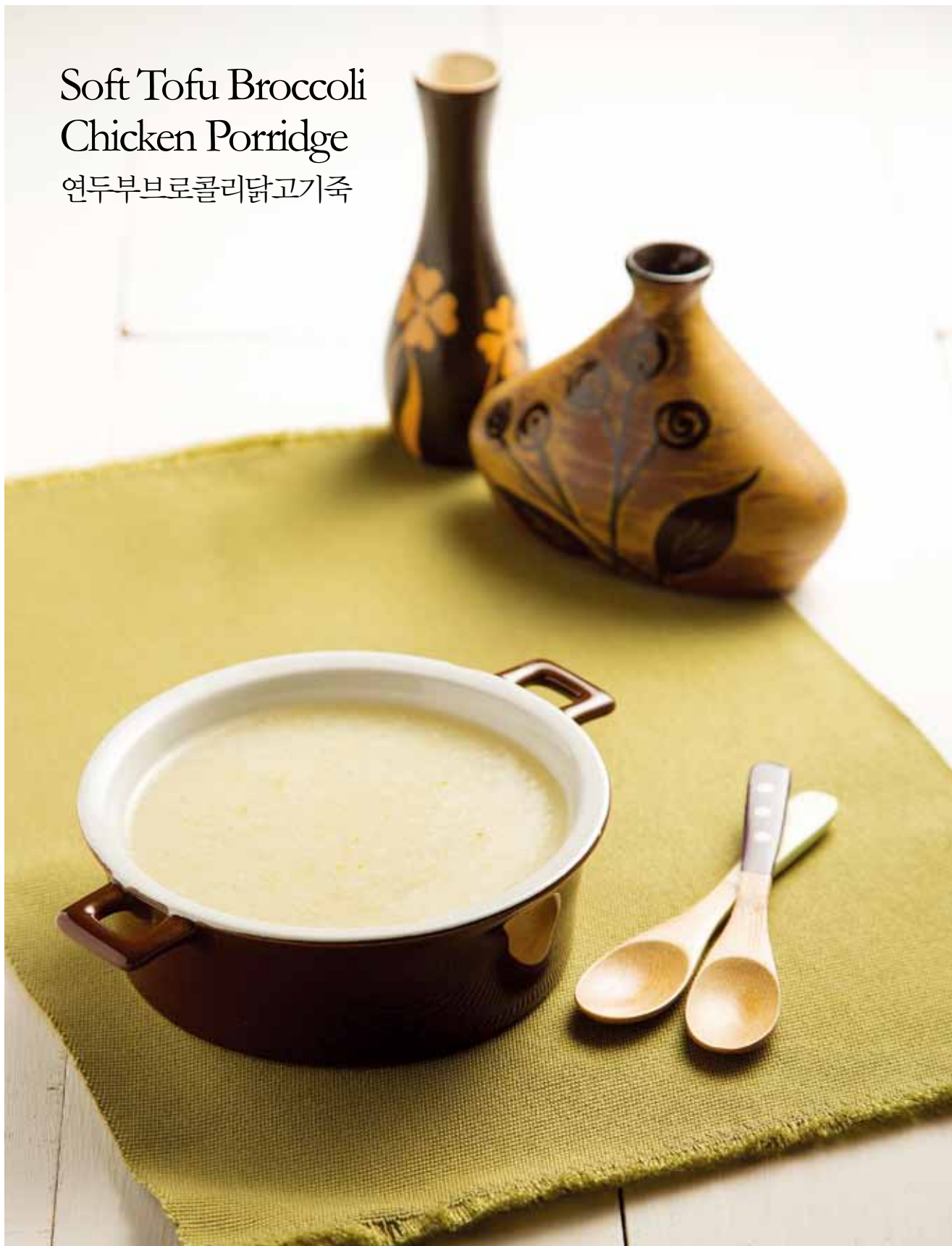


1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Soft Tofu Broccoli
Chicken Porridge
연두부브로콜리닭고기죽





Soft Tofu Broccoli Chicken Porridge

- Rice 15g, Glutinous 5g, Lean Chicken Ribs 10g, Soft Tofu 10g, Broccoli 5g, Onion 5g, Meat Broth 250ml

연두부브로콜리닭고기죽

- 쌀 15g, 찰쌀 5g, 닭안심 10g, 연두부 10g, 브로콜리 5g, 양파 5g, 육수 250ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.



Egg Spinach Carrot Porridge, Shiitake Sweet Potato Porridge, Egg Bean Chicken Soup

달걀시금치당근브로콜리죽

표고고구마달걀당근죽

달걀콩닭고기스프





Egg Spinach Carrot Porridge

- Rice 15g, Egg yolk 1, Spinach 10g, Carrot 10g, Broccoli 5g, Meat Stock 250ml

달걀시금치당근브로콜리죽

- 쌀 15g, 달걀노른자 1개, 시금치 10g, 당근 10g, 브로콜리 5g, 육수 250ml

Shiitake Sweet Potato Porridge

- Rice 20g, Shiitake 15, Gsweet Potato 10g, Egg Yolk 1, Carrot 5g, Meat Stock 250ml

표고고구마달걀당근죽

- 쌀 20g, 표고 15g, 고구마 10g, 달걀노른자 1개, 당근 5g, 육수 250ml



Egg Bean Chicken Soup

- Egg Yolk 1, Lean Chicken Ribs 30g, Carrot 5g, Pea 15g, Corn 15g, Water 80ml

달걀콩닭고기스프

- 달걀노른자 1개, 닭안심 30g, 당근 5g, 완두콩 15g, 옥수수알 15g, 물 80ml

1. Wash materials of wanted porridge well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 원하던 죽의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- First of all, you must use after grinding corn and pea and strain.
- Only use the leaves of spinach, the flower of broccoli, the yolk of boiled egg.
- 옥수수알, 완두콩은 먼저 갈아서 체에 걸러서 사용한다.
- 시금치잎만 사용하고, 브로콜리는 꽃부분, 달걀노른자는 삶은 것을 사용한다.

Brown Seaweed Shiitake Beef Porridge

미역표고버섯소고기죽



Brown Seaweed Shiitake Beef Porridge

- Rice 20g, Soaked Brown Seaweed 8g, Beef 15g, Shiitake 15g, Meat Broth 250ml

미역표고버섯소고기죽

- 쌀 20g, 불린미역 8g, 소고기 15g, 표고 15g, 육수 250ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Sweet Potato Beet Rice Soup

고구마비트라이스스프



Sweet Potato Beet Rice Soup

- Rice 20g, Lean Chicken Ribs 10g, Sweet Potato 30g, Beet 5g, Chicken Stock 150ml, Mother's Milk or Milk Powder Water 100ml

고구마비트라이스스프

- 쌀 20g, 닭안심 10g, 고구마 30g, 비트 5g, 닭육수 150ml, 모유 또는 분유물 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Egg Yolk Soft Tofu Steamed Dish

달걀노른자연두부찜



Egg Yolk Soft Tofu Steamed Dish

- Soft Tofu 40g, Egg Yolk Uncooked Food One, Vegetables (Carrot, Onion, Young Pumpkin) 10g, Two Tablespoons of Water

달걀노른자연두부찜

- 연두부 40g, 달걀노른자 생것 1개, 자투리채소(당근, 양파, 애호박) 10g, 물 2큰술



1. Wash all materials well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid
4. Select the menu <Healthy steamed dish> and push the button <start>.
5. Strain completed steamed dish.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솜에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양찜>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 찜을 체에 걸러낸다.

Chicken Jujube Porridge

닭고기대추죽



Chicken Jujube Porridge

- Rice 15g, Lean Chicken Ribs 15g, Jujube 5 Pieces (Seed Removal), Water 200ml, A Little Milk Power.

닭고기 대추죽

- 쌀 15g, 닭고기안심 15g, 대추 5개 (씨제거), 물 200ml, 분유적당량

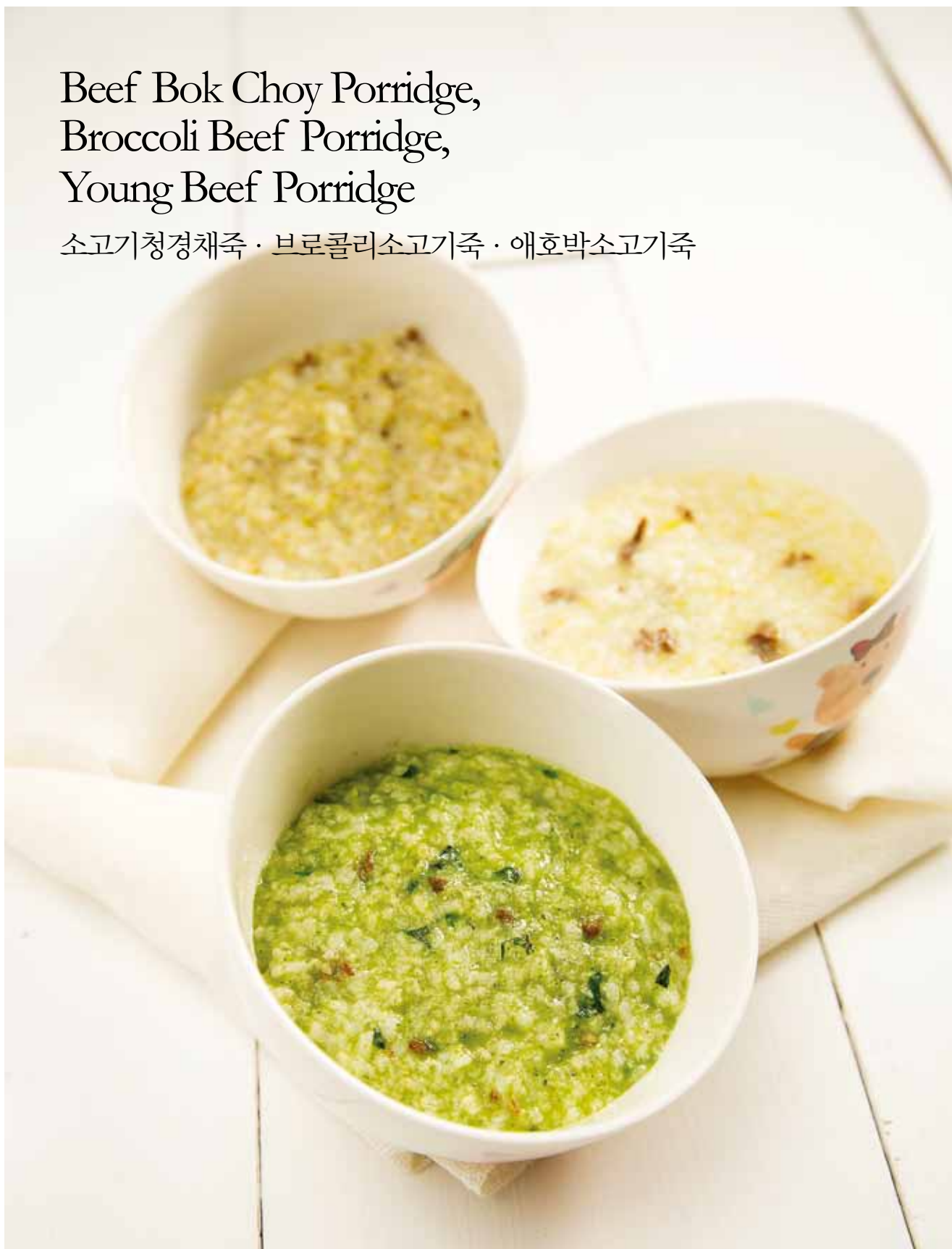


1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Beef Bok Choy Porridge,
Broccoli Beef Porridge,
Young Beef Porridge

소고기청경채죽 · 브로콜리소고기죽 · 애호박소고기죽





1. Wash materials of wanted porridge well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 원하던 죽의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Beef bok choy porridge

- Rice 15g, Lean Beef Ribs 15g, Bok Choy 10g, Meat Broth 250ml
- Wash Rice, Lean Beef Ribs Bok Choy Leaf, and well and prepare.

소고기청경채죽

- 쌀 15g, 소고기안심 15g, 청경채잎 10g, 육수 250ml
- 쌀, 소고기안심, 청경채잎을 깨끗이 씻어 준비한다.

Broccoli beef porridge

- Rice 15g, Lean Beef Ribs 15g, Broccoli 10g, Meat Broth 250ml
- Wash Rice, Lean Beef Ribs, Broccoli well and prepare.

브로콜리소고기죽

- 쌀 15g, 소고기안심 15g, 브로콜리 10g, 육수 250ml
- 쌀, 소고기안심, 브로콜리를 깨끗이 씻어 준비한다.

Young beef porridge

- Rice 15g, Young Pumpkin 10g, Beef 15g, Meat Broth 250ml

애호박소고기죽

- 쌀 15g, 애호박 10g, 소고기 15g, 육수 250ml

Chestnut Sweet Potato Porridge, Jujube Sweet Potato Porridge

밤고구마죽 · 대추고구마죽



Chestnut Sweet Potato Porridge

- Rice 15g, Sweet Potato 20g, Jujube 5(1/2piece)g, Kelp Broth 150ml

밤고구마죽

- 쌀 15g, 고구마 20g, 밤(반개)g, 다시마 육수 150ml

Jujube Sweet Potato Porridge

- Rice 15g, Sweet Potato 20g, Jujube 5g, Kelp Broth 150ml

대추고구마죽

- 쌀 15g, 고구마 20g, 대추 5g, 다시마 육수 150ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Jujubes should be used after removing the seeds.
- 대추는 씨를 빼고 사용한다.

Spinach Chicken Porridge

시금치닭고기죽



Spinach Chicken Porridge

- Rice 15g, Lean Chicken Ribs 15g, Spinach Green 10g, Meat Broth 250ml

시금치닭고기죽

- 쌀 15g, 닭안심 15g, 시금치잎 10g, 육수 250ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Broccoli Carrot Chicken Porridge, Chicken Spinach Onion Porridge

브로콜리당근닭고기죽 · 닭고기시금치양파죽



Chicken Sweet Pumpkin Onion Porridge, Chicken Sweet Potato Vitamin Porridge

닭고기단호박양파죽 · 닭고기고구마비타민죽



Broccoli Carrot Chicken Porridge

- Rice 15g, Lean Chicken Ribs 15g, Broccoli 10g, Carrot 5g, Meat Broth 250ml
- Wash Rice, Lean Chicken Ribs, Broccoli well and prepare.

브로콜리당근닭고기죽

- 쌀 15g, 닭안심 15g, 브로콜리 10g, 당근 5g, 육수 250ml
- 쌀, 닭안심, 브로콜리, 당근을 깨끗이 씻어 준비한다.

1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Chicken Spinach Onion Porridge

- Rice 15g, Lean Chicken Ribs 15g, Onion 10g, Spinach 5g, Meat Broth 250ml
- Wash rice, lean chicken ribs onion, spinach well and prepare.

닭고기시금치양파죽

- 쌀 15g, 닭안심 15g, 양파 10g, 시금치 5g, 육수 250ml
- 쌀, 닭안심, 양파, 시금치를 깨끗이 씻어 준비한다.

Chicken Sweet Pumpkin Onion Porridge

- Rice 15g, Lean Chicken Ribs 15g, Sweet Pumpkin 10g, Onion 5g, Meat Broth 250ml
- Wash Rice, Lean Chicken Ribs, Sweet Pumpkin well and prepare.

닭고기단호박양파죽

- 쌀 15g, 닭안심 15g, 단호박 10g, 양파 5g, 육수 250ml
- 쌀, 닭안심, 단호박, 양파를 깨끗이 씻어 준비한다.

Chicken Sweet Potato Vitamin Porridge

- Rice 15g, Lean Chicken Ribs 15g, Sweet Potato 10g, Vitamin Leaf 5g, Meat Broth 250ml
- Wash Rice, Lean Chicken Ribs, Sweet Potato, Vitamin well and prepare.

닭고기고구마비타민죽

- 쌀 15g, 닭안심 15g, 고구마 10g, 비타민잎 5g, 육수 250ml
- 쌀, 닭안심, 고구마, 비타민을 깨끗이 씻어 준비한다.

