

## 5 歲兒童的膳食安排

### Sample Meal Plan for 5 Year Olds

早餐	2 塊全麥麵包, 1 湯匙花生醬, ½ 香蕉, ½ 杯脫脂奶	2 安士全穀類食品 1 安士堅果/肉類 ½ 杯水果 ½ 杯乳製品
小吃	½ 杯草莓, 1 杯低脂酸奶	½ 杯水果 1 杯乳製品
午餐	½ 杯白米飯, 2 安士炒雞胸肉, ½ 杯西蘭花	1 安士穀類食品 2 安士肉類 ½ 杯蔬菜
小吃	½ 杯小紅蘿蔔, 1 安士芝士	½ 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 橙子	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 杯脫脂奶	1 安士全穀類食品 ½ 杯乳製品