



영유아 배식 관리 방법

01 영유아 1인 1회 적정 배식량

	만1-2세	만3-5세
밥	 1국자 (90g)	 1국자 + ½국자 (130g)
국	 1국자 + ½국자 (100ml)	 2국자 (140ml)
주찬	 1숟가락 (30g)	 1숟가락 + ½숟가락 (45g)
채소류	 1숟가락 + ½ 숟가락 (30g)	 2숟가락 (40g)
김치류	 ½숟가락 (14g) 또는	 1숟가락 (20g) 또는

02 영유아 간식 배식량 예시

만 1-2세



사과 37.5g / 호상요구르트 100ml



백설기 30g / 차 100ml

만 3-5세



사과 50g / 호상요구르트 100ml



백설기 40g / 차 100ml