Chinese Cabbage Potato Beef Porridge

배추 감자소고기죽



Chinese Cabbage Potato Beef Porridge

- Rice 15g, Beef 15g, Chinese Cabbage Leaves 5g, Potato 10g, Meat Broth 150ml

배추감자소고기죽

- 쌀 15g, 소고기 15g, 배추잎 5g, 감자 10g, 육수 150ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Broccoli Potato Soup, Broccoli Sweet Potato Soup

브로콜리감자스프
브로콜리고구마스프



Broccoli Sweet Potato Soup

- Broccoli(flower parts) 20g, Sweet Potato 40g, Onion 10g, Chicken Broth 200ml, Mother's Milk or Milk Power Water 50ml

브로콜리고구마스프

- 브로콜리(꽃 부분) 20g, 고구마 40g, 양파10g, 닭육수 200ml, 모유 또는 분유물50ml

Broccoli Potato Soup

- Broccoli(flower parts) 20g, Potato 40g, Onion 10g, Chicken Broth 200ml, Mother's Milk or Milk Power Water 50ml

브로콜리감자스프

- 브로콜리(꽃부분) 20g, 감자 40g, 양파 10g, 닭육수 200ml, 모유 또는 분유물 50ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Baby Food

8-month-old

생후 8개월

• A number of times of baby food in one day

1 time

• Eating between meals

1 time

• 1일 이유식 횟수
이유식 1회, 간식 1회

• Ingestion amount of baby food at a time

70g~100g

• 1회 이유식 섭취량
70g~100g

Growth characteristics / 성장 특징

Can sit alone

Babies can sit alone for a long period of time, in a stabilized posture. They can grab and play with toys with both hands while sitting down. They become familiar with using both hands at the same time, and become able to use each hand for different tasks.

혼자 앉을 수 있다.

혼자서 오랫동안 안정된 자세로 앉아 있을 수 있다. 앉은 상태에서 양손에 장난감을 쥐고 놀기도 한다. 두 손을 동시에 쓰는 데에도 익숙해져 오른손과 왼손으로 각각 다른 일을 하는 것도 가능하다.

Can crawl around proficiently

Babies become able to crawl around proficiently with their knees, and they can also gain speed. Crawling is a good exercise to practice muscles of legs and waist, so you must create a safe environment for babies to crawl around freely. Fast babies can stand up while holding on to a chair or a table, and also start to toddle while holding mother's hands.

능숙하게 기어 다닌다.

무릎으로 능숙하게 기어 다닐 줄 알게되며 제법 속도를 낼 수도 있다. 기는 것은 다리와 허리 근육을 단련하는 데 좋은 훈련이 되므로 아이가 마음껏 걸 수 있도록 안전한 환경을 조성해준다. 빠른 아이는 의자나 탁자 등을 잡고 설 수 있고 엄마 손을 잡은 상태에서 한두 걸음 걸음마를 하기도 한다.

Start to understand words

Although they cannot speak, babies start to partly understand mother's words like "no," or "give me." If the baby is called upon, he/she turns around and reacts. If one puts his/her leg up while saying "leg up," the baby follows to do it. Some babies try to talk to their mothers by mumbling.

말을 이해하기 시작한다.

말은 못해도 "안돼", "주세요"와 같은 엄마의 말을 부분적으로 이해하기 시작한다. 아이의 이름을 부르면 돌아보며 반응한다. "다리 올리기"라고 말하면서 다리를 들어 올리는 동작을 하면 아이도 따라 한다. 아이곁에서 뭔가를 웅얼거리면서 엄마에게 말을 걸기도 한다.



● Memories and discrimination abilities develop

Memories develop as the baby can recognize a toy that has been seen before, and he/she can discriminate two to three objects. Sometimes babies whines to mothers to play, and this means that the baby is able to remember the play process and predict what comes next. Babies enjoy repeating an activity, such as dropping a toy or a hat repeatedly, or pronouncing the same syllable for a number of times.

기억력과 변별력이 좋아진다.

이전에 본 장난감을 알아볼 수 있을 정도로 기억력이 좋아지며, 2~3개 물체를 변별할 수 있다. 엄마에게 함께 놀자고 보려는 일이 생기는데 이것은 아이가 놀이 과정을 기억하고 다음을 예측할 수 있다는 의미다. 장난감이나 모자를 계속 떨어뜨리거나 같은 음절을 여러 번 발음하는 등 어떤 일을 반복하는 장난을 무척 즐거워한다.

● Starts to distinguish strangers

Babies who are 6 months old or older start to distinguish strangers, but it rather intensifies at this point of time. Babies often cry when their mothers are not seen, and this is because of separation anxiety. If they reach a point when they realize that mothers still exist even when they are not in their sight, separation anxiety slowly disappears.

낯가림이 심해진다.

생후6개월부터 시작되는 낯가림이 이시기가 되면 부쩍 심해진다. 엄마가 보이지 않으면 울음을 터뜨리기도 하는데 이는 분리불안 때문이다. 엄마가 눈앞에 보이지 않아도 존재한다는 것을 깨닫는 시기가 되면 분리불안은 점차 사라진다.

Recipes that can be used for baby food for 8-month-olds

- Plain yogurt
- This is a yogurt that does not contain sugar, dried skim milk, spice, or gelatin. Even though it does not have harmful additives, if the baby is allergic, it is safe to feed it after his/her first birthday.

생후8개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 플레인 요거트
- 설탕이나 탈지분유, 향료, 젤라틴 등이 전혀 들어가지 않은 요거트다. 유해 첨가물이 없어 안전하지만 알레르기가 있다면 돌 이후에 먹이는 것이 좋다.



Matrimony-Vine Water,
Matrimony-Vine Chicken Porridge,
Matrimony-Vine Jujube Porridge

구기자물 · 구기자닭죽 · 구기자대추죽





Matrimony-Vine Chicken Porridge

- Lean Chicken Ribs 15g, Rice 20g, Glutinous Rice 5g, Matrimony-Vine Water 300ml

구기자닭죽

- 닭안심 15g, 쌀20g, 찰쌀 5g, 구기자물 300ml

Matrimony-Vine Jujube Porridge

- Rice 20g, Glutinous Rice 10g, Jujube(Jujube seed removal) 5g, Matrimony-Vine Water 300ml

구기자대추죽

- 쌀 20g, 찰쌀 10g, 대추(대추씨뺀 것) 5g, 구기자물 300ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Matrimony-Vine Water

- Matrimony-Vine 20g, Water 2000ml

구기자물

- 구기자 20g, 물 2000ml

1. Put the fruit of the Chinese matrimony vine in germanium inner pot and pour water and prepare.
2. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
3. Select the menu <medicine tea> and push the button <start>.

1. 게르마늄 내솥에 구기자와 물을 부어 앉힌다.
2. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
3. 메뉴<약차>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Glutinous Rice Kidney Bean Onion Beef Soup

찰쌀강낭콩양파소고기스프





Glutinous Rice Kidney Bean Onion Beef Soup

- Glutinous Rice 15g, Kidney Bean (Soak in water and remove the husk, crush) 5g, Onion 10g, Beef 15g, Water 200ml

참쌀강낭콩양파소고기스프

- 참쌀 15g, 강낭콩(물에 불려서 껍질을 제거하고 으갠다) 5g, 양파 10g, 소고기 15g, 물 200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
5. Strain completed soup



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Beef Onion Potato Bok Choy Soup

소고기양파감자청경채스프



Beef Onion Potato Bok Choy Soup

- Beef 15g, Potato 40g, Onion 20g,
Bok Choy 5g, Water 100ml

소고기양파감자청경채스프

- 소고기 15g, 감자 40g, 양파 20g,
청경채 5g, 물 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Black Bean Beef Vitamin Porridge, Black Bean Sweet Potato Mushroom Porridge

검은콩소고기비타민죽
검은콩고구마팽이죽

Black Bean Beef Vitamin Porridge

- Rice 15g, Black Bean (grinded) 10g, Beef 15g, Vitamin 10g, Meat Stock 300ml

검은콩소고기비타민죽

- 쌀 15g, 검은콩(갈아서) 10g, 소고기 15g, 비타민 10g, 육수 300ml

Black Bean Sweet Potato Mushroom Porridge

- Rice 8g, Black Bean (grinded) 10g, Sweet Potato 20g, Mushroom (minced) 10g, Water 150ml

검은콩고구마팽이죽

- 쌀 8g, 검은콩(갈아서) 10g, 고구마 20g, 팽이(다져서) 10g, 물 150ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Baby Food

9-month-old

생후 9개월

- A number of times of baby food in one day
2 times

- Eating between meals
1 time

- 1일 이유식 횟수
이유식 2회, 간식 1회

- Ingestion amount of baby food at a time
70g~120g

- 1회 이유식 섭취량
70g~120g

Growth characteristics / 성장 특징



While lying down, babies can place their hands on the floor and sit up by themselves. For about 10 to 20 minutes, they can maintain the posture without mother's help. While lying down, babies can stand up easily with mother's help with both hands pulled up.



앞드린 상태에서 손을 짚고 앉는다.

누워있다가 바닥에 손을 짚고서 혼자 일어나 앉을 수 있다. 10~20분 정도는 엄마가 도와주지 않아도 앉은 자세를 유지할 수 있다. 아이가 누운 자세에서 엄마가 양손을 붙잡아 일으키면 잘 일어선다.



Can act intentionally.

After 8 to 9 months after birth, babies start to act intentionally in order to get something they want. If they want to have something else besides the toy that they were playing with, they throw the toy away. Babies imitate the repetitive motion of others, and try to find hidden toys. They enjoy games that involve movement of the whole body.



의도적인 행동을 할 수 있다.

생후 8~9개월 정도되면 자신이 원하는 것을 얻기 위한 의도적인 행동을 한다. 가지고 놀던 장난감 이외에 다른 갖고 싶은 물건이 생기면 손에 쥔 장난감을 버리는 행동을 한다. “뽀뽀” 이나 “곤지곤지” 등 다른 사람이 반복적으로 보여주는 동작을 흉내내며, 갖고 있던 장난감을 숨기면 없어진 물건을 찾으려고 한다. 몸 전체를 움직이는 놀이를 좋아한다.



Balance of strength in fingers develop.

Ability to move the fingers freely begin to develop, and babies become able to evenly distribute strength in hands and fingers. Babies grab a toy with both hands, move their fingers around, and amateurishly grab a cup and drink water on their own. They also tend to eat their baby food by themselves.





☺ 손가락 힘이 균형이 잡아간다.

손가락을 자유롭게 움직이는 능력이 점점 더 발달하며, 손과 손가락에 힘을 잘 분배할 줄 알게된다. 장난감을 양손으로 쥐고 손가락을 움직이며 놀기도 하고 미숙하나마 양손으로 손잡이 컵을 잡고 혼자서 물을 마실 수도 있다. 이유식도 혼자 떠 먹으려고 한다.

☺ Things they like and dislike become distinct.

When something is unpleasant, babies begin to express their feelings by twisting their bodies or making sounds. Even among baby food, they begin to make distinction between what they enjoy and what they dislike. This is the point of time when babies become stubborn and insistent, and parents must consistently teach them of what is possible and what is not.

☺ 좋고 싫은 것이 분명해진다.

마음에 들지않는 일이 있으면 심하게 몸을 비틀고 소리를 내는 등 좋고 싫은 것을 어느 정도 표현하기 시작한다. 이유식 음식 가운데서도 유독 가리는 것이 생기기 시작한다. 먹기 싫으면 뱉어버리거나 고개를 돌리기도 한다. 이 시기가 되면 때가 들고 고집이 생기므로 되는 것과 안되는 것을 일관성있게 가르쳐야 한다.

☺ Teeth becomes rather recognizable.

If baby food has been progressing well, babies can eat most of the food. Teeth become able to chew on chopped apples- if apples can be squashed with adults' fingers, babies can easily chew them.

☺ 이가 제법 많이 올라온다.

이유식이 잘 진행되어 왔다면 대부분의 음식을 먹을 수 있다. 이도 제법 자라 잘게 다진 사과 정도를 곧잘 씹는다. 어른이 손가락으로 눌러 으갠 수 있을 정도라면 능숙하게 씹는다.

Baby Food

9-month-old

생후 9개월



Recipes that can be used for baby food for 9-month-olds

- Unpolished Rice, Corn, Pine Nuts, Black Rice, Sesame, Lotus Root, Harvest Fish, Flat Fish, Corbina, Atka Mackerel, Fresh Pollack, Porgy, Codfish, Cutlass Fish, Dried Pollack, Raisin, Sesame Oil, Perilla Oil, Sliced Cheese for Babies.

생후 9개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 현미, 옥수수, 잣, 흑미, 깨, 연근, 병어, 가자미, 조기, 임연수어, 생태, 도미, 대구, 갈치, 황태, 건포도, 참기름, 들기름, 아기용 슬라이스 치즈



• Unpolished Rice

It contains 4 times more vitamin B and vitamin E, twice more vitamin B2, fat, phosphorus, and iron than white rice. However, it is indigestive, so it must be fed slowly with small amount from 7 months after birth.

• 현미

백미보다 비타민B과 비타민E는 4배이상, 비타민B2와 지방, 철, 인은 2배 이상 풍부하다. 단, 소화가 안된다는 단점이 있으므로 생후7개월부터 조금씩 먹인다.



• Corn

It is rich in vitamin E and lecithin, and it works effectively for loss of appetite during summer. It is safe to feed it to babies after their first birthday, if they are allergic.

• 옥수수

비타민E와 레시틴이 풍부하고 여름철 식욕부진에 좋지만, 알레르기가 있는 아이라면 돌 이후에 먹이는 것이 안전하다.



• Pine Nuts

It has high calories, composed of fat and protein. It is rich in lecithin-which is good for cognitive development- and it works effectively as a baby food recipe when babies are sick because it is good for refreshment.

• 잣

지방과 단백질로 이루어진 고열량 식품이다. 두뇌 발달에 좋은 레시틴이 풍부하고, 원기 회복에 좋아 아플 때 이유식 재료로 쓰면 좋다.



• Black Rice

It is rich in protein, fat, fiber, vitamin, phosphorus, iron, and calcium. Its consistent ingestion improves immunity functions, and it works effectively for babies with constipation.

• 흑미

단백질, 지방, 섬유소, 비타민, 인, 철, 칼슘이 풍부하다. 오랫동안 먹으면 면역 기능이 개선된다. 변비가 있는 아이에게 좋다.





• Sesame

Sesame is good for muscle and skin development, while black sesame works effectively for cognitive development. Perilla seeds help babies with coughs and low physical strength. Babies may react to it due to its strong scent, so it is recommended to first use a small amount.

• 깨

참깨는 근육과 피부 발달에 좋고, 검은깨는 두뇌 발달, 들깨는 기침과 체력 저하에 도움이 된다. 향이 강해 아이가 거부 반응을 보일 수 있으므로 처음에는 소량만 써본다.



• Lotus Root

It is a rare root vegetable which contains high level of vitamin C, which works effectively for preventing flu and hepatitis. It is also rich in vegetable fiber, which helps to activate functions for cleaning intestines, and it has functions of controlling hemorrhage, so it is good for babies who nose bleeds a lot.

• 연근

뿌리채소로는 드물게 비타민C가 풍부하여 감기예방, 간염예방에 좋고 풍부한 식물성 섬유소를 함유하고 있어서 장 청소 기능이 활발하도록 하고 지혈작용이 있어 코피를 자주 흘리는 아이에게도 도움이 된다.



• Harvest Fish

It raises energy, provides nutrients to blood, makes muscles and bones strong, and strengthens the stomach; it works effectively for indigestion. Eggs of harvest fish must not be eaten, since it contains poison.

• 병어

기운을 돋우고 피를 보하며 근육과 뼈를 건강하고 튼튼하게 하고 비위를 튼튼하게 하여 소화불량에 효과가 있다. 단, 병어알은 독이 있으므로 먹지 않는다.



• Flat Fish

Its content of vitamin D helps the absorption of calcium which composes bones and teeth. It serves to reinforce strength of a weak baby.

• 가자미

비타민D 성분이 뼈와 치아를 구성하는 칼슘 흡수를 돕는다. 허약한 아이의 기력을 보강해주는 역할을 한다.



Baby Food

9-month-old

생후 9개월



• Corbina

It is rich in protein of high quality, and it is a digestive fish that makes it appropriate for baby food recipe. Salt-seasoned corbina must be fed to babies after their first birthday.

• 조기

양질의 단백질이 풍부하고 소화가 잘되어 이유식 재료로 그만이다. 소금에 절인 것은 돌이 지난 후에 먹인다.



• Atka Mackerel

It is not oily, has less fishy smell, and has a mild taste, which is often used for baby food recipe. It is rich in vital amino acids and it has almost no thorns, which is good to feed to babies.

• 임연수어

기름기가 거의 없고 비린내가 적으며 맛이 부드러워 이유식 재료로 많이 쓰인다. 필수 아미노산이 풍부하고 가시가 적기 때문에 아이들에게 먹이기 좋은 생선이다.



• Fresh Pollack

It has a mild taste, and it contains almost no oil, fish smell, or toxicity, which makes it good for a baby food recipe. It is rich in vitamin A, and it works effectively for eyes.

• 생태

맛이 담백하고 기름기와 비린내, 독성이 거의 없어 이유식 재료로 많이 쓰인다. 비타민A가 풍부해 눈 건강에 특히 좋다.



