

1-5 歲兒童每日膳食指南

食物類別	1-3 歲兒童 每日所需量	3-5 歲兒童 每日所需量	份量提示
穀類	3 安士 (一半來自全穀 類食物)	3-5 安士 (一半來自全穀 類食物)	1 安士相當於：1 片麵包，或 1 杯即食五穀 片，或 1/2 杯飯，麵，煮熟的燕麥片 全穀食物例如全麥麩包，糙米，燕麥
蔬菜	1 杯	1 - 1 ½ 杯	用量杯測量食份量。將蔬菜切成小塊然後煮 熟，避免食物進入氣管引起窒息
水果	1 杯	1- 1 ½ 杯	用量杯測量食份量。
乳製品	1 ½ - 2 杯 (12 - 16 安士)	2- 2 ½ 杯 (16-20 安士)	1 杯相當於：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 歲或以上的兒童應選擇低脂肪的乳製品)
蛋白質	2 安士	2-4 安士	1 安士相當於：1 安士肉，家禽或魚， 或 1/4 杯煮熟的乾豆，或 1/4 杯豆腐， 或 1 湯匙花生醬，或一只雞蛋