

Sample Meal Plan for 3 year old:

Breakfast	1 cup of ready-to-eat cereal + ½ banana+ ½ c. 1% low fat milk	1 oz. whole grains ½ c. fruit ½ c. dairy
Snack	½ c. strawberries + ½ c. nonfat yogurt	½ c. fruit ½ c. dairy
Lunch	½ c. of cooked white rice, 1 oz. sautéed chicken breast + ½ c. of broccoli	1 oz. grains 1 oz. meat ½ c. vegetables
Snack	¼ c. carrot sticks, 1 oz. cheese	¼ c. vegetables ½ c. dairy
Dinner	1 oz. meatloaf, ½ c. sautéed green beans with olive oil, ½ c. of cooked brown rice, ½ c. orange	1 oz. whole grains 1 oz. meat ½ c. vegetables ½ c. fruit
Snack	5 mini multigrain crackers, ½ c. 1% low fat milk	1 oz. whole grains ½ c. dairy

3 歲兒童的膳食安排：

早餐	1 杯即食五穀片 + ½ 香蕉 + ½ 杯 1% 低脂奶	1 安士全穀類食品 ½ 杯水果 ½ 杯乳製品
小吃	½ 杯草莓 + ½ 杯脫脂酸奶	½ 杯水果 ½ 杯乳製品
午餐	½ 杯白米飯， 1 安士炒雞胸肉 + ½ 杯西蘭花	1 安士穀類食品 1 安士肉類 ½ 杯蔬菜
小吃	¼ 杯小紅蘿蔔， 1 安士芝士	¼ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品
晚餐	1 安士肉餅， ½ 杯炒豆角， ½ 杯糙米飯， ½ 橙	1 安士全穀類食品 1 安士肉類 ½ 杯蔬菜 ½ 杯水果
小吃	5 小塊全穀餅乾， ½ 杯 1% 低脂奶	1 安士全穀類食品 ½ 杯乳製品