• Porgy

It is often called as 'king of the white fish.' It has almost no fish smell, easily digested, and rich in proteins, and it is used often as baby food recipe.

• 도미

'흰살 생선의 왕' 이라 불린다. 비린내가 적고 소화 흡수가 쉬우며 단백질이 풍부하여 이유식 재료로 자주 쓰인다.



• Codfish

This is the white fish used most often for baby food. It is rich in protein and calcium, but it has low fat; it has a mild taste.

• 대구

이유식에 가장 흔히 쓰는 흰 살 생선으로 단백질과 칼슘이 풍부하고 지방은 적어 담백한 맛을 낸다.





• Cutlass Fish

It has a mild taste, and it is easily digested. Seasoned fish can disturb baby's kidney, and it contains lots of thorns so you must be careful when feeding it to the baby.

• 갈치

맛이 부드럽고 소화 흡수가 잘된다. 간이 된 것은 아이의 신장에 부담을 줄 수 있으므로 피한다. 가시가 많은 편이므로 아이에게 먹일 때 주의해서 발라주어야 한다.



• Dried Pollack

As the pollack dries, the content of protein becomes twice, and it is also rich in lysine which is needed for cell growth; it works effectively for a growing baby.

• 황태

명태 말린 것을 황태라 한다. 건조되면서 단백질 양이 2배로 늘고 세포 발육에 필요한 리신도 풍부하므로 성장기 아이에게 특히 좋다.



• Sesame Oil

Sesame oil contains various types of vital amino acids, and it is very nutritious.

• 참기름

참기름은 여러 종류의 필수 아미노산이 함유되어 있어 영양가가 높다.



• Perilla Oil

It serves a role of creating blood; it works effectively for anemia.

• 들기름

들기름은 피를 만드는 역할을 해 빈혈에 특히 좋다.



Black Rice Porridge

흑미타락죽





Black Rice Porridge

- Glutinous Rice 40g, Black Rice 40g, Water 500ml, Mother's Milk or Milk Power Water 500ml

흑미타락죽

- 찹쌀 40g, 흑미 40g, 물 500ml, 모유 또는 분유물 500ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Flatfish Brown Seaweed Porridge

가자미미역죽





Flatfish Brown Seaweed Porridge

- Rice 60g, Flatfish 80g, Cutted Brown Seaweed 20g, Water 1000ml

가자미미역죽

- 쌀 60g, 가자미살 80g, 자른미역 20g, 물 1000ml



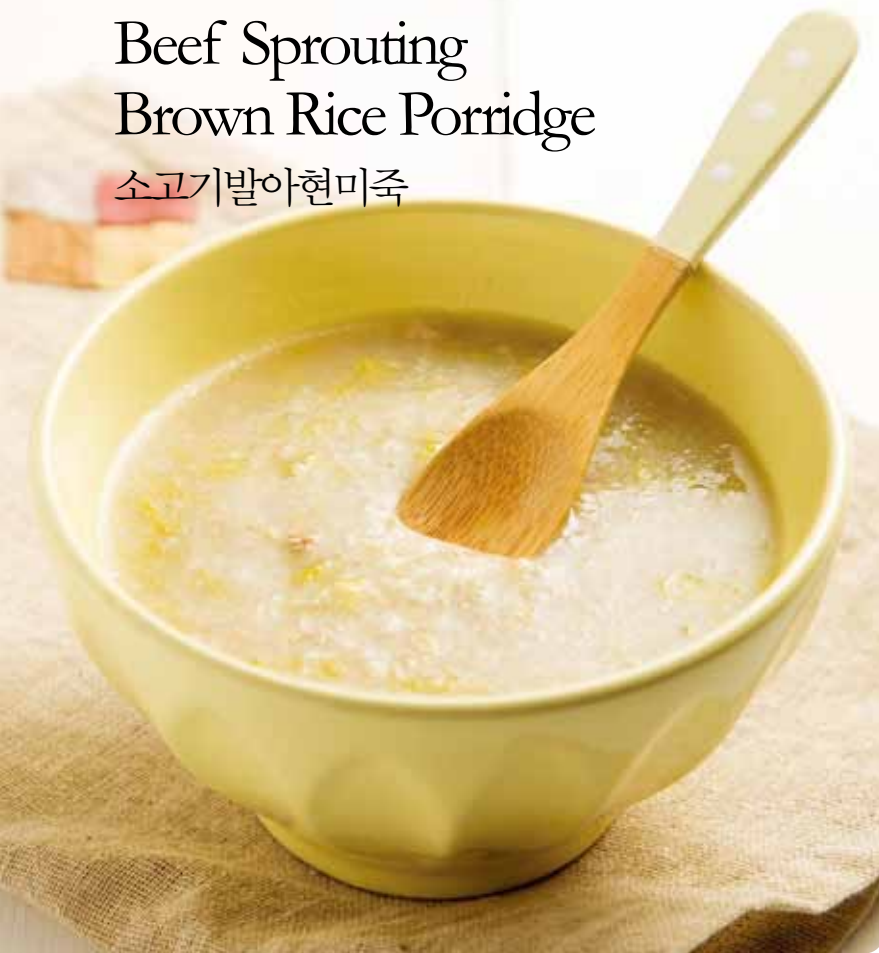
1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Beef Sprouting Brown Rice Porridge

소고기발아현미죽



Beef Sprouting Brown Rice Porridge

- Rice 60g, Brown Rice 20g,
Lean Beef Ribs 60g, Cabbage
Leaves 20g, Water 600ml

소고기발아현미죽

- 쌀 60g, 현미 20g, 소고기안심 60g,
배추잎 20g, 물 600ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.



Beef Pea Brown Rice Porridge

소고기완두콩현미스프



Beef Pea Brown Rice Porridge

- Rice 60g, Porridge 20g, Pea 60g, Beef 60g, Onion 40g, Water 1300ml

소고기완두콩현미죽

- 쌀 60g, 현미 20g, 완두콩 60g, 소고기 60g, 양파 40g, 물 1300ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
5. Strain completed soup.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.



Corn Soft Tofu Onion Soup

옥수수연두부양파스프



Corn Soft Tofu Onion Soup

- Corn 240g, Soft Tofu 240g, Onion 80g, Water 600ml

옥수수연두부양파스프

- 옥수수알 240g, 연두부 240g, 양파 80g, 물 600ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.



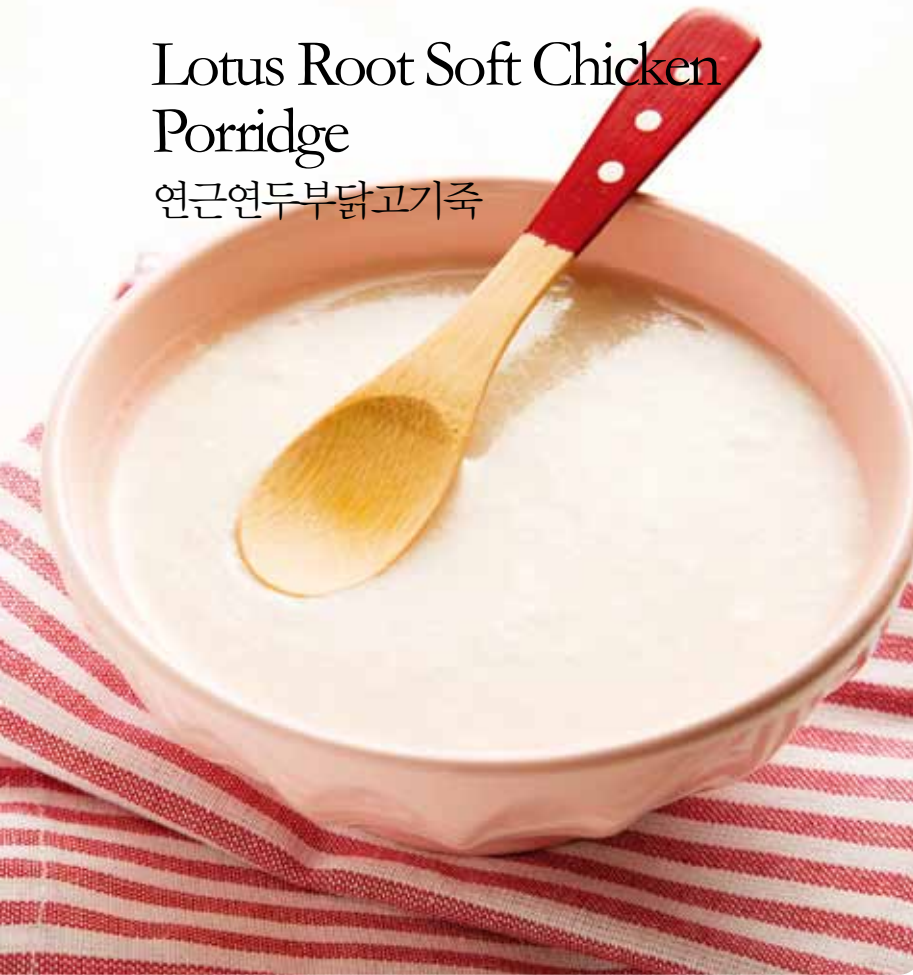
1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Only use after straining crushed corn
- 옥수수알은 갈아서 체에 걸러서 사용한다.

Lotus Root Soft Chicken Porridge

연근연두부닭고기죽



Lotus Root Soft Chicken Porridge

- Rice 60g, Lotus Root 60g, Lean Chicken Ribs 60g, Soft Tofu 60g, Water 800ml

연근연두부닭고기죽

- 쌀 60g, 연근 60g, 닭안심 60g, 연두부 60g, 물 800ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Cauliflower Beef Rice Soup

컬리플라워소고기라이스스프





Cauliflower Beef Rice Soup

- Rice 20g, Beef 15g, Cauliflower 10g, Onion 5g, Corn 10g, Water 200ml, Mother's Milk or Milk Power Water 60ml

컬리플라워소고기라이스스프

- 쌀 20g, 소고기 15g, 컬리플라워 10g, 양파 5g, 옥수수알 10g, 물 200ml, 모유 또는 분유물 60ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu **<medicine porridge>** and push the button **<start>**.
5. Strain completed soup.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Pea Potato Cabbage Soup

완두콩감자양배추스프



Pea Potato Cabbage Soup

- Pea 100g, Potato 400g, Cabbage 80g, Water 1000ml

완두콩감자양배추스프

- 완두콩 100g, 감자 400g, 양배추 80g, 물 1000ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.



Mallow Potato Beef Porridge

아욱감자소고기죽

Mallow Potato Beef Porridge

- Rice 15g, Beef 15g, Potato 10g, Mallow 10g, Meat Stock 250ml

아욱감자소고기죽

- 쌀 15g, 소고기 15g, 감자 10g, 아욱 10g, 육수 250ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.



Young Pumpkin Banana Apple Soup

애호박바나나사과스프





Young Pumpkin Banana Apple Soup

- Young Pumpkin 60g, Banana 2(200g), Apple 40g, Water 500ml

애호박바나나사과스프

- 애호박 60g, 바나나 2개(200g), 사과 40g, 물 500ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed soup.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Chicken Sweet Potato Corn Soup

닭고기고구마옥수수스프



Chicken Sweet Potato Corn Soup

- Chicken 30g, Corn 40g, Sweet Potato 40g, Water 200ml

닭고기고구마옥수수스프

- 닭고기 30g, 옥수수 40g, 고구마 40g, 물 200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed water gruel.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 스프를 체에 걸러낸다.

Cookiig Tip

- Crush all material.
- 재료들을 되직하게 만든다.

Making nosh

간식만들기

This is a good nosh for 9 month old baby
9~10개월에 먹이면 좋은 간식들입니다.

Black Bean Potato Msah

검은콩감자메시



Potato 70g, Black Bean 20g,
Milk Power Water 20g
감자 70g, 검은콩 20g, 분유물 20g

Banana Spinach Msah

바나나시금치메시



Banana 70g, Spinach 15g
바나나 70g, 시금치 15g

Sweet Potato Apple Msah

고구마사과메시



Sweet Potato 60g, Apple 20g,
Milk Power Water 20g
고구마 60g, 사과 20g, 분유물 20g

Sweet Pumpkin Pudding

단호박푸딩



Sweet Pumpkin 60g, Egg yolk
One Piece (uncooked food),
Milk Power Water 10g
단호박 60g, 달걀노른자 1개(생것),
분유물 10g.

Banana Pudding

바나나푸딩



Banana One Piece , Egg Yolk
One Piece (uncooked food),
Milk Power Water 10g
바나나 1개, 달걀노른자 1개(생것),
분유물 10g

Making Soft Boiled Rice

진밥만들기

You can make baby food more conveniently, if you use the double boiler from 10 month baby.

생후 10개월부터 진밥을 해주는 시기에는 중탕기로 진밥을 만들어서 이용하면 더욱 편리하게 이유식을 만들 수 있습니다.

Rice 600g, Water 1800ml / 쌀 600g, 물 1800ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Baby Food

10-month-old

생후 10개월

- A number of times of baby food in one day
3 times
- Eating between meals
1~2 times
- 1일 이유식 횟수
이유식 3회, 간식 1~2회
- Ingestion amount of baby food at a time
100g
- 1회 이유식 섭취량
100g

Growth characteristics / 성장 특징

- Can stand up by holding on to a chair or a sofa.

Babies begin to stand up by themselves by holding on to a wall or a chair. If mother holds their hands, they can toddle a few steps. Fast babies can also walk unsteadily on their own without mother's help. If babies are forced to walk, it can strain their waist.

- 의자나 소파를 잡고 일어선다.

벽이나 의자 등을 붙잡고 능숙하게 혼자 일어선다. 엄마가 손을 잡아주면 몇 발자국 걸음마를 할 수도 있다. 빠른 아이는 엄마가 손을 떼도 비틀거리며 혼자 걸을 수 있다. 억지로 걷게 하면 허리에 무리가 갈 수 있으므로 주의한다.

- Amount of activity increases.

Physical activities increase, and babies tend to move all day long except during sleep. Weight increase slows down due to increased activity amount and same amount of food ingestion.

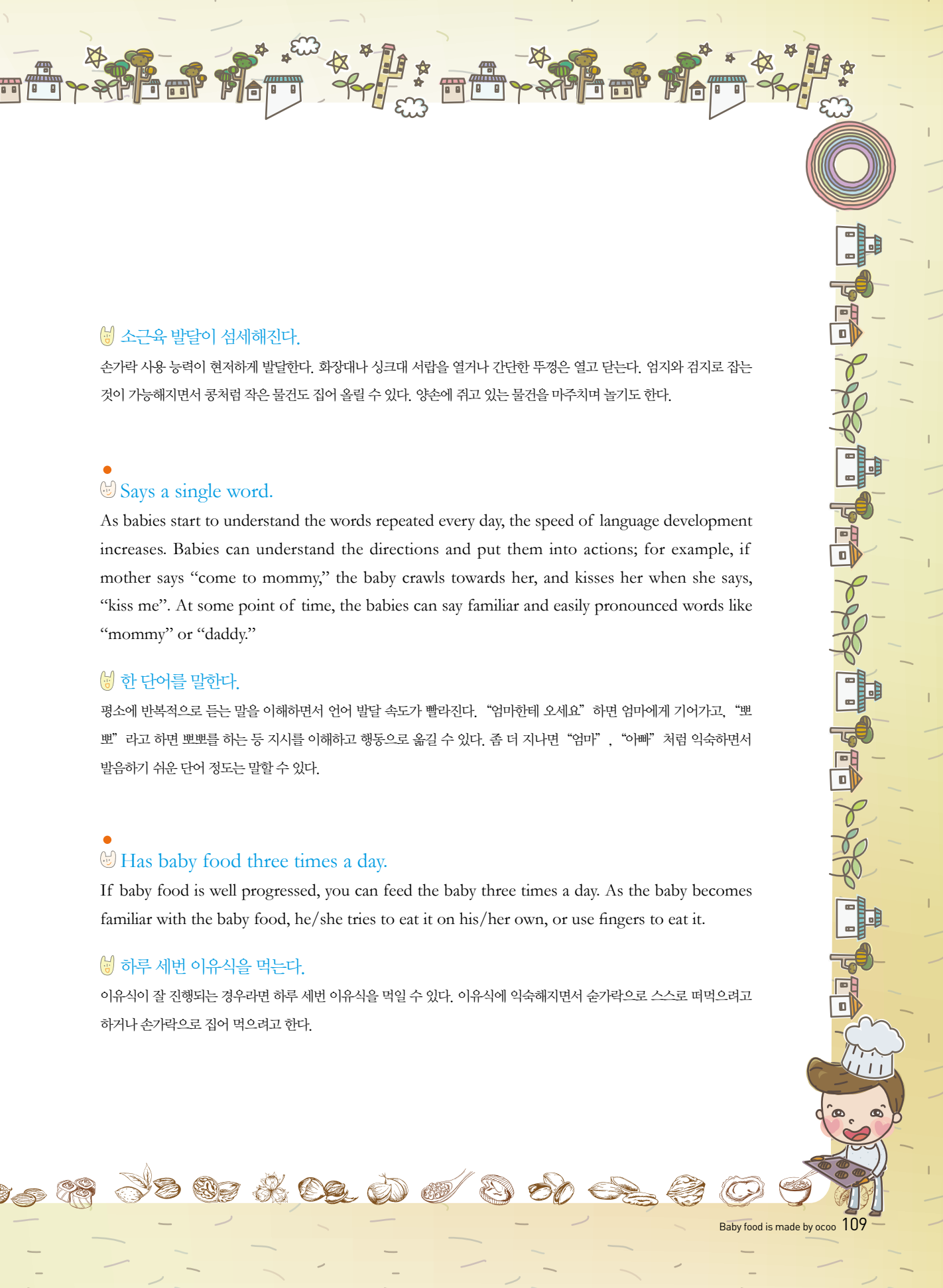
- 활동량이 많아진다.

