

续表

食物类别	单位	幼儿		儿童青少年			成人	
		2岁~	4岁~	7岁~	11岁~	14岁~	18岁~	65岁~
奶类	(g/d)	500	350~500	300	300	300	300	300
	(份/日)	2.5	2~2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
全谷物和杂豆类	(g/d)	适量		30~70		50~100	50~150	
	(份/日)			—		—	—	
大豆	(g/周)	35~105	105	105	105	105~175	105~175	105
	(份/周)	1.5~4	4	4	4	4~7	4~7	4
坚果	(g/周)	—	—	—	50~70			
	(份/周)	—	—	—	5~7			

注：能量需要量水平计算按照2岁~(1 000~1 200kcal/d)，4岁~(1 200~1 400kcal/d)，7岁~(1 400~1 600kcal/d)，11岁~(1 800~2 000kcal/d)，14岁~(2 000~2 400kcal/d)，18岁~(1 600~2 400kcal/d)，65岁~(1 600~2 000kcal/d)。

