

# 較年長兒童之新膳食模式

10/1/2017 生效

	食物成份	1-2 歲量	3-5 歲量	6-12 歲量
早餐	1) 液體牛奶(a)	½杯	¾杯	1 杯
	2) 蔬菜或水果(c)	¼杯	½杯	½杯
	3) 穀物(e)(f) – 全穀或加富			
	麵包 餅乾／餐包／鬆餅／玉米包 冷食乾麥片(g) 煮熟的麥片，麵食產品或麥片穀物	½片 ½食份 ¼杯 ¼杯	½片 ½食份 1/3 杯 ¼杯	1 片 1 食份 ¾杯 ½杯
午餐／晚餐	1) 液體牛奶(a)	½杯	¾杯	1 杯
	2) 蔬菜(c)	1/8 杯	¼杯	½杯
	3) 水果(c)(d)	1/8 杯	¼杯	¼杯
	4) 穀物(e)(f) – 全穀或加富			
	麵包 餅乾／餐包／鬆餅／玉米包 冷食乾麥片(g) 煮熟的麥片，麵食產品或麥片穀物	½片 ½食份 ¼杯 ¼杯	½片 ½食份 1/3 杯 ¼杯	1 片 1 食份 ¾杯 ½杯
	5) 肉／代肉			
	瘦肉／家禽／魚 芝士 軟芝士 大隻雞蛋 煮熟的乾豆或青豆(l) 花生醬或果仁／種籽(h) 花生、豆仁、樹仁、烤青豆、或種籽(h) 豆腐 酸奶雪糕(b)(j)	1 盎士 1 盎士 ¼杯或 2 盎士 ½個雞蛋 ¼杯 2 湯匙 ½盎士=50% 1 盎士 ½杯	1-1/2 盎士 1-1/2 盎士 3/8 杯或 3 盎士 ¼個雞蛋 3/8 杯 3 湯匙 ¾盎士 = 50% 1-1/2 盎士 ¾杯	2 盎士 2 盎士 ½杯或 4 盎士 1 個雞蛋 ½杯 4 湯匙 1 盎士 = 50% 2 盎士 1 杯
	1) 液體牛奶(a)	½杯	½杯	1 杯
	2) 蔬菜(c)	½杯	½杯	¾杯
	3) 水果(c)(d)	½杯	½杯	¾杯
4) 穀物(e)(f) – 全穀或加富				
麵包 餅乾／餐包／鬆餅／玉米包 冷食乾麥片(g) 煮熟的麥片，麵食產品或麥片穀物	½片 ½食份 ¼杯 ¼杯	½片 ½食份 1/3 杯 ¼杯	1 片 1 食份 ¾杯 ½杯	
5) 肉／代肉				
瘦肉／家禽／魚 芝士 軟芝士 大隻雞蛋 煮熟的乾豆或青豆(l) 花生醬或果仁／種籽(h) 花生、豆仁、樹仁、烤青豆、或種籽(h) 豆腐 酸奶雪糕(b)(j)	1/2 盎士 1/2 盎士 1/8 杯或 1 盎士 ½個雞蛋 1/8 杯 1 湯匙 ½盎士=50% 1/2 盎士 ¼盎士	1/2 盎士 1/2 盎士 1/8 杯或 1 盎士 1/2 個雞蛋 1/8 杯 1 湯匙 1/2 盎士 = 50% 1/2 盎士 1/4 杯	1 盎士 1 盎士 1/4 杯或 2 盎士 1/2 個雞蛋 1/4 杯 2 湯匙 1 盎士 = 50% 1 盎士 1/2 杯	

