Sample Meal Plan for 5 year old:

| | | |
|---|---|---|
| **Breakfast** | 2 slices of whole wheat bread + 1 Tbsp. peanut butter + ½ banana, ½ c. fat free milk | 2 oz. whole grains<br><br>1 oz. nut/meat<br><br>½ c. fruit<br><br>½ c. dairy |
| **Snack** | ½ c. strawberries + 1 c. nonfat yogurt | ½ c. fruit<br><br>1 c. dairy |
| **Lunch** | ½ c. of cooked white rice, 2 oz. sautéed chicken breast + ½ c. of broccoli | 1 oz. grains<br><br>2 oz. meat<br><br>½ c. vegetables |
| **Snack** | ½c. carrot sticks, 1 oz. cheese | ½c. vegetables<br><br>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<br><br>1 oz. meat<br><br>½ c. vegetables<br><br>½ c. fruit |
| **Snack** | 5 mini multigrain crackers, ½ c. fat free milk | 1 oz. grains<br><br>½ c. dairy |

5 歲兒童的膳食安排：

| 早餐 | 2 塊全麥麵包 + 1 湯匙花生醬 + ½香蕉，½杯脫脂奶 | 2 安士全穀類食品<br><br>1 安士堅果/肉類<br><br>½杯水果<br><br>½杯乳製品 |
|---|---|---|
| 小吃 | ½杯草莓 + 1 杯低脂酸奶 | ½杯水果<br><br>1 杯乳製品 |
| 午餐 | ½杯白米飯，2 安士炒雞胸肉 + ½杯西蘭花 | 1 安士穀類食品<br><br>2 安士肉類<br><br>½杯蔬菜 |
| 小吃 | ½杯小紅蘿蔔，1 安士芝士 | ½杯蔬菜<br><br>½杯乳制品 |
| 晚餐 | 1 安士肉餅，½杯炒豆角，½杯糙米飯，½橙子 | 1 安士全穀類食品<br><br>1 安士肉類<br><br>½杯蔬菜<br><br>½杯水果 |
| 小吃 | 5 小塊全穀餅乾, ½杯脫脂奶 | 1 安士全穀類食品<br><br>½杯乳製品 |