신체활동이 증가하면서 잘 때 빼고는 하루종일 움직인다. 활동량은 늘어났으나 먹는 양은 늘지 않아 체중 증가가 정체 된다.

- Development of fine motor skills become delicate.

Abilities of using fingers develop rapidly. Opening of drawers, and opening and closing of a simple lid become possible. In addition, babies become able to grab with thumb and index finger, and they can pick up a small object like beans. Babies also tend to play by bumping the objects on each hand.





👶 소근육 발달이 섬세해진다.

손가락 사용 능력이 현저하게 발달한다. 화장대나 싱크대 서랍을 열거나 간단한 뚜껑은 열고 닫는다. 엄지와 검지로 잡는 것이 가능해지면서 콩처럼 작은 물건도 집어 올릴 수 있다. 양손에 쥐고 있는 물건을 마주치며 놀기도 한다.

● 👶 Says a single word.

As babies start to understand the words repeated every day, the speed of language development increases. Babies can understand the directions and put them into actions; for example, if mother says “come to mommy,” the baby crawls towards her, and kisses her when she says, “kiss me”. At some point of time, the babies can say familiar and easily pronounced words like “mommy” or “daddy.”

👶 한 단어를 말한다.

평소에 반복적으로 듣는 말을 이해하면서 언어 발달 속도가 빨라진다. “엄마한테 오세요” 하면 엄마에게 기어가고, “뽀뽀” 라고 하면 뽀뽀를 하는 등 지시를 이해하고 행동으로 옮길 수 있다. 좀 더 지나면 “엄마” , “아빠” 처럼 익숙하면서 발음하기 쉬운 단어 정도는 말할 수 있다.

● 👶 Has baby food three times a day.

If baby food is well progressed, you can feed the baby three times a day. As the baby becomes familiar with the baby food, he/she tries to eat it on his/her own, or use fingers to eat it.

👶 하루 세번 이유식을 먹는다.

이유식이 잘 진행되는 경우라면 하루 세번 이유식을 먹일 수 있다. 이유식에 익숙해지면서 숟가락으로 스스로 떠먹으려고 하거나 손가락으로 집어 먹으려고 한다.

Baby Food

10-month-old

생후 10개월



Recipes that can be used for baby food for 10-month-olds

- Mung Beans, Green Bean Sprouts, Bean Sprouts, Burdock, Radish Young Sprout, Quail Egg Yolk, Grapes, Persimmon, Apricot, Wheat Flour

생후 10개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 녹두, 숙주나물, 콩나물, 우영, 무순, 메추리알 노른자, 포도, 홍시, 살구, 밀가루



• Mung Beans

It lowers the body temperature and helps the skin to glow; it works effectively for an atopic dermatitis.

• 녹두

몸의 열을 내려주고 피부를 윤택하게 하는 작용을 해 아토피 피부염에 좋다.



• Green Bean Sprouts

Its content of vitamin B6 which controls protein flow strengthens the immunity functions. It is also rich in vitamin B and C, which is good for increasing immunity and protecting bronchial tubes. It has high content of vitamin A which is good for the eye, and its richness in dietary fiber activates the intestine activities that help constipation.

• 숙주나물

단백질 대사에 관여하는 비타민B6가 면역기능을 강화시켜주고 비타민B와 C가 면역력 강화 및 기관지 보호의 효능이 있으며 눈 건강에 좋은 비타민A가 풍부하다. 풍부한 식이섬유가 장운동을 활발하게 도와 변비에 좋다.





• Bean Sprouts

It is rich in vitamin C and minerals, and it is low-priced to be used for baby food. Its head can cause allergies, so it must be fed to babies who are 9 months old or older.

• 콩나물

비타민C와 무기질, 무기질 등이 풍부하고 값이 저렴해 이유식으로 부담이 없다. 머리부분이 알레르기를 일으킬 수 있으므로 생후9개월 이후부터 먹인다.



• Burdock

It works effectively for constipation with richness in fiber, and its content of iron helps to prevent anemia and hematosi. It contains a lot of calcium, which is good for a baby's growth development.

• 우엉

섬유질이 풍부해 변비에 좋고 철분성분이 빈혈예방 및 조혈 작용에 효능이 있다. 갈습이 풍부하여 아이의 성장발육에 좋다.



• Radish Young Sprout

It has 4 times more vitamin A, and 29 times more vitamin C than milk. Its calcium content is 10 times more than that of a potato. It is good to eat with meat, because it has amylase which helps with digestion.

• 무순

비타민A 함유량이 우유의 4배, 비타민C는 29배에 달한다. 갈습 함유량은 감자의 10배다. 소화를 도와주는 아밀라아제가 작용해 고기에 곁들여 먹으면 좋다.



Baby Food

10-month-old

생후 10개월



• Quail Egg Yolk

It has three times more vitamin B2 than an egg. You can only feed the egg yolk to babies who are 10 months old or older, and the egg white can be fed after their first birthday. If babies are allergic, both egg yolk and egg white should be fed after two years after birth.

• 메추리알 노른자

달걀보다 비타민B2가 3배나 더 풍부하다. 생후10개월부터는 노른자만 먹일 수 있고, 흰자는 돌 이후에 먹인다. 알레르기가 있다면 노른자와 흰자 모두 두 돌 이후에 먹이는 것이 좋다.



• Grapes

It is very rich in vitamin B1 and B2, which is good for growth development. It also contains a lot of iron, which helps to prevent anemia. It has a pleasant taste and scent, which attracts babies. You must not give the grape to babies who are younger than three years old. Since there is a high risk of the grape to slip into the airway that can cause suffocation, you must mash it first then serve it with spoon.

• 포도

비타민B1, B2가 매우 풍부해 성장, 발육에 좋다. 철분도 많아서 빈혈 예방에도 효과적이다. 맛과 향이 좋아 아이들이 잘 먹는다. 만3세 이전에는 포도 알맹이를 그냥 주어서는 안된다. 기도로 미끄러져 들어가 질식의 위험이 있으므로 반드시 으개서 숟가락으로 떠먹인다.





- Persimmon

Among autumn fruits, it has the highest content of calcium and vitamin C. However, it can cause constipation; you must be careful to control the amount of serving at a time.

- 홍시

가을철 과일 중 갈슘과 비타민C가 가장 많이 함유되어 있다. 단, 변비를 유발할 수 있으므로 한 끼에 많은 양을 먹이지 않도록 주의한다.



- Apricot

It works effectively for babies who have constipation caused by starting the baby food, but it is safe to feed it to babies with allergies after their first birthday.

- 살구

이유식을 시작하면서 변비가 생기는 아이에게 좋으나 알레르기가 있는 아이의 경우에는 돌 이후에 먹이는 것이 안전하다.



- Wheat Flour

For babies who are 10 months old or older, you can make various soups with base of wheat flour. It is a recipe that easily risks an allergy; if babies are allergic, it should be fed after their first birthday.

- 밀가루

생후10개월이 되면 밀가루를 원료로 한 수제비 등을 만들어 먹일 수 있다. 알레르기가 발생하기 쉬운 식재료이므로 알레르기 체질이라면 돌 이후에 먹인다.



Beef Burdock Cabbage Soft Boiled Rice, Chicken Onion Burdock Soft Boiled Rice

소고기우엉양배추진밥 · 닭고기양파우엉진밥





Beef Burdock Cabbage Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Beef 30g, Burdock 10g, Cabbage Leaves 10g, Meat Stock 150ml

소고기우영양배추진밥

- 진밥 60g, 소고기 30g, 우영 10g, 양배추잎 10g, 육수 150ml

Chicken Onion Burdock Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Chicken 30g, Onion 10g, Burdock 10g, Chicken Stock 150ml

닭고기양파우영진밥

- 진밥 60g, 닭고기 30g, 양파 10g, 우영 10g, 닭고기육수 150ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Green Gram Potato Onion Chicken Porridge

녹두감자 양파닭고기죽





Green Gram Potato Onion Chicken Porridge

- Rice 15g, Green Gram 15g, Potato 30g, Onion 15g, Lean Chicken Ribs 25g, Water 300ml

녹두감자 양파닭고기죽

- 쌀 15g, 거피녹두 15g, 감자 30g, 양파 15g, 닭고기안심 25g, 물 300ml



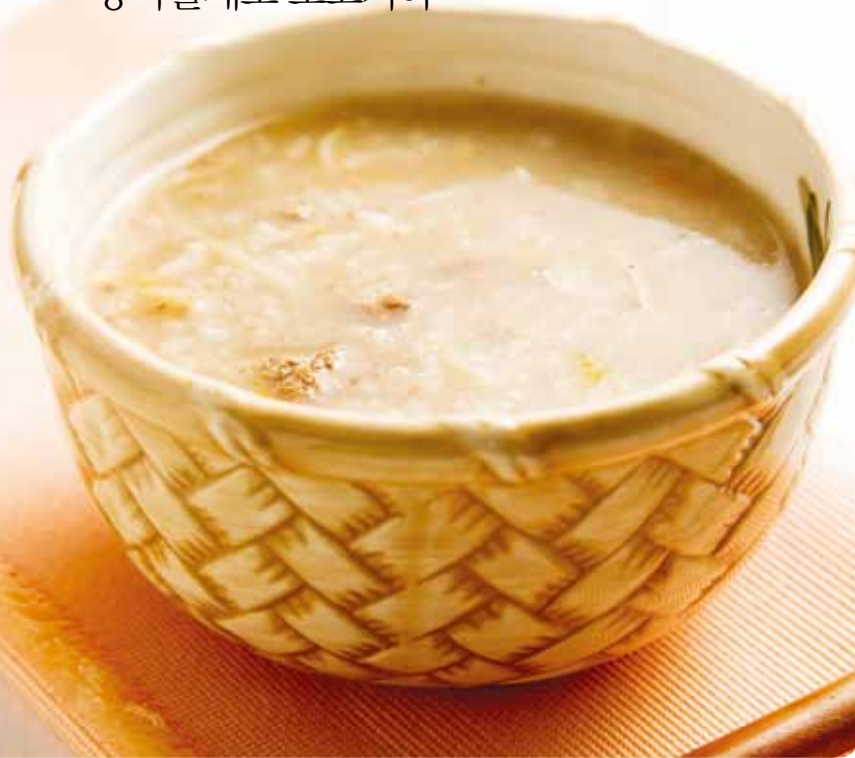
1. Wash materials of wanted porridge well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 원하던 죽의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.

Bean Sprouts Vegetables Beef Porridge

콩나물채소 소고기죽



Bean Sprouts Vegetables Beef Porridge

- Rice 30g, Bean Sprouts 20g, Young Pumpkin 10g, Onion 10g, Carrot 5g, Lean Beef Ribs 25g, Water 300ml

콩나물채소 소고기죽

- 쌀 30g, 콩나물 20g, 애호박 10g, 양파 10g, 당근 5g, 소고기안심 25g, 물 300ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.

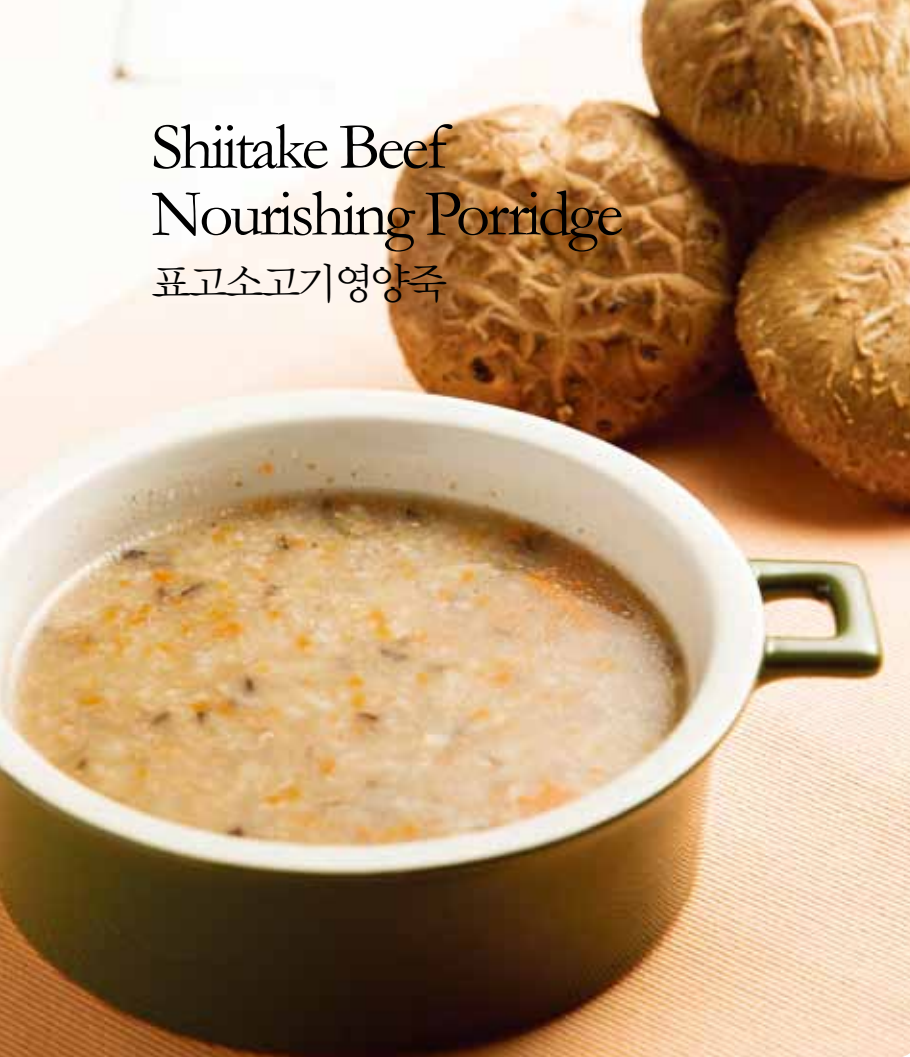


1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.



Shiitake Beef Nourishing Porridge

표고소고기영양죽



Shiitake Beef Nourishing Porridge

- Rice 15g, Shiitake 20g, Onion 10g, Carrot 5g, Lean Beef Ribs 25g, Water 300ml

표고소고기영양죽

- 쌀 15g, 표고 20g, 양파 10g, 당근 5g, 소고기안심 25g, 물 300ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.
5. Strain completed porridge.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.
5. 완성된 죽을 체에 걸러낸다.



Beef Bean Sprouts Soft Boiled Rice

소고기콩나물진밥



Beef Bean Sprouts Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Lean Beef Ribs 20g, Shiitake 10g, Bean Sprouts 20g, Beef Stock 100ml

소고기콩나물진밥

- 진밥 60g, 소고기안심 20g, 표고버섯 10g, 콩나물 20g, 소고기육수 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.



Brown Rice Spinach Green Bean Sprouts Chicken Soft Boiled Rice

현미시금치숙주닭고기진밥



Brown Rice Spinach Green Bean Sprouts Chicken Soft Boiled Rice

- Brown Rice 60g, Spinach 15g, Green Bean Sprouts 20g, Lean Chicken Ribs 25g, Water 200ml

현미시금치숙주닭고기진밥

- 현미밥 60g, 시금치 15g, 숙주 20g, 닭고기안심 25g, 물 200ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.



Radish Beef Sesame Soft Boiled Rce

무소고기참깨진밥



Radish Beef Sesame Soft Boiled Rce

• Soft Boiled Rice 60g, Beef 30g,
Radish 20g, Sesame 1g

무소고기참깨진밥

• 진밥 60g, 소고기 30g, 무 20g, 깨 1g

1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Champignon Potato Sesame Soft Boiled Rice

양송이감자깨진밥



Champignon Potato Sesame Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Champignon 15g, Potato 30g, Onion 10g, Carrot 5g, Roasted Sesame 1g, Water 100ml

양송이감자깨진밥

- 진밥 60g, 양송이 15g, 감자 30g, 양파 10g, 당근 5g, 볶은깨 1g, 물 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.