- 一歲大的兒童必須是不加味的全脂牛奶。兩至五歲的兒童必須是不加味的低脂（百份之一）或不加味的無脂牛奶。六歲或以上的兒童必須是不加味的低脂（百份之一）或不加味的無脂牛奶。
- 酸奶雪糕每 6 盎士不可含超過 6 克的糖。
- 經消毒的果汁只可每天用於一餐（包括小吃在內）的蔬菜或水果部份。
- 可用蔬菜取代整個水果部份。當在午餐或晚餐給予兩種蔬菜時，必須提供兩種不同的蔬菜。
- 每天至少一份穀物是全穀類。
- 在早餐肉或代肉可代替整個穀類的規定，但每周最多三次。一盎士的肉或代肉，相等於一盎士的穀物。
- 早餐麥片每乾盎士不可以含超過 6 克的糖。（每 100 克的乾麥片，不可含超過 21.2 的蔗糖或其他糖。）
- 不可以花生醬、其他果仁或種籽醬、果仁或種籽以滿足超過 50% 的規定。花生醬、其他果仁或種籽醬、果仁或種籽必須結合肉／代肉以滿足規定。就決定結合量而言——1 盎士果仁或種籽等於 1 盎士煮熟的瘦肉、家禽或魚。
- 在同一餐中，可用乾豆或乾青豆作為代肉或蔬菜；但是，此用不可以同時滿足兩部份之規定。在小吃時，可用烤豆作代肉或蔬／果。
- 商製的加水或果仁味道的酸奶雪糕，不符合水果或代肉之規定。

# 嬰孩新膳食模式

10/1/2017 生效

	食物成份	0-5 個月大量	6-11 個月大量
早餐	1) 母乳或鐵質強化嬰孩奶粉(a)(b)	4-6 盎司	6-8 盎司
	2) 蔬菜或水果(e)(f)		0-2 湯匙
	3) 嬰孩麥片或代肉或混合 嬰孩麥片(b) 或 肉，魚，家禽，全蛋，煮熟乾豆或青豆 芝士 軟芝士 酸奶雪糕（必須以牛奶為基底供嬰孩用）(g) 或混合上述各項(e)		0-4 湯匙 0-4 湯匙 0-2 盎司 0-4 盎司 0-4 盎司
午餐/晚餐	1) 母乳或鐵質強化嬰孩奶粉(a)(b)	4-6 盎司	6-8 盎司
	2) 蔬菜或水果(e)(f)		0-2 湯匙
	3) 嬰孩麥片或代肉或混合 嬰孩麥片(b) 或 肉，魚，家禽，全蛋，煮熟乾豆或青豆 芝士 軟芝士 酸奶雪糕（必須以牛奶為基底供嬰孩用）(g) 或混合上述各項(e)		0-4 湯匙 0-4 湯匙 0-2 盎司 0-4 盎司 0-4 盎司
上午或下午小吃	1) 母乳或鐵質強化嬰孩奶粉(a)(b)	4-6 盎司	2-4 盎司
	2) 蔬菜或水果(e)(f)		0-2 湯匙
	3) 穀類 嬰孩麥片(b)(c) 麵包(c) 餅乾(c) 即食早餐麥片(c)(d)(e)		0-4 湯匙 0-1/2 片 0-2 餅乾 0-4 湯匙

- a) 必須提供母乳或奶粉，或二者部份兼有；但是，從出生至 11 個月大，建議用母乳代替奶粉。對一些吃母乳的嬰孩，如每次喂食經常飲量比最少規定量少時，可提供比最少規定量的較少量，在稍後時間可提供額外的母乳使嬰孩可多飲。
- b) 嬰孩奶粉和乾麥片必須鐵質強化。
- c) 必須提供全穀，加富或加富麵粉的穀物。
- d) 早餐麥片必買每一乾盎司不可超過 6 克的糖（每 100 克乾麥片不可超過 21.2 克的蔗糖和其他糖）。
- e) 當嬰孩發育可接受時，必須提供此部份。
- f) 不可提供果汁或蔬菜汁。
- g) 酸奶雪糕每 6 盎司不可含超過 23 克的糖。

## 處理嬰孩父母/監護人提供的嬰孩奶粉或母乳

如父母提供母乳或準備好的嬰孩奶粉，它們必須：

- ◆ 在奶瓶或容器上面標籤嬰孩的名字，母乳擠出的日期和時間，或準備嬰孩奶粉的時間。
- ◆ 用冷藏器帶奶瓶或容器帶到托兒者的家，裡面有冰塊保冷。