

兒童和成人照護食物計劃 餐膳模式更新： 嬰孩餐膳

美國農業部最近修改了兒童和成人照護食物計劃的餐膳模式，以確保兒童和成人每天可接進健康的、平衡的餐膳。嬰孩餐膳模式的改變，支援母乳乳嬰和多吃蔬果而無須加糖。這些改變是以國家藥物協會，美國兒科學會以及有關利益者的意見為根據。計劃中心和日托家庭，必須在2017年十月一日前遵守更新的餐膳模式。

嬰孩餐膳模式更新：



鼓勵和支持母乳乳嬰：

- 當母親前來托兒中心或家庭直接喂餵母乳給嬰孩時，托兒者可取餐膳報銷；和
- 只適用於用母乳或奶粉喂餵出生至五個月大的嬰孩。



發展適當的餐膳：

- 兩組而非三組的年齡組：出生至五個月大；和六個月至十一個月大；和
- 在約六個月大時開始逐漸給固體食物，以發展適當為準。

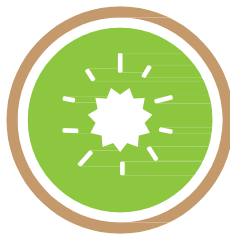
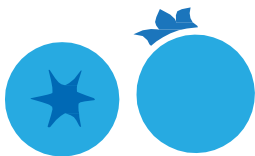


更多營養餐膳：

- 六個月至十一個月大的嬰孩小吃需要包括蔬菜或水果，或二者兼有；
- 不准再提供果汁或芝士食物或塗抹芝士；和
- 在小吃時准予即食麥片。

了解詳情

有關嬰孩發展和營養詳情，請參看
(美國農業部小組營養喂餵嬰孩指南)



之前和更新嬰孩餐膳模式比較：

	之前			更新	
	0-3個月	4-7個月	8-11 個月	0-5 個月	6-11 個月
早餐	4-6安士母乳或奶粉	4-8安士母乳或奶粉 0-3茶匙嬰孩麥片	6-8 安士母乳或奶粉 2-4 茶匙嬰孩麥片 1-4 茶匙蔬菜，水果或奶粉	4-6安士母乳或奶粉	6-8 安士母乳或奶粉 2-4 茶匙嬰孩麥片，肉，魚，家禽，全蛋，煮熟的乾豆或青豆；或0-2安士芝士；或0-4安士（量）白軟芝士；或0-4安士酸奶雪糕；或二者兼有* 0-2茶匙蔬菜，水果或二者兼有*
午餐或晚餐	4-6安士母乳或奶粉	4-8安士母乳或奶粉 0-3茶匙嬰孩麥片 0-3 茶匙蔬菜，水果，或二者兼有	6-8 安士母乳或奶粉 2-4 茶匙嬰孩麥片；及／或1-4茶匙肉，魚，家禽，蛋黃，煮熟的乾豆或青豆；或1/2-2安士芝士；或1-4安士（量）白軟芝士；或1-4安士（重）芝士食物或塗抹芝士；或二者兼有	4-6安士母乳或奶粉	6-8 安士母乳或奶粉 2-4 茶匙嬰孩麥片，肉，魚，家禽，全蛋，煮熟的乾豆或青豆；或0-2安士芝士；或0-4安士（量）白軟芝士；或0-4安士酸奶雪糕；或二者兼有* 0-2茶匙蔬菜，水果或二者兼有*
小吃	4-6安士母乳或奶粉	4-6安士母乳或奶粉	2-4 安士母乳，奶粉或果汁 0-½塊麵包，或0-2塊餅乾	4-6安士母乳或奶粉	2-4 安士母乳或奶粉 0-½塊麵包，或0-2塊餅乾；或0-4茶匙嬰孩麥片或即食麥片* 0-2茶匙蔬菜，水果或二者兼有*

*當嬰孩適展準備好時，規定提供。
所有食份均為規定提供之最低量。