Baby Food

11-month-old

생후 11개월

- A number of times of baby food in one day
3 times
- Eating between meals
1~2 times
- 1일 이유식 횟수
이유식 3회, 간식 1~2회
- Ingestion amount of baby food at a time
100g
- 1회 이유식 섭취량
100g

Growth characteristics / 성장 특징

• Start to toddle.

Although it depends on babies, they begin to toddle with holding mother's hands. Some babies take few steps forward while holding on to a chair or a sofa. When mother lets go of her hands, babies can stand still on their own in balance for a short period of time. They also tend to crawl onto a sofa or a chair.

• 걸음마를 시작한다.

아기에 따라 다르지만 엄마 손을 붙잡고 조금씩 걸음마를 시작한다. 의자나 소파 등을 붙잡고 몇발짝씩 걸음을 떼기도 한다. 붙잡고 있던 손을 놓으면 혼자 균형을 잡고 잠깐 동안 서 있다. 소파나 의자에 기어 올라가는 경우도 있다.

• Begins to control strength.

Babies begin to grab a light and soft object lightly, while grabbing a hard and heavy object with strength. They also intentionally place objects carefully, and they learn to point at objects in their need. Babies become able to push a toy car, and grab a crayon properly. Although they can grab writing utensils, they are not able to scribble yet.

• 힘의 세기를 조절한다.

가볍고 부드러운 물건은 가볍게, 딱딱하거나 무거운 물건은 힘있게 잡는다. 물건을 내려놓을 때도 의도적으로 신중하게 내려놓으며, 손가락으로 원하는 물건을 가리킬 줄도 안다. 장난감차를 밀 수 있으며, 크레용을 똑바로 쥌 수 있다. 필기구는 손에 쥐어도 아직 낙서를 하지는 못한다.

• Ability to grab a cup develops.

It becomes easier for babies to grab a cup not only through developing to control strength but also through developing to move hands. If a parent demonstrates to drink water using a cup so that water does not spill, babies can control the angle of the cup to drink water on their own. This is the point of time to slowly get ready to end bottling and breast-feeding.



🐱 컵을 쥐는 능력이 발달한다.

힘의 세기를 조절하는 것은 물론 손을 움직이는 능력이 발달해 컵을 쥐는 것이 한결 수월해진다. 컵으로 마실 때 물이 한꺼번에 많이 들어가지 않도록 몇번 시범을 보여주면 아이 스스로 컵의 기울기를 조절해가며 마실 수도 있다. 이때부터 젖병, 모유 떼기를 슬슬 준비하는 것이 좋다.

● 🐱 Starts to be interested in peers.

Even though babies play well on their own, they start to be interested in peers or those who are older than them. It is recommended to take them to playgrounds or parks often so that they can interact with their peers.

🐱 이가 많이 나온다.

생후10개월에는 아랫니 2개와 윗니 4개 정도가 나오고, 생후11~12개월이 되면 아랫니 2개가 더 나와 총8개의 젖니가 나온다. 이때부터는 이나 잇몸으로 씹어 먹는 것이 가능해진다. 찐 고구마와 같이 조금 단단하면서 잘 으개지는 것은 이로 갉아 먹을 수 있다.

● 🐱 Has baby food three times a day.

If baby food is well progressed, you can feed the baby three times a day. As the baby becomes familiar with the baby food, he/she tries to eat it on his/her own, or use fingers to eat it.

🐱 또래에 관심을 가진다.

혼자서도 잘 놀지만 또래나 자기보다 큰 아이들에게 관심을 보이기 시작한다. 또래를 자주 접할 수 있도록 놀이터나 공원에 데려가는 것이 좋다.

Recipes that can be used for baby food for 11-month-olds

생후 11개월 이유식으로 사용 가능한 재료



• Vegetable Gelatin

When agar weed is boiled and cooled down, it creates vegetable gelatin. When vegetable gelatin is frozen and dried, it creates an agar. It is generally used to make sweet bean jelly. It can be indigestive, so it must be fed to babies who are 11 months old or older.

• 우무

우뭇가사리를 끓여 굳힌 것이 우무인데 이것을 다시 얼리고 말려서 가공한 것이 한천이다. 주로 양갱 등을 만들 때 쓴다. 소화가 잘 안될 수 있으므로 생후11개월 이후에 먹인다.

Baby Food

12-month-old

생후 12개월

- A number of times of baby food in one day
3 times

- Eating between meals
1~2 times

- 1일 이유식 횟수
이유식 3회, 간식 1~2회

- Ingestion amount of baby food at a time
100g

- 1회 이유식 섭취량
100g

Growth characteristics / 성장 특징

Anterior fontanelle closes.

Before and after the first birthday, the baby's weight become three times more than that at the time of birth, and the height measures about 75 to 76 centimeters, which is about 1.5 times increase. The body becomes stiff, and the anterior fontanelle around top of the head which was opened at the time of birth slowly closes from around 11 months after birth.

대천문이 닫힌다.

돌을 전후해 출생 시 몸무게의 3배가 되고, 키는 약 1.5배인 75~76cm 정도가 된다. 몸은 좀 더 단단해지고, 태어날 때 열려 있던 정수리 부분의 대천문이 생후 11개월 이후부터 서서히 닫힌다.

Walks while holding mother's hand.

Babies can walk quite a few steps if mother holds their hands. Even though holding one hand can help the baby to walk, it risks falling which can cause dislocation of shoulder, you must hold both hands and be careful when walking the baby. Depending on babies, some cannot start walking yet. As toddling starts, baby's activity radius widens, so careful attention must be paid.

엄마 손을 잡고 걷는다.

엄마가 손을 잡아주면 꽤 여러 걸음을 걸을 수 있다. 한 손만 잡아줘도 걸을 수 있지만 아이가 넘어지면서 어깨 탈골이 될 수 있으므로 양손 모두 잡고 주의해서 걷게 한다. 개인차에 따라 아직 걷지 못하는 경우도 있다. 걸음마를 하면서 아이의 행동 반경이 넓어지므로 안전에 신경써야 한다.

Can walk few steps on his/her own.

Babies take few steps while holding on to a chair or a sofa, and at some point of time, they take their hands off the objects and start walking. Even though they are not able to walk long, after a number of training, they become able to walk rocking from side to side. Toddling differs among babies, so you must not feel anxious about babies starting late.

혼자서도 몇발자국 걸을 수 있다.

의자나 소파 등을 붙잡고 몇 걸음 걷다가 어느 순간 손을 떼고 아장아장 걷는다. 아직 많이 걸을 수는 없지만 여러 번 훈련을 하면 기우뚱거리며 제법 잘 걷게 된다. 걸음마는 아이마다 시작 시기가 다르므로 또래보다 늦다고 조바심을 낼 필요는 없다.



● Communication becomes active.

Babies can only speak simple words like “mommy” or “daddy,” but they become able to understand all the words. They can act along with mother’s directions. For example, babies point with their fingers as mother says “eye,” “nose,” or “mouth,” and they stop what they were doing when mother says “no.”

👉 의사소통이 원활해진다.

말하기는 “엄마” , “아빠” 정도만 가능하지만 말귀는 다 알아 듣는다. 엄마가 지시하는 말에 따라 행동할 수 있다. 엄마가 “눈” , “코” , “입” 등 신체 부위를 말하면 손가락으로 가리키기도 하고, 안된다고 하면 하던 행동을 멈추기도 한다.

● Becomes stubborn.

If you take away something from a baby, he/she starts to scream or cry. This is the point of time when personality development begins, so proper discipline must be started. You should inform the baby of what should be done and what should not be done. However, only trying to break through their obstinacy can cause negative effect.

👉 고집이 생긴다.

아이가 갖고 있던 것을 뺏거나 하고 있는 행동을 못하게 하면 소리를 지르거나 우는 등 떼를 쓰기 시작한다. 성격 형성이 시작되는 시기이므로 본격적으로 훈육을 시작해야 한다. 해도 되는 일과 해서는 안되는 일을 단호하게 알려준다. 그렇다고 아이의 고집을 무조건 꺾으려고하면 오히려 역효과가 나기 쉽다.

● Delicate hand movements become possible.

The ability to use hands becomes more delicate. Moving on from simply grabbing an object, babies become able to hold writing utensils such as coloring pencils or crayons, and they can also scribble on paper.

👉 섬세한 손동작이 가능해진다.

손을 사용하는 능력이 더욱 섬세해진다. 단순히 물건을 잡는 것에서 더 나아가 크레파스나 색연필 등의 필기구도 잡을 수 있고, 종이에 낙서하기도 가능해진다.



Baby Food

12-month-old

생후 12개월



Recipes that can be used for baby food for 12-month-olds

- Bluish Hemp Cloth Jelly, Acorn-Starch Jelly, Black Sesame, Perilla Seeds, Pork, Chicken, Dried Anchovy, Dried Shrimp, Olive Oil, Grape Seed Oil, Flying Fish Egg, Red Bean, Sesame Leaf, Sweet Persimmon, Green Pepper, Paprika, Mugwort, Shepherd's Purse, Butter, Bracken

생후 12개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 청포묵, 도토리묵, 흑임자, 들깨, 돼지고기, 닭고기, 마른 멸치, 마른 새우, 올리브유, 포도씨유, 날치알, 팔, 깻잎, 단감, 피망, 파프리카, 쑥, 냉이, 버터, 고사리



• Bluish Hemp Cloth Jelly

Mung bean is the main ingredient, and it is rich in calcium and low in calories. Its substance that tastes bitter is tannin, which disturbs the absorption of iron; it must be fed to babies who are 11 months old or older.

• 청포묵

녹두가 주재료이며 칼슘이 풍부하고 칼로리는 낮다. 청포묵의 짙은 맛을 내는 성분은 타닌인데 이것이 철분 흡수를 방해하는 역할을 하므로 생후11개월 이후에 먹인다.



• Acorn-Starch Jelly

It has some risk of allergies, tastes bitter, and its tannin substance can disturb the absorption of iron; it must not be fed to babies who are 10 months old or younger.

• 도토리묵

알레르기 위험이 다소 있고, 짙은 맛이 나며, 타닌 성분이 철분 흡수를 방해할 수 있어 생후10개월 이전에는 먹이지 않는다.



• Black Sesame

Its content of lecithin influences cognitive development, and it helps neurotransmitter. It also contains vitamin B, which helps to prevent eye problems, and it works effectively in increasing immunity to various diseases.

• 흑임자

레시틴이 두뇌발달에 영향을 미치며 신경전달물질에 도움을 준다. 비타민B는 안구질환 예방에 도움을 준다. 면역력 증강에 기여하여 각종 질병에 대한 면역력을 길러준다.



• Perilla Seeds

It is rich in linolenic acid, which is omega-3 fatty acid, and it helps cognitive development of a growing baby. It prevents growth disabilities and it also works effectively for preventing skin ailment. It is rich in dietary fiber, which helps with constipation and emission of waste.





• 들깨

오메가3지방산인 리놀렌산이 풍부해 성장기 두뇌발달에 좋다. 성장 장애를 예방하고 피부 질환 예방에도 좋다. 풍부한 식이섬유로 인해 노폐물 배출이 잘 되고 변비에도 좋다.



• Pork

It contains a lot of oil, so it must be fed after a baby's first birthday. It is rich in protein, minerals, and vitamin B1. It is softer and more tasteful than beef for babies. If used in baby food, it must be fed in order of tenderloin, sirloin, silverside, and then parts for roasting.

• 돼지고기

기름기가 많아 돌 이후에 먹인다. 단백질은 물론 미네랄과 비타민B1이 풍부하게 들어있다. 소고기보다 부드럽고 고소한 맛이 나서 아이들이 잘 먹는다. 이유식에 쓸 때는 안심, 등심, 허벅지살, 로스용 살의 순서대로 먹인다.



• Chicken

It has more protein than beef or pork, and it helps the formation and development of muscles, brain, and cells. Even though babies who are 12 months old or older can have all parts of chicken, it is recommended to feed the wings later, because they are very oily.

• 닭고기

소고기나 돼지고기보다 단백질이 더 많이 함유되어 있고 근육과 두뇌, 세포의 생성과 성장을 돕는다. 생후12개월 이상이면 닭의 모든 부위를 다 먹일 수 있지만 기름기 많은 날개 부분은 늦게 먹이는 편이 낫다.



• Dried anchovy

It is rich in calcium, proteins, and minerals. Babies who are 12 months old or older can eat the dried anchovy that is chopped after all the salt is removed by soaking in water, the stock made by using dried anchovy tends to be very salty; it is recommended to feed it after metaplasia.

• 마른 멸치

칼슘과 단백질, 무기질이 풍부하다. 물에 불려 염분을 완전히 제거한 후 잘게 다진 것은 생후 12개월부터 먹일 수 있지만, 국물용 멸치로 국물을 낸 것은 짠맛이 강하므로 완료기 이후에 먹이는 것이 좋다.



• Dried shrimp

Its content of calcium strengthens the bones, and its vitamin content works effectively for a baby's growth development.

• 마른 새우

칼슘은 뼈를 튼튼하게 하고 비타민이 풍부해 아이 성장 발육에 좋다.

Baby Food

12-month-old

생후 12개월



• Flying Fish Egg

It is rich in minerals, calcium, and proteins. If not raw, it can be fed to babies who are 12 months old or older. However, it tends to be salty; it must be fed in small amount.

• 날치알

미네랄과 칼슘, 단백질이 풍부하게 들어 있다. 날것이 아니면 생후12개월부터 먹일 수 있지만 짭맛이 강한 편이므로 많은 양은 먹이지 않는다.



• Red Bean

If a baby has a weak stomach, it can disturb digestion; it is recommended to feed it after the first birthday. Its content of saponin stimulates defecation.

• 팥

위장이 약한 경우 소화 흡수가 더딜 수 있으므로 돌 이후에 먹이는 것이 좋다. 팥에 있는 사포닌 성분은 배변을 촉진한다.



• Sesame Leaf

It is rich in vitamin, calcium, iron, and fiber. It also has strong scent, so it should be fed to babies who are 12 months old or older by small amount.

• 깻잎

비타민과 칼슘, 철분이 풍부하고 섬유질이 많다. 질기고 향도 강하므로 생후12개월 이후 조금 씩 먹여본다.



• Sweet Persimmon

It has a hard texture; it must be fed to babies after the first birthday. It is rich in beta-carotene and vitamin C, which works effectively for anemia, loss in appetite, and diarrhea, and it also prevents sicknesses during the change of seasons.

• 단감

과육이 단단해 돌 이후에 먹인다. 베타카로틴과 비타민C가 풍부하여 빈혈, 식욕부진, 설사 등에 좋고 특히 환절기 잔병치레를 예방해준다.





• Green Pepper,, Paprika

Babies can react to its strong scent; it must be fed after the first birthday. It contains as much vitamin C as a lemon contains, and it is also rich in choline, which is the substance that helps with memory.

• 피망, 파프리카

향이 강해 아이가 거부할 수 있으므로 돌 이후에 먹인다. 레몬 1개와 맞먹는 양의 비타민C가 들어 있고, 기억력을 높여준다는 콜린 성분도 풍부하게 함유하고 있다.



• Mugwort

It has a strong scent; it must be fed to babies who are 12 months old or older. It is rich in vitamin and minerals, which works effectively for flu. It also increases white blood cells and helps to clear blood. It must not be fed to babies with constipation.

• 쑥

향이 강하므로 생후12개월 이후에 먹인다. 비타민과 무기질이 풍부해 감기에 효과적이고 백혈구를 증가시키고 피를 맑게 하는 데 도움을 준다. 변비가 있을 때는 먹이지 않는다.



• Shepherd's Purse

It has a tough texture and a strong scent; it can be fed to babies after the first birthday. It is rich in vitamin, and helps to stimulate appetite. It has high content of calcium and iron, and it increases resistance against viruses which works effectively for growing babies.

• 냉이

질기고 향이 강해 돌 이후에 먹일 수 있다. 비타민이 풍부해 나른한 봄철에 입맛을 살려주고 활기를 준다. 칼슘과 철분이 많고 세균에 대한 저항력을 키워줘 성장기 아이들에게 특히 좋다.



• Bracken

It has a tough texture and a strong scent, and it does not easily become soft after cooking; it can only be fed to babies after the first birthday. It is rich in vitamin and minerals, and it increases immunity and prevents constipation.

• 고사리

질기고 향이 짙으며 조리를 해도 잘 물러지지 않아 돌 이후에나 먹일 수 있다. 비타민과 섬유질이 풍부해 면역력을 높이고 변비 예방에 좋다.



