

1-5 岁兒童每日膳食指南

食物类别	1-3 岁儿童 每日所需量	3-5 岁儿童 每日所需量	份量提示
谷类	3 安士 (一半來自全谷 类食物)	3-5 安士 (一半來自全谷 类食物)	1 安士相当于: 1 片面包, 或 1 杯即食五谷片, 或 1/2 杯飯, 面, 煮熟的燕麦片 全谷食物例如全麦面包, 糙米, 燕麦
蔬菜	1 杯	1 - 1 ½ 杯	用量杯測量食份量。將蔬菜切成小块然后煮熟, 避免食物进入气管引起窒息
水果	1 杯	1- 1 ½ 杯	用量杯測量食份量。
乳制品	1 ½ - 2 杯 (12 - 16 安士)	2- 2 ½ 杯 (16-20 安士)	1 杯相当于: 1 杯 (8 安士) 牛奶或酸奶; 或 2 安士美國加工芝士; 或 1 ½ 安士天然芝士例如 cheddar 芝士 (2 岁或以上的兒童应选择低脂肪的乳制品)
蛋白质	2 安士	2-4 安士	1 安士相当于: 1 安士肉, 家禽或魚, 或 1/4 杯煮熟的干豆, 或 1/4 杯豆腐, 或 1 湯匙花生醬, 或一只鸡蛋