



# 婴儿膳食模式

	膳食成分	食物种类	需求的最低数量	
			出生至 5 个月	6 个月至 1 岁生日
早餐	母乳或配方奶	母乳或强化铁婴儿配方奶	4-6 液体盎司	6-8 液体盎司
	蔬菜/水果 婴儿谷物麦片 <sup>1</sup> 和/或 肉类/肉类替代品	蔬菜、水果或两者	0	0-2 汤匙
		强化铁婴儿谷物麦片或	0	0-1/2 盎司等量
		瘦肉、鱼类、家禽或	0	0-4 汤匙
		全蛋或	0	0-4 汤匙
		煮熟的干豆、豌豆或扁豆或	0	0-4 汤匙
		奶酪或	0	0-2 盎司
		干酪或	0	0-8 汤匙
		酸奶	0	0-4 盎司
点心	母乳或配方奶	母乳或强化铁婴儿配方奶	4-6 液体盎司	2-4 液体盎司
	蔬菜/水果 谷物/面包	蔬菜、水果或两者	0	0-2 汤匙
		强化铁婴儿谷物麦片或面包或	0	0-1/2 盎司等量
		饼干或即食早餐麦片	0	0-1/4 盎司等量
午餐或晚餐	母乳或配方奶	母乳或强化铁婴儿配方奶	4-6 液体盎司	6-8 液体盎司
	蔬菜/水果 婴儿谷物麦片和/或 肉类/肉类替代品	蔬菜、水果或两者	0	0-2 汤匙
		强化铁婴儿谷物麦片或	0	0-1/2 盎司等量
		瘦肉、鱼类、家禽或	0	0-4 汤匙
		全蛋或	0	0-4 汤匙
		煮熟的干豆、豌豆或扁豆或	0	0-4 汤匙
		奶酪或	0	0-2 盎司
		干酪或	0	0-8 汤匙
		酸奶	0	0-4 盎司

<sup>1</sup> 盎司等量 (Ounce Equivalents, oz. eq.) 用于确定可计入满足膳食标准的谷物数量。对于强化铁婴儿谷物麦片, 1/2 盎司等量约为 4 汤匙干重。对于其他谷物, 请参阅儿童和成人护理食品计划 (Child and Adult Care Food Program, CACFP) 发布的可计入满足膳食标准的食品。

只有当婴儿发育到可以接受固体食物时, 才需要喂食固体食物。喂食特定食物的决定应始终与婴儿的父母或监护人协商后做出。