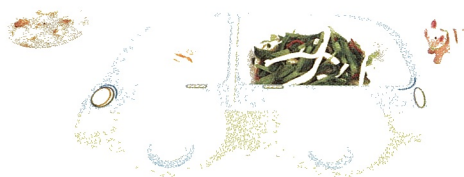


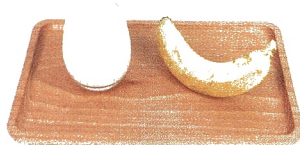
3~5岁儿童一日三餐举例

早 餐



燕麦粥（燕麦 10g，大米 10g，核桃 2~5g）
白煮蛋（鸡蛋 30g）
蔬菜奶酪色拉（杂菜 10g，奶酪 10g）

加餐



香蕉 100~150g
牛奶一杯（200~250g）

中 餐



米饭（大米 25g） 小米粥（小米 15g）
红烧鸡肉（鸡肉 25g、蘑菇少许）
清炒西兰花（西兰花 100g）
醋熘土豆丝（土豆 50g）

加餐



酸奶 200~250g

晚 餐



米饭（大米 40~45g） 蒸南瓜（南瓜 80~100g）
清蒸鲈鱼（鲈鱼 20~25g） 油菜汤（油菜 60~100g）
红烧豆腐（豆腐 100g，猪肉末 20~30g）

提示：培养清淡饮食习惯；每天饮用水 1 000ml，喝白水，不喝含糖饮料；吃动平衡：鼓励户外运动或游戏，每天最好进行 60min 活动，如跑步、骑小自行车、拍球、捉迷藏、溜滑梯等。

注：该膳食方案是按照能量需要量 1 200~1 300kcal 而设计，该能量需要水平一般适合于女童 3~5 岁，男童 3~4 岁。该食谱膳食蛋白质和脂肪分别提供能量约占 18% 和 30%。对某个体儿童而言，该能量需要量仅是估计值，需要了解儿童目前体重并监测体重增长变化，判断是否需要调整能量摄入。