

### 3 歲兒童的膳食安排

#### Sample Meal Plan for 3 Year Olds

早餐	1 杯即食五穀片, ½ 香蕉, ½ 杯 1% 低脂奶	1 安士全穀類食品 ½ 杯水果 ½ 杯乳製品
小吃	½ 杯草莓, ½ 杯脫脂酸奶	½ 杯水果 ½ 杯乳製品
午餐	½ 杯白米飯, 1 安士炒雞胸肉, ½ 杯西蘭花	1 安士穀類食品 1 安士肉類 ½ 杯蔬菜
小吃	¼ 杯小紅蘿蔔, 1 安士芝士	¼ 杯蔬菜 ½ 杯乳製品
晚餐	1 安士肉餅, ½ 杯炒豆角, ½ 杯糙米飯, ½ 橙	1 安士全穀類食品 1 安士肉類 ½ 杯蔬菜 ½ 杯水果
小吃	5 小塊全穀餅乾, ½ 杯 1% 低脂奶	1 安士全穀類食品 ½ 杯乳製品