Black Sesame Frozen Pollack Radish Soft Boiled Rice

흑임자동태살무진밥





Black Sesame Frozen Pollack Radish Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 80g, Frozen Pollack 30g, Radish 20g, Onion 10g, Carrot 5g, Black Sesame 1g, Water 100ml

흑임자동태살무진밥

- 진밥 80g, 동태살 30g, 무 20g, 양파 10g, 당근 5g, 흑임자 1g, 물 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Radish Beef Sesame Soft Boiled Rice

청포묵완두콩국



Green-Lentil Jelly Pea Soup

- Pea 50g, Green-Lentil Jelly 50g,
Roasted Sesame 6g, Water 400ml

청포묵완두콩국

- 완두콩 50g, 청포묵 50g, 볶은깨 6g,
물 400ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.



Fish Anchovy Brown Seaweed Soft Boiled Rice

생선멸치미역진밥



Fish Anchovy Brown Seaweed
Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Codfish 20g,
Small Anchovy 5g, Soaked Brown
Seaweed 5g, Kelp Soup 100ml

생선멸치미역진밥

- 진밥 60g, 대구살 20g, 잔멸치 5g,
불린미역 5g, 다시마국물 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.



Perilla Seeds

들깨새우진밥





Perilla Seeds

- Soft Boiled Rice 60g, Shrimp 20g, Onion 15g, Eggplant 15g, Perilla Seeds Powder 10g, Kelp Soup 120ml

들깨새우진밥

- 진밥 60g, 새우 20g, 양파 15g, 가지 15g, 들깨가루 10g, 다시마국물 120ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Baby Food

13-month-old

생후 13개월

- A number of times of baby food in one day
3 times
- Eating between meals
2 times
- 1일 이유식 횟수
이유식 3회, 간식 2회
- Ingestion amount of baby food at a time
100g~200g
- 1회 이유식 섭취량
100g~200g

Growth characteristics / 성장 특징

☺ Can stand up on his/her own.

Sense of balance and the ability of body control develop, and babies can start to toddle without someone's help. Of course, it also differs among babies, so there are cases where babies cannot start walking. Babies tend to walk with their legs wide open, feet pointing outside, and rocking from side to side.

☺ 스스로 몸을 일으켜 설 수 있다.

잡아주지 않아도 아이 혼자 걸음마를 땔 수 있을 만큼 균형 감각과 신체 조절 능력이 발달한다. 물론 아이마다 개인차가 있으므로 아직 걷지 못하는 경우도 있다. 두 다리를 넓게 벌리고 발끝은 바깥쪽으로 향하며 비틀거리는 것처럼 걷는다.

☺ Gets more interested in other people.

Fear of strangers slowly diminishes. Memory becomes clear, and babies are happy to see someone familiar. When someone is doing something, babies pay attention, carefully watch, and sometimes interfere. If family members eat together at this point of time, it works effectively for babies' development of eating habits.

☺ 다른 사람에 대한 관심이 커진다.

낯가림이 조금씩 줄어든다. 기억력도 발달해 낯익은 사람을 만나면 반가워한다. 주변 사람이 무엇인가를 하면 관심을 기울이며 지켜보기도 하고 참견도 한다. 이 시기에 식구들과 식사를 같이 하면 식습관 발달에 좋다.





● Use a spoon on his/her own.

Babies become able to turn their hands front and back, and they begin to imitate hand movements like “twinkle twinkle.” They can also knock on a bottle to spill something without help of an adult. Development of fine motor skills become delicate and pelvis tilts of eyes and hands increases. Babies tend to scoop on their own, put food in their mouth, and also become proficient with the use of spoons.

🐱 스스로 숟가락질을 한다.

손을 앞뒤로 돌릴 수 있고 “반짝반짝” 하는 손짓도 제법 잘 따라한다. 어른이 도와주지 않아도 내용물이 쏟아지도록 병을 뒤집어 었을 수도 있다. 소근육 발달이 섬세해지며 눈과 손의 협응력 또한 높아지는 시기라 혼자서 음식을 뜨고, 입으로 가져가 넣는 등 숟가락질도 제법 능숙해진다.

● Develops regular rhythms of life.

A baby’s rhythm of life is set around the sleeping hours and eating hours. As the nap hours decrease, babies sleep through the night without waking; they generally sleep 9 to 12 hours, and 1 to 3 hours during the day regularly. You should control the eating hours, playing hours, and hours to go out depending on these patterns.

🐱 규칙적인 생활 리듬이 생긴다.

아이의 생활 리듬은 자는 시간과 먹는 시간을 기준으로 정해진다. 낮잠 자는 시간이 줄어들면서 밤에 깨지 않고 자게 되는 데, 보통 9~12시간 정도 자고 낮에는 1~3시간 정도 규칙적으로 잔다. 이러한 패턴에 맞추어 식사 시간을 조절하고 노는 시간과 외출하는 시간을 정한다.

Baby Food

13-month-old

생후 13개월



Recipes that can be used for baby food for 13-month-olds

- Adlay, Leek, Eggplant, Tomato(Cherry Tomato), Taro, Beef, Pineapple, Lemon, Strawberry, Kiwi, Mandarin, Orange, Mackerel, Spanish Mackerel, Squid, Blue Crab, Dried Slices of Seasoned Whitebait, Dried Slices of Walley Pollack, Egg Whites, Raw Milk (Low-Fat Milk for Two Year Olds), Konjak, Walnut, Clam, Hard-Shell Mussel, Short-Necked Clam, Abalone, Short-Necked Clam

생후 13개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 울무, 부추, 가지, 토마토(방울토마토), 토란, 소고기, 파인애플, 레몬, 딸기, 키위, 귤, 오렌지, 고등어, 삼치, 콩치, 오징어, 꽃게, 방어포, 북어포, 달걀, 생우유(저지방 우유는 두 돌 이후), 곤약, 호두, 대합, 홍합, 바지락, 전복, 모시조개



• Adlay

It is not easily digested and can cause allergic reactions for some babies; it must not be fed before the first birthday. It has higher content of protein, calcium, iron, and vitamin B than other types of grain. It also works effectively to promote metabolism and emission of waste.

• 울무

소화가 쉽지 않고 아이에 따라 알레르기 반응이 나타나기도 하므로 돌 이전에는 먹이지 않는다. 다른 곡류에 비해 단백질, 칼슘, 철, 비타민B 등이 월등하게 많이 함유되어 있고, 신진대사 촉진과 노폐물 배출에 효과적이다.



• Leek

It is rich in protein, fat, sugar, and vitamin A. It helps to absorb digestion of meat and strengthens intestines. However, it has a strong scent so it should not be fed to babies before the first birthday.

• 부추

단백질, 지방, 당질, 비타민A가 풍부하다. 육류의 소화 흡수를 도와주고 강장 작용을 하지만, 향이 강해 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Eggplant

Even though it does not contain many nutrients, it can create rich unsaturated fatty acid and vitamin E when cooked with vegetable oil. Overtake can cause similar symptoms to allergy or contact skin diseases due to its content of histamine; it must be fed after the first birthday.

• 가지

영양가가 많지 않지만 식물성 기름과 함께 조리하면 불포화 지방산과 비타민E를 풍부하게 섭취할 수 있다. 히스타민 성분 때문에 많이 먹으면 알레르기과 비슷한 증상이 나타나고 접촉성 피부염을 일으키기도 하므로 돌 이후에 먹인다.





• Tomato(Cherry Tomato)

Even though there is a saying that enjoying tomatoes can lead to no sicknesses, tomatoes can risk allergies and also have strong acidity; it must be fed to babies after the first birthday. Tomatoes can also cause temporary anthema around baby's mouth.

• 토마토(방울토마토)

토마토를 즐겨 먹으면 병 앓을 일이 없다는 얘기도 있지만, 알레르기 위험이 있고 산성분이 강하므로 돌 이후에 먹인다. 먹은 후 일시적으로 입 주변에 발진이 생기기도 한다.



• Taro

It is rich in calcium, vitamin B, sugar, and proteins. It serves to help digestion, so it is good to have with meat. It has a bitter taste, so it should be fed after the first birthday.

• 토란

칼슘, 비타민B, 당질과 단백질이 풍부하다. 소화를 돕는 역할을 하므로 고기와 곁들여 먹으면 좋다. 떫은 맛이 있으므로 돌 이후에 먹인다.



• Beef(all parts)

It is rich in vital nutrients needed for growth. It is especially rich in iron, which prevents iron-deficiency anemia; it is recommended to often feed it to babies until their second-year birthday.

• 소고기(모든 부위)

성장기에 필요한 영양분이 풍부하고, 특히 철분이 많아 철 결핍성 빈혈을 예방해주므로 두 돌까지는 자주 먹이는 것이 좋다.



• Pineapple

It is rich in glucose, sugar, and vitamin C. It helps digestion with meat, but it has high acidity, so it should be fed after the first birthday.

• 파인애플

포도당과 과당, 비타민C가 풍부하다. 고기와 함께 먹으면 소화에 도움이 된다. 산성분이 강하므로 돌 이후에 먹인다.



Baby Food

13-month-old

생후 13개월



• Lemon

Vitamin C takes up most of its content. It has a strong and unique scent and taste, and it is used as a spice for a lot of food. It has a risk of allergies, has high acidity, and also has a strong taste; it must not be fed before the first birthday.

• 레몬

함량 대부분이 비타민C다. 향과 맛이 진하고 독특해 각종 음식의 향신료로 많이 쓰인다. 알레르기 위험이 있고 산성분이 강하며 맛이 자극적이므로 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Strawberry

With 6 to 7 strawberries, you can take all the vitamin C needed for a day. It has risk of allergies; it must not be fed before the first birthday.

• 딸기

딸기 6~7알만 먹으면 하루에 필요한 비타민C는 모두 섭취할 수 있다 알레르기 위험이 있으므로 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Kiwi

It is rich in vitamin C, calcium, potassium, and folic acid. It does not contain pesticides in process of cultivation, which makes it appropriate to feed to babies. It has high acidity and risk of allergies; it must not be fed before the first birthday.

• 키위

비타민C, 칼슘과 칼륨, 엽산 등의 영양소가 고루 함유되어 있다. 재배할 때 농약을 거의 쓰지 않아 아이에게 먹이기 적당하다. 산이 많고 알레르기 위험이 있어 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Mandarin

Its high content of vitamin C helps to prevent flu during the winter. It helps to clean intestines, and its richness of pectin substance strengthens blood vessels. It has risk of allergies; it must be fed after the first birthday.

• 귤

비타민C가 풍부해 특히 겨울철 감기 예방에 좋다. 장을 깨끗하게 해주고, 펙틴 성분이 풍부하여 혈관을 튼튼하게 하는 효과도 있다. 알레르기 위험이 있으므로 돌이 지난 후 먹인다.





• Orange

It is rich in vitamin C, vitamin A, and minerals, and it works effectively for preventing flu. It has an especially high content of vitamin C, which helps antioxidative activity and increases immunity. Also, its content of dietary fiber prevents constipation and satisfies hunger, while folic acid prevents anemia.

• 오렌지

비타민C와 비타민A, 섬유질 성분이 풍부하여 감기 예방에 효과적이며 특히 풍부한 비타민C는 항산화 작용이 뛰어나고 면역력을 강화시키는 효능이 있으며, 식이섬유는 공복을 채워주고 변 비예방에 좋고 엽산은 빈혈 예방에 좋다.



• Mackerel

It is rich in protein, fat, calcium, and vitamin. Its DHA substance helps cognitive development of growing babies. It has high level of fat and a risk of allergies; it must be fed after the first birthday.

• 고등어

단백질, 지방, 칼슘, 비타민 등이 풍부하게 함유되어 있다. DHA성분이 두뇌 발달에 도움을 주 어성장기 아이에게 특히 좋다. 지방 함량이 높고 알레르기 위험이 있으므로 돌 이후에 먹인다.



• Spanish Mackerel

It is rich in DHA and vitamin D, which works effectively for baby's cognitive development and bones. It is easy to pick thorns, which makes it convenient to feed to the baby. Blue colored fish has risk of allergies; it must be carefully fed to babies after the first birthday.

• 삼치

DHA와 비타민D가 풍부해 아이의 두뇌 발달과 뼈 성장에 좋다. 가시 바르기가 편해 아이들에 게 많이 먹이다. 등푸른 생선은 알레르기 위험이 있으므로 돌 이후에 주의해서 먹인다.



• Squid

Although it is a nutritious food with high content of protein and unsaturated fatty acid, it has a rough texture and it is not easily digested; it must not be fed before the first birthday. Especially died squid can be harmful for babies under the age of 3, due to its strong salty taste. If babies react with allergies to squid, octopus or small octopus must not be fed as well.

• 오징어

단백질과 불포화 지방산의 함량이 높은 영양식이지만 질기고 소화가 어려우므로 돌 이전에는 먹이 지 않는다. 특히 마른 오징어는 짭맛이 강해 만3세 이하에게 좋지 않다. 오징어 알레르기 반응을 보이면 문어나 낙지도 피한다.



Baby Food

13-month-old

생후 13개월



• Blue Crab

It is rich in vital amino acids and has almost no content of fat, which works effectively for growing babies. However, crustacean must not be fed before the first birthday, due to high risk of allergies. If babies are allergic, it must be fed after their second-year birthday.

• 꽃게

필수 아미노산이 풍부하고 지방이 거의 없어 성장기 아이에게 좋다. 단, 갑각류는 알레르기 위험이 매우 높으므로 돌 이전에는 먹이지 않는다. 알레르기가 있다면 두 돌 이후 먹여야 한다.



• Dried slices of Seasoned Whitebait

One slice can meet the amount of calcium needed for a day. It is very salty; it must not be fed before the first birthday.

• 뱅어포

한장만 먹어도 하루 권장량을 충족시킬 수 있을 만큼 갈슘이 풍부하다. 짠맛이 매우 강하므로 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Dried slices of walleye Pollack

Its content of protein is 8 times a tofu, and 24 times milk contains. However, its small thorns can get into baby's throat, and it has a rough texture; it must not be fed before the first birthday.

• 북어포

단백질 함량이 두부의 8배, 우유의 24배나 되지만 잔가시가 목에 걸릴 가능성이 있고 육질이 다소 질기므로 돌 이전에는 먹이지 않는다.





• Egg Whites

It contains substances like albumin and ovomucoid which causes allergies; it must not be fed before the first birthday. Although it is generally safe to feed it to babies who are 13 months old or older, it is recommended to feed the baby with allergies after their second-year birthday.

• 달걀 흰자

알부민과 오보뮤코이드 등 알레르기 유발 성분이 많으므로 돌 이전에는 먹이지 않는다. 대개 생후 13개월부터는 먹여도 좋지만, 알레르기가 있는 아이의 경우에는 만 2세 이후에 먹이는 것이 안전하다.



• Raw Milk (Low Fat Milk for After Two Years)

It can easily cause allergies or enterohemorrhage; it must be fed after the baby is 13 months old or older. If babies are allergic to raw milk, dairy products like cheese or yogurt, and bread or snacks that contain dairy substances must not be fed as well.

• 생우유(저지방 우유는 두 돌 이후)

알레르기나 장출혈을 일으키기 쉬우므로 13개월 이후에 먹인다. 생우유에 알레르기가 있다면 치즈, 요거트 등의 유제품은 물론이고 유제품이 들어간 빵과 과자도 먹이지 않아야 한다.



• Konjak

It is a low-calorie diet food which can be fed after the first birthday. Its content of glucomannan prevents geriatric disease of children, but it is not considered vital food for childhood.

• 곤약

저칼로리 다이어트 식품으로 돌이 지나면 먹여도 된다. 곤약의 글루코만난 성분이 소아 성인병을 예방해준다고는 하지만 유아기에 꼭 필요한 음식은 아니다.



Baby Food

13-month-old

생후 13개월



• Walnut

It is rich in vital fatty acid, which activates the brain and strengthens the bones. However, there is a risk of suffocation, and skin inside a walnut can cause allergies; it must not be fed before the first birthday.

• 호두

필수 지방산이 풍부하여 뇌를 활성화시키고 뼈를 튼튼하게 한다. 단, 질식의 위험이 있고 호두 속껍질이 알레르기를 일으키기도 하므로 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Clam

It is rich in amino acid and iron of high quality, and it works effectively for emission of waste within the body. It has a risk of allergies; it must be fed after the first birthday.

• 대합

양질의 아미노산과 철분이 풍부하게 함유되어 있고 몸속의 노폐물 배출에 효과적이다. 알레르기 위험이 있으니 돌 이후에 먹인다.



• Hard-Shelled Mussel

It is rich in various vitamin, calcium, iron, phosphorus, and protein. It is easily digested for babies, but it has a risk of allergies; it must be fed after the first birthday.

• 홍합

각종 비타민과 칼슘, 철분, 인, 단백질 등이 풍부하게 들어있고 소화가 쉬워 아이에게 먹이기 좋다. 알레르기 위험이 있으니 돌 이후에 먹인다.





