

3 岁兒童的膳食安排

Sample Meal Plan for 3 Year Olds

早餐	1 杯即食五谷片, ½ 香蕉, ½ 杯 1% 低脂奶	1 安士全谷类食品 ½ 杯水果 ½ 杯乳制品
小吃	½ 杯草莓, ½ 杯脫脂酸奶	½ 杯水果 ½ 杯乳制品
午餐	½ 杯白米饭, 1 安士炒鸡胸肉, ½ 杯西兰花	1 安士谷类食品 1 安士肉类 ½ 杯蔬菜
小吃	¼ 杯小紅萝卜, 1 安士芝士	¼ 杯蔬菜 ½ 杯乳制品
晚餐	1 安士肉饼, ½ 杯炒豆角, ½ 杯糙米饭, ½ 橙	1 安士全谷类食品 1 安士肉类 ½ 杯蔬菜 ½ 杯水果
小吃	5 小塊全谷饼干, ½ 杯 1% 低脂奶	1 安士全谷类食品 ½ 杯乳制品