

例 7 3~5 岁儿童一日三餐设计（提供能量 1 200~1 300kcal）

推荐的食物和用量	重要建议
 <p>谷薯类</p>	<p>谷类 100g 薯类 25g</p> <p>最好选择 1/3 的全谷类及杂豆类食物，注意烹饪方式</p>
 <p>蔬菜水果类</p>	<p>蔬菜 250g 水果 150g</p> <p>选择多种多样的新鲜蔬菜，深色蔬菜最好占到一半以上；天天吃水果</p>
 <p>鱼禽蛋和瘦肉</p>	<p>畜禽肉 25g 水产品 20g 蛋类 25g</p> <p>优先选择鱼和禽肉，要吃瘦肉，鸡蛋不要丢弃蛋黄</p>
 <p>乳制品、大豆坚果</p>	<p>大豆 15g 坚果 5g 乳制品 500g</p> <p>每天吃奶制品，包括液态奶、酸奶和奶酪；经常吃豆制品如豆腐、豆干等</p>
 <p>烹调油、食盐</p>	<p>烹调油 20g 食盐 <3g</p> <p>培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品</p>