- **Short-Necked Clam**

It is rich in vital amino acid, calcium, copper, and iron, which works effectively for growing babies. It contains a lot of succinic acid and glutamic acid, which helps to stimulate appetite. It has a risk of allergies; it must be fed after the first birthday.

- **바지락**

필수 아미노산과 칼슘, 구리, 철분이 풍부하여 성장기 아이들에게 좋다. 호박산, 글루탐산 등이 많아 식욕 증진에도 도움이 된다. 알레르기 위험이 있으므로 돌 이후에 먹인다.



- **Abalone**

It is low in fat but rich in protein and vitamins, which helps digestion for babies. It has risk of allergies, so it must be fed after cooking; it must not be fed before first birthday.

- **전복**

지방이 적고 단백질과 비타민이 풍부하며 소화 흡수가 잘되어 아이들에게 특히 도움이 된다. 알레르기 위험이 있으므로 반드시 익혀서 먹이고, 돌 이전에는 먹이지 않는다.



- **Short-Necked Clam**

It has high content of iron, which works effectively in preventing iron-deficient anemia. It has risk of allergies; it must be fed after the first birthday.

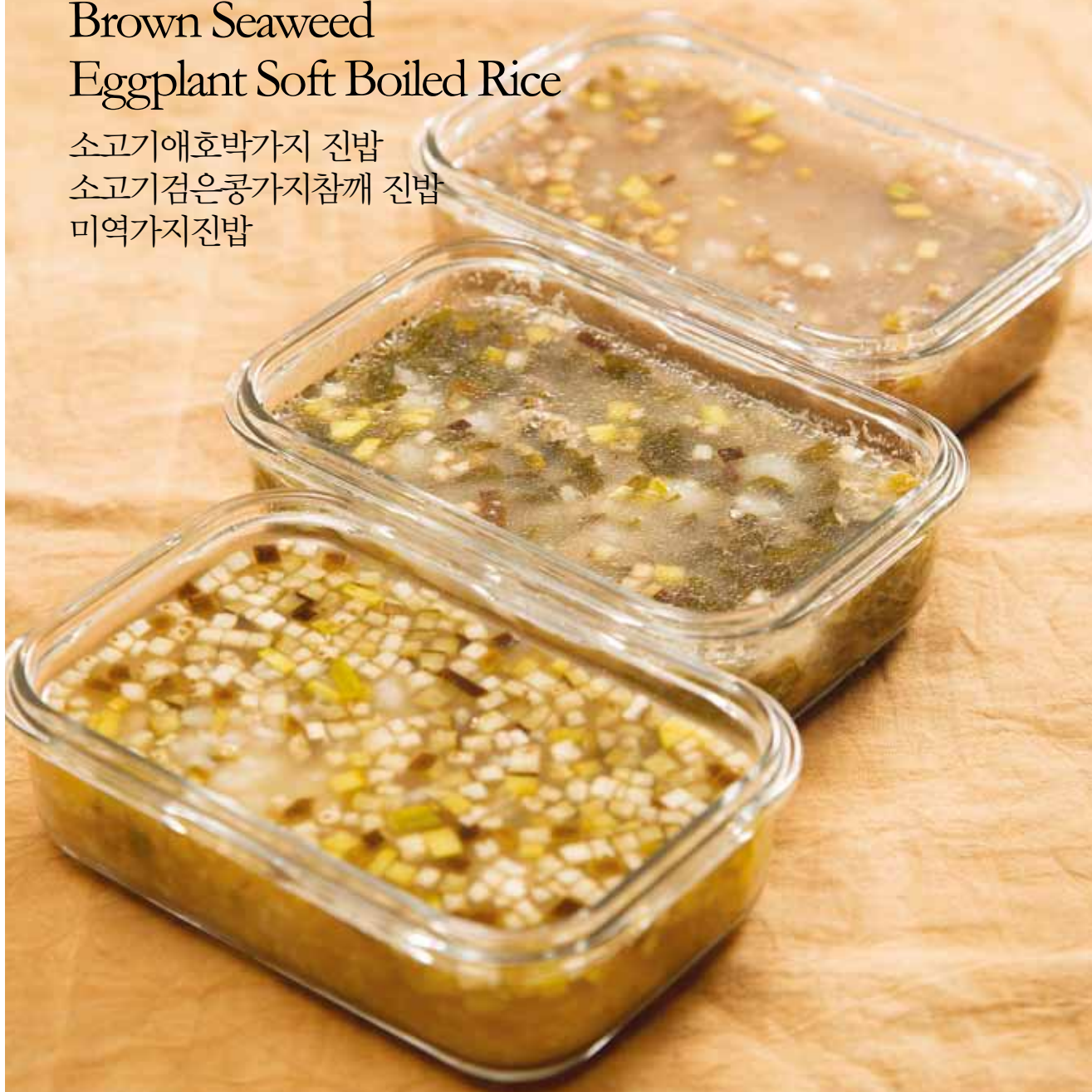
- **모시 조개**

철분 함량이 풍부해 철 결핍성 빈혈 예방에 매우 효과적이다. 알레르기 위험이 있으므로 돌 이후에 먹인다.



Beef Young Eggplant Soft Boiled Rice,
Beef Black Bean Eggplant
Sesame Soft Boiled Rice,
Brown Seaweed
Eggplant Soft Boiled Rice

소고기애호박가지 진밥
소고기검은콩가지참깨 진밥
미역가지진밥





Beef Young Eggplant Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Young Pumpkin 20g, Eggplant 10g, Onion 10g, Lean Beef Ribs 25g, Water 200ml

소고기애호박가지 진밥

- 진밥 60g, 애호박 20g, 가지 10g, 양파 10g, 소고기안심 25g, 물 200ml

Beef Black Bean Eggplant Sesame Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Black Bean 5g, Eggplant 10g, Beef 25g, A Little Sesame, Meat Stock 100ml

소고기검은콩가지참깨 진밥

- 진밥 60g, 검은콩 5g, 가지 10g, 소고기 25g, 참깨약간, 육수 100ml



Brown Seaweed Eggplant Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Beef 20g, Soaked Brown Seaweed 10g, Eggplant 10g, Beef Stock 100ml

미역가지진밥

- 진밥 60g, 소고기 20g, 불린미역 10g, 가지 10g, 소고기육수 100ml

1. Wash materials of wanted porridge well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 원하던 죽의 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Abalone Porridge

전복죽



Abalone Porridge

- Rice 35g, One Abalone ,
Onion 20g, Carrot 10g,
A Little Sesame Oil ,
Water 500ml

전복죽

- 쌀 35g, 전복1마리, 양파 20g,
당근 10g, 참기름약간, 물 500ml



1. Wash all materials well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Beef Eggplant Carrot Soft Tofu Porridge

소고기가지당근연두부죽



Beef Eggplant Carrot Soft Tofu Porridge

- Soft Boiled Rice 60g, Beef 30g, Soft Tofu 30g, Eggplant 20g, Carrot 10g, Beef Stock 150ml

소고기가지당근연두부죽

- 진밥 60g, 소고기 30g, 연두부 30g, 가지 20g, 당근 10g, 소고기육수 150ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Young Pumpkin Pea Soft Boiled Rice

애호박완두콩진밥



Young Pumpkin Pea Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Pea 10g, Young Pumpkin 20g, Tofu 20g, Meat Stock 100ml

애호박완두콩진밥

- 진밥 60g, 완두콩 10g, 애호박 20g, 두부 20g, 육수 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

White Fish Corn Egg Soft Boiled Rice

흰살생선옥수수달걀진밥



White Fish Corn Egg Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, White Fish 20g, Corn 10g, One Egg Yolk, Kelp Soup 100ml

흰살생선옥수수달걀진밥

- 진밥 60g, 흰살생선 20g, 옥수수알 10g, 달걀노른자 1개, 다시마물 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Baby Food

14-month-old

생후 14개월

- A number of times of baby food in one day
3 times

- Eating between meals
2 times

- 1일 이유식 횟수
이유식 3회, 간식 2회

- Ingestion amount of baby food at a time
100g~200g

- 1회 이유식 섭취량
100g~200g

Growth characteristics / 성장 특징

☺ Can walk without tripping over.

At this point of time, babies become able to walk without tripping. Although not proficient, babies begin to walk for longer periods of time. Fast-developing babies can make big foot movements as if they were running. Sometimes they chase or kick a ball, crawl up the stairs, and fast-developing babies can go up the stairs while holding mommy's hands. Because they are still poor in going down the stairs, parents must always pay careful attention.

☺ 넘어지지 않고 걷는다.

이 시기가 되면 넘어지지 않고 걸을 수 있다. 잘 걷지 못하더라도 걸음마를 하는 시간이 눈에 띄게 늘어난다. 발달이 빠른 아이는 뛰는 것처럼 발동작을 크게 해 걸을 수도 있다. 공을 쫓아가거나 발로 차기도 한다. 계단을 기어 올라갈 수 있고, 빠른 아이는 엄마가 손을 잡아주면 걸어서 올라갈 수도 있다. 아직 계단을 내려가는 일은 서툴러서 늘 주의를 기울여야 한다.

☺ Bends over to grab an object.

Babies become able to bend over or bend their knees to pick up a ball or a toy from the floor. The coordination ability of eyes and hands develops, and they can build a tower of two floors or more with blocks, with skilled hand movements.

☺ 몸을 굽혀 물건을 집는다.

바닥에 떨어진 공이나 장난감을 허리를 굽히거나 무릎을 굽혀 집어 올릴 수 있다. 눈과 손의 협응력이 높아지고 손놀림이 전에 비해 부쩍 노련해져 블록으로 2층이상 되는 탑을 쌓을 수도 있다.





🐾 Self-identity develops.

Around the time before and after the first birthday, babies begin to develop identity. From 14 months after birth, babies show negative expressions, which is the first exercise of making their opinions. Sometimes they cry or throw objects when their activity or demands were disturbed.

🐾 자아가 형성된다.

돌 전후로 서서히 자아가 싹트기 시작하는데, 생후14개월을 넘어서면서 부정적인 의사표현을 하는 일이 많아진다. 자기 주장을 하는 첫 연습을 하는 셈이다. 자신의 행동이 방해받거나 자신의 요구가 받아들여지지 않으면 심하게 울부짖으며 때를 쓰거나 물건을 내던지기도 한다.

🐾 Amount of activity increases.

When babies become able to stand and walk, their sight widens and becomes more curious, which increase the amount of activities. Babies tend to explore the house and touch whatever they see. They enjoy pushing and pulling a small chair or a car. Since it is the time when babies get to go out more and become curious, parents must pay careful attention at all times.

🐾 활동량이 늘어난다.

능숙하게 서고 조금씩 걷게 되면서 시야가 넓어지고 이에 따라 호기심이 많아져 활동량이 부쩍 늘어난다. 집 안 구석구석을 탐색하고 무엇이든 만져보려 한다. 작은 의자나 자동차를 밀거나 끌고 다니는 것도 좋아한다. 외출 기회가 늘어나고 호기심도 많아지는 시기인 만큼 안전사고에 각별히 주의를 기울여야 한다.

Baby Food

14-month-old

생후 14개월



Recipes that can be used for baby food for 14-month-olds

- Green Onion, Garlic, Blueberry, Quail Eggs, Curry Powder, Noodles, Soybean Milk

생후 14개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 파, 마늘, 블루베리, 메추리알, 카레 가루, 국수류, 두유



• Green Onion

It is a vegetable rich in minerals like vitamin A, vitamin C, calcium, and phosphorus. It has a characteristic of keeping the body warm, strengthens the stomach functions, sterilization functions, and alleviation of a fever.

• 파

비타민A, 비타민C와 칼슘, 인 등의 무기질이 풍부하게 들어있는 채소로 몸을 따뜻하게 해주는 성질이 있으며 위장의 기능을 좋게 하고 살균작용을 하고 해열작용이 있다.



• Garlic

Its content of zinc helps development of reproductive cells. It is also effective for strengthening immunity and antibacterial functions. In addition, it helps to detoxicate digestion, and keep the stomach warm and stable, which works effectively for diarrhea.

• 마늘

아연성분이 있어 생식세포 성장에 도움을 준다. 항균작용 및 면역력 강화의 효과가 있다. 소화의 해독기능을 돕고 장을 따뜻하게 보호하고 안정시키므로 설사에 도움이 된다.



• Blueberry

Its content of anthocyanin helps to protect sight, and proanthocyanin stimulates diuretic functions. It contains 2.5 times more vegetable fat and oil than bananas, which prevent harmful substances and suppress the absorption of cholesterol, which works effectively for preventing stomach diseases.

• 블루베리

안토시아닌 성분이 시력보호에 도움이 되고 프로안티시아닌 성분은 이뇨작용을 활성화시키며, 식물유지가 바나나보다 2.5배 많아 장에 생기는 유해물질을 차단해주고 콜레스테롤 흡수를 억제하여 장 질환 예방에 효과가 있다.





• Quail Eggs

It stimulates growth development and strengthens muscles of a baby. It works effectively in weak physical health and constipation, and it also functions to stabilize nerves.

• 메추리알

아이의 성장발육 촉진 및 근육을 튼튼하게 한다. 아이의 신체허약과 설사에도 효과가 있고 신경을 안정시키는 효능도 있다.



• Curry Powder

Even though it helps digestion and stimulates appetite, it has a strong scent and taste; it must not be fed before the first birthday.

• 카레 가루

소화 흡수를 돕고 식욕을 돋우는 효과가 있지만 맛과 향이 자극적이므로 돌 이전에는 먹이지 않는다.



• Noodles

You can feed chopped noodles, udon, pasta, or Chinese long noodles. It is not easily digested, and it can cause allergies. Especially, buckwheat noodles have high risk of allergies; babies with allergies must be fed after second-year birthday.

• 국수 류

칼국수나 우동, 파스타, 당면 등을 먹일 수 있다. 소화가 쉽지 않고 밀가루에 알레르기 반응을 보일 수 있으므로 주의해 먹인다. 특히 메밀국수는 알레르기 위험이 꽤 높은 식품이므로 알레르기가 있는 아이는 두 돌 이후에 먹인다.



• Soybean Milk

The amount of proteins absorbed is 11 times more than that of milk, and production of vitamin within the stomach helps the absorption of nutrients. There is soybean milk that can be fed to babies before the first birthday, but since it has a risk of allergies, it is recommended to feed it to babies who are 13 months old or older.

• 두유

흡수되는 단백질 양이 우유의 11배나 되고, 장내에서 비타민을 생산해 영양소의 흡수를 돕는다. 돌 전 아이가 먹을 수 있는 두유도 있지만, 알레르기 위험이 있으므로 생후13개월 이후에 먹이는 것이 좋다.



Various Brown Rice Mushroom Quail Egg Soft Boiled Rice

현미모듬버섯 메추리알진밥





Various Brown Rice Mushroom Quail Egg Soft Boiled Rice

- Brown Rice 60g, Shiitake 10g, Champignon 8g, Mushroom 20g, Two Uncooked Quail Egg, Chicken Stock 100ml

현미모듬버섯 메추리알진밥

- 현미 60g, 표고 10g, 양송이 8g, 팽이 20g, 메추리알노른자생것 2개, 닭육수 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Radish Soup

무스프



Radish Soup

- Soft Boiled Rice 30g, Radish 60g, Onion 10g, Great Waves 1g, Water 100ml, Milk 50ml

무스프

- 진밥 30g, 무 60g, 양파 10g, 대파 1g, 물 100ml, 우유 50ml



1. Wash all materials well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솜에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Cookiig Tip

- Shaving a radish and crushing onion & great waves.
- 무는 갈고 양파, 대파는 다진다.

Sweet Pumpkin Black Bean Soft Boiled Rice

단호박검은콩진밥

Sweet Pumpkin Black Bean
Soft Boiled Rice

- Soft Boiled Rice 60g, Sweet Pumpkin 20g, Black Bean 10g, Beef Stock 100ml

단호박검은콩진밥

- 진밥 60g, 단호박 20g, 검은콩 10g, 소고기육수 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Curry and Rice

카레라이스



Curry and Rice

- Lean Beef or Pork Ribs 40g, Onion 10g, Young Pumpkin 20g, Potato 15g, Carrot 10g, Apple 20g, Water 50ml, Milk 100ml, Curry Powder 10g

카레라이스

- 소고기 혹은 돼지고기안심 40g, 양파 10g, 애호박 20g, 감자 15g, 당근 10g, 사과 20g, 물 50ml, 우유 100ml, 카레가루 10g



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled soup> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양탕>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Beef Quail Egg Boiled Down In Soy Sauce

소고기메추리알장조림



Beef Quail Egg Boiled Down In Soy Sauce

- Beef 70g, Quail Egg 14g, Onion 30g, Shiitake 10g, Grinding Garlic 2g, Soy Sauce 15g, Syrup 15ml, Water 300ml

단호박검은콩진밥

- 소고기 70g, 메추리알 14g, 양파 30g, 표고 10g, 다진마늘 2g, 간장 15g, 시럽 15ml, 물 300ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy steamed dish> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양찜>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Cooking Tip

- Baby food beef boiled in soy should not be too salty.
- 이유식 장조림은 간이 많이 안들어가고 싱겁해야 한다.

