

表 2-8 学龄前儿童每日各类食物建议摄入量

食物	2~3岁	4~5岁
谷类 /g	75~125	100~150
薯类 /g	适量	适量
蔬菜 /g	100~200	150~300
水果 /g	100~200	150~250
畜禽肉鱼 /g	50~75	50~75
蛋类 /g	50	50
奶类 /g	350~500	350~500
大豆（适当加工）/g	5~15	15~20
坚果（适当加工）/g	—	适量
烹调油 /g	10~20	20~25
食盐 /g	<2	<3
饮水量 /ml	600~700	700~800

表 2-9 一日食谱举例

餐次	2~3岁儿童	4~5岁儿童
	食物名称及主要原料重量	食物名称及主要原料重量
早餐	山药大米猪肝粥：大米 25g，山药 10g，猪肝 5g	彩色饺子：小麦面粉 45g，菠菜 30g，紫甘蓝 30g，胡萝卜 30g，瓢儿白 50g，猪里脊肉 10g
	黄瓜炒鸡蛋：鸡蛋 30g，黄瓜 30g	鸡蛋羹：鸡蛋 30g，基围虾 6g
	牛奶：高钙牛奶 100g	
上午加餐	牛奶及水果：高钙牛奶 100g，香蕉 60g	水果：猕猴桃 50g，香蕉 50g，苹果 50g
午餐	番茄牛肉饭：大米 40g，牛肉（前腱）10g，番茄 50g，红薯 30g，胡萝卜 20g，青豆 10g	米饭：大米 45g，扁豆 30g，玉米（鲜）30g，黑芝麻 5g
	鲜蘑菠菜汤：鲜蘑 20g，菠菜 50g，紫菜 3g	香菇炒菜心：鲜香菇 20g，油菜心 50g
	清蒸黄花鱼：小黄花鱼 20g	番茄鱼片汤：番茄 50g，龙利鱼 20g
下午加餐		牛奶及坚果：高钙牛奶 150g，核桃 5g
	牛奶及水果：高钙牛奶 100g，草莓 60g	二米饭：大米 40g，小米 10g
晚餐	彩色焖饭：大米 40g，去骨鸡腿肉 10g，玉米（鲜）20g，豌豆 20g	什锦鸡丁：鸡腿肉 20g，彩椒 50g，菜豇豆 30g
	牛奶南瓜羹：南瓜 30g，高钙牛奶 50g	水煮小白菜：小白菜 50g
晚加餐	牛奶：高钙牛奶 150g	牛奶：高钙牛奶 250g
全天	植物油：15~20g，食用加碘盐 <2g	植物油：20~25g，食用加碘盐 <3g