

## 5 岁兒童的膳食安排

### Sample Meal Plan for 5 Year Olds

早餐	2 塊全麦麵包, 1 湯匙花生醬, ½ 香蕉, ½ 杯脱脂奶	2 安士全谷类食品 1 安士坚果/肉类 ½ 杯水果 ½ 杯乳制品
小吃	½ 杯草莓, 1 杯低脂酸奶	½ 杯水果 1 杯乳制品
午餐	½ 杯白米饭, 2 安士炒鸡胸肉, ½ 杯西兰花	1 安士谷类食品 2 安士肉类 ½ 杯蔬菜
小吃	½ 杯小紅萝卜, 1 安士芝士	½ 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 橙子	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 杯脱脂奶	1 安士全谷类食品 ½ 杯乳制品