Baby Food

15-month-old

생후 15개월

- A number of times of baby food in one day
3 times
- Eating between meals
2 times
- 1일 이유식 횟수
이유식 3회, 간식 2회
- Ingestion amount of baby food at a time
100g~200g
- 1회 이유식 섭취량
100g~200g

Growth characteristics / 성장 특징

☺ Can use fingers freely.

Babies enjoy grabbing onto something in their hands, and they use spoon or chopsticks to tap on different objects. They also enjoy games of piling blocks or putting and taking out an object from a cup. Babies try to flip a page of a book, but they can only flip few pages at a time- they are not able to flip through a book by single pages.

☺ 손가락을 자유롭게 사용한다.

손에 무언가를 쥐고 있는 것을 좋아하고, 손가락이나 젓가락 등을 이용하여 물건을 두드리기를 즐긴다. 블록을 쌓거나 가방이나 컵에 물건을 넣었다 빼는 놀이도 좋아한다. 책장도 혼자 넘기고 싶어 하지만, 아직까지는 여러 장씩 넘길 수 있을 뿐 한장씩 넘기지는 못한다.

☺ Begins verbal expressions.

Babies begin to express their needs by using words. Because babies only know small number of words, they put various meanings within a word. If they would like to say “don’t do it,” or “I don’t want it,” they use a single word “no” to express their feelings, which is a familiar words often heard from mothers.

☺ 언어 표현을 시작한다.

자신이 원하는 바를 단어를 사용해 표현하기 시작한다. 아직까지 사용할 수 있는 단어 수가 얼마되지 않으므로 단어 하나에 여러 의미를 담아 말한다. 하지 말라고 말하고 싶거나 싫다는 의사표시를 하고 싶을 때도 평소 엄마에게 자주 들던 “안돼” 하는 단어 하나로 표현하는 식이다.

☺ Express their defecation.

Babies begin to stop the action of shivering after defecation. Fast developing babies say “pee pee” or “poo.” However, it is too soon to start toilet training. They are still not able to sense when they want to use the toilet, so parents must wait.





대소변을 봤다고 표현한다.

대소변을 보면 몸을 부르르 떨거나 하던 일을 멈추는 등의 반응을 보인다. 빠른 아이는 “쉬”, “옹기” 하고 표현하기도 한다. 그렇더라도 배변 훈련을 시작하기에는 아직 이르다. 대소변이 마렵다거나 나오려고 한다든가 하는 감각을 예민하게 느낄 수 있는 때가 아니므로 조금 더 느긋하게 기다려준다.

Starts to have fear.

Generally around 15 months after birth, babies begin to fear strangers again. This is because they begin to have fear for a certain person or an incident with cognitive development. Usually they fear a male adult with hard features, big-sized animals, loud noises or a scolding noise. You must provide opportunities for the babies to be acquainted with subjects of fear, but you must not force it. It is important to hug the babies when they are in fear.

공포심이 생긴다.

일반적으로 생후15개월 전후가 되면 다시 낯가림이 심해진다. 인지 능력이 발달하면서 구체적인 인물이나 사건에 대한 공포심이 생기기 때문이다. 주로 인상이 사나운 남자 어른, 덩치가 큰 동물, 야단치는 소리나 커다란 소리 등에 공포심을 느낀다. 아이가 무서워하는 대상을 친숙하게 여기도록 자주 접할 기회를 만들어 주되 강요해서는 안된다. 아이가 무서워할 때마다 따뜻하게 안아주며 안심시켜준다.

Lower teeth, 4 of each upper tooth, and back teeth come out.

Around the first birthday, back teeth begin to come out. Fast developing babies grow canine tooth as well. With back teeth, babies can now chew and swallow most of the food. They become able to have cooked rice rather than porridge, and they can eat most of the food which adults have. It is important to give adult food without seasoning, and in right size.

아랫니, 윗니 4개씩, 어금니도 나온다.

돌 전후로 어금니가 나오기 시작한다. 빠른 아이는 이 시기에 송곳니가 나오기도 한다. 어금니가 나오면 본격적으로 음식물을 씹어 삼킬 수 있게 된다. 죽이 아닌 진밥을 먹고 어른이 먹는 대부분의 음식을 먹을 수 있다. 어른 음식을 줄 때는 싱겁게, 아이가 씹을 수 있을 정도의 크기로 잘라준다.



Baby Food

15-month-old

생후 15개월



Recipes that can be used for baby food for 15-month-olds

- Chinese Noodles, Yam, Asparagus, Bellflower, Wild Rocambole, Reed Herbs, Peach, Mango, Almond, Salmon, Tuna, Eel, Common Octopus, Raw Shrimp, Oyster, Turban Shell, Razor Clam, Fried Bean Curd, Whipped cream

생후 15개월 이유식으로 사용 가능한 재료

- 당면, 마, 아스파라거스, 도라지, 달래, 취나물, 복숭아, 망고, 아몬드, 연어, 참치, 장어, 낙지, 생새우, 굴, 소라, 맛조개, 유부, 생크림



• Chinese Noodles

It has high calories and small amount of content in calcium and phosphorus. It satisfies hunger and it is easily digested because of it only stays in the stomach for a short period of time. It is good to have Chinese noodles with richness in carbohydrates with vegetables with rich vitamins.

• 당면

열량이 높고 칼슘, 인을 소량 함유하고 있어 포만감을 주고 위에 머무는 시간이 적어 소화가 빨리 된다. 당질이 풍부한 당면은 비타민이 풍부한 채소와 같이 먹으면 좋다.



• Yam

It stimulates brain activities and it works effectively in stimulating digestion. Moreover, it serves to improve constipation and diarrhea functions.

• 마

두뇌활동이 활발할 수 있도록 도와주고 소화촉진, 변비 및 설사를 개선시키는 효능이 있다.



• Asparagus

It helps stomach functions and works effectively in constipation. Also, it is a nutritious vegetable rich in protein, carbohydrates, beta-carotene, vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, vitamin E, vitamin C, dietary fiber, zinc, folic acid, phosphorus, potassium, and calcium, which help blood circulation of skin.

• 아스파라거스

신장의 기능을 좋게 해주고 변비를 개선시켜주면 단백질, 당질, 베타카로틴, 비타민A, 비타민B1, 비타민B6, 비타민E, 비타민C, 식이섬유, 아연, 엽산, 인, 지질, 철분, 칼륨, 칼슘 등 영양소가 풍부한 채소로 피부의 혈액순환을 돕는 효능이 있다.





• **Bellflower**

It stimulates metabolism and renews cells. It also improves cell functions and increases level of immunity. It works effectively in respiratory diseases, constipation, and diarrhea, which strengthen intestinal function.

• **도라지**

대사작용을 활발하게 하여 세포들을 새롭게 만들어주는 효능이 있고, 세포의 기능을 개선시켜 면역력 향상에 도움을 준다. 호흡기 질환에도 도움을 주고 변비, 설사에도 효과가 있어 장 기능 강화에도 좋다.



• **Wild Rocambole**

It increases resistance within the body to improve immunity, and it serves to stimulate metabolism of skin and prevent anemia. In addition, it functions to stabilize nerves, which help babies to sleep well.

• **달래**

몸의 저항력을 높여 면역력 향상에 도움이 되고 피부의 신진대사 촉진, 빈혈 예방 및 신경을 안정시키는 효능이 있어 수면을 좋게 한다.



• **Reed Herbs**

It is rich in protein, minerals, vitamin, and unsaturated fatty acid which improve brain functions

• **취나물**

뇌기능을 향상시켜주는 단백질, 무기질 및 비타민, 불포화 지방산이 풍부하다.



Baby Food

15-month-old

생후 15개월



• Peach

It is rich in pectin, which softens the intestine and removes constipation. Its content of vitamin and organic acid works effectively in blood circulation, refreshment, detoxification, strengthening immunity functions, and skincare. As an alkaline product, it improves acidified habitude, and helps with anxiety and insomnia.

• 복숭아

풍부한 펙틴 성분은 장을 부드럽게 하여 변비를 없애며 비타민과 유기산 성분은 혈액 순환을 돕고 피로 회복, 해독 작용, 면역기능 강화, 피부미용에 좋고, 알칼리성 식품으로서 산성화된 체질을 개선시켜 초조감, 불면증에도 효과가 있다.



• Mango

It is rich in vitamin A, and its soft texture makes it appropriate for babies. However, it is an imported fruit that cannot be freed from preservatives or pesticides; it is recommended to not feed it before the first birthday.

• 망고

비타민A가 풍부하고 과육이 부드러워 아이들도 잘 먹는다. 단, 방부제나 농약 논란에서 자유로울 수 없는 수입과일이므로 돌 이전에는 가급적 먹이지 않는 것이 좋다.



• Almond

It is rich in calcium, magnesium, and potassium which are vital for bone health. It also increases the metabolism of carbohydrates or lipids, and it works effectively in liver functions and cognitive development.

• 아몬드

뼈 건강에 중요한 칼슘, 마그네슘, 인 성분이 함유되어 있고 당질이나 지질의 대사를 높여 간 건강에 좋고 아이의 두뇌 발달에도 좋다.





• Salmon

Its content of iron helps with anemia, and it also contains vitamin B2 which strengthens hair root. Calcium makes strong bones, vitamin A helps with sight, and DHA contributes to baby's cognitive development.

• 연어

철분이 있어 빈혈에 좋고 비타민B2는 모근을 튼튼하게 하며 갈슘은 뼈를 튼튼하게 해주고 비타민A는 눈건강을 좋게 하며 DHA 성분은 아이의 두뇌 발달에 좋다.



• Tuna

It is rich in substances like DHA, taurine, lecithin, and nucleic acid, which compose the brain; it improves baby's cognitive development. Since it is a large fish, there is a risk of mercury poisoning; it is not safe to feed a large amount.

• 참치

DHA와 타우린, 레시틴, 핵산 등 두뇌를 구성하는 성분이 풍부해 아이의 뇌 발달에 좋다. 대형 생선이라 수은 중독의 우려가 있으니 너무 많이 먹이는 것은 좋지 않다.



• Eel

Its fat contains EPA, DHA, and lecithin which stimulates brain functions and helps cognitive development. Its vitamin A not only improves sight but is also rich in calcium and iron, which helps baby's growth development.

• 장어

장어의 지방에는 EPA, DHA, 레시틴 성분이 풍부해 뇌기능을 활성화시켜주어 두뇌발달에 좋으며, 비타민A는 시력을 향상시키고 갈슘, 철분이 풍부해 아이 성장 발육에 좋다.



Baby Food

15-month-old

생후 15개월



• Common Octopus

Its content of iron prevents anemia, and it is also rich in DHA which helps brain functions and cognitive development. It also contains various amino acids, which help to strengthen liver functions.

• 낙지

철분 성분이 빈혈을 예방하고 뇌기능을 돕는 DHA성분이 풍부해 두뇌발달에 좋고 각종 아미노산을 함유하고 있어 간기능 강화에 도움이 된다.



• Raw Shrimp

Its content of calcium makes the bones strong, and it is also rich in vitamins that help baby's growth development. In addition, its carotene content helps to improve immunity.

• 생 새우

칼슘이 뼈를 튼튼하게 하며 비타민이 풍부해 아이 성장 발육에 좋고 카로틴 성분이 면역력 향상에 도움을 준다.



• Oyster

It is very nutritious, as it is called as "Milk of the sea." It is rich in calcium, vitamin, and proteins, and it works effectively in anemia. It can be softly chewed after cooking.

• 굴

'바다의 우유'라 불릴 정도로 영양이 풍부하다. 칼슘, 비타민, 단백질이 많이 함유되어 있고 빈혈에 잘 듣는다. 익히면 부드럽게 씹힌다.





• Turban Shell

It contains vital amino acids along with calcium, copper, and iron. It is a nutritious product with minerals such as magnesium, zinc, potassium, and sodium.

• 소라

필수 아미노산을 비롯해 칼슘, 구리, 철이 풍부하고 마그네슘, 아연, 칼륨, 나트륨 등의 무기질 성분이 함유된 영양 식품이다.



• Razor Clam

It is rich in protein, calcium, and iron. It has a shape of a thin, long, cylinder-shaped form like a bamboo. Due to its large size, it works well for a roasting or steamed dish. It has a risk of allergies; it is safe to not feed it to babies before the first birthday.

• 맛조개

단백질과 칼슘, 철분 등이 풍부하다. 대나무와 닮은 기늘고 긴 원통형 모양이다. 크기가 큼직해서 구이나 찜 요리를 해 먹으면 좋다. 알레르기 위험이 있으므로 돌 이전에는 먹이지 않는 것이 안전하다.



• Fried Bean Curd

With main base of beans, fried bean curd has high content of protein, iron, calcium, and lipids, which serve to be good recipe for baby's growth development.

• 유부

콩이 주재료인 유부는 단백질, 철분, 칼슘, 지질의 함유량이 높아 아이의 성장 발육에 좋은 재료이다.



Beef Small Octopus Porridge

소고기낙지죽





Beef Small Octopus Porridge

- Rice 35g, Live Small Octopus 30~40g, Beef 20g, Onion 10g, Young Pumpkin 10g, Carrot 5g, Bok Choy Leaf 5g, A Little Sesame Oil, Water 500ml

소고기낙지죽

- 쌀 35g, 산낙지 30~40g, 소고기 20g, 양파 10g, 애호박 10g, 당근 5g, 청경채잎 5g, 참기름 약간, 물 500ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <medicine porridge> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<약죽>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Beef Oyster Soup

소고기굴탕국





Beef Oyster Soup

- Beef 20g, Oyster 30g, Radish 5g, Grinding Green Onion 2g, Kelp Soup 350ml

소고기굴탕국

- 소고기 20g, 굴 30g, 무 5g, 다진파 2g, 다시마물 350ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled soup> and push the button <start>.



1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양탕>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Bean Sprouts Shrimp Soft Boiled Water

콩나물새우진밥



Bean Sprouts Shrimp
Soft Boiled Water

• Soft Boiled Water 60g, Shrimp 20g,
Bean Sprouts 15g, Meat Stock 100ml

콩나물새우진밥

• 진밥 60g, 새우 20g, 콩나물 15g,
육수 100ml



1. Wash all materials of water gruel well and prepare.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and pour water and prepare.
3. Close inner lid and combine the body and pressure lid.
4. Select the menu <healthy boiled rice> and push the button <start>.

1. 모든 재료를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 준비된 재료를 게르마늄 내솥에 넣고 물을 부어 준비한다.
3. 내 뚜껑을 닫고 본체와 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴<보양밥>을 선택하고 <시작>버튼을 누른다.

Plain Cheese

플레인치즈



Plain Cheese

- Milk 1000ml, Extract of lemon 4Ts,
Dairy cream 300ml

플레인치즈

- 우유 1000ml, 레몬즙 4Ts,
생크림 300ml



1. Put all above materials in bowl and stirring.
2. Put prepared materials in germanium inner pot and close a lid.
3. Put 600ml water in heating plate and close a pressure lid.
4. Set up <85℃> and control the time <1hour 30 minutes>, Push the button <start>.
5. Let stand at room temperature for 15 minutes.
6. Cool completely, Spread a gauze in ocoo pot and strain the completed materials

1. 위의 모든 재료를 그릇에 담고 저어준다.
2. 게르마늄 내솥에 담아 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 600ml의 물을 넣고 압력뚜껑을 닫는다.
4. 온도를 <85℃>로 설정하고 시간을 <1시간30분>으로 조절한 후 <시작>버튼을 누른다.
5. 실온에 15분 정도 그대로 식혀놓는다.
6. 식으면 오쿠 단지에 거즈를 깔고 부어서 걸러준다.

Publication Office

Ocoo.co.,ltd.

3647-17, Chungseo-ro, Cheongso-myeon, Boryeong-si, Chungcheongnam-do, Korea

Supervision

World double boiler institute Yang Seung

Design

Megacom

Printing

Samjo Printing

발행처

(주)오쿠

충남 보령시 청소면 충서로 3647-17

감수

세계중탕연구소 양승

디자인

메가컴

인쇄

삼조인쇄

Baby food making with double boiler Ocoo

Baby food is made by
Ocoo



Ocoo.co.,ltd.

3647-17, Chungseo-ro, Cheongso-myeon, Boryeong-si, Chungcheongnam-do, Korea