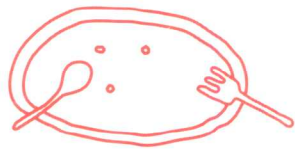
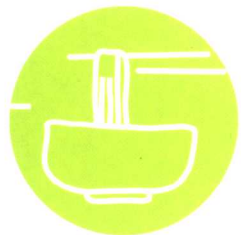


均衡  
营养搭配



# 儿童营养套餐

生活品味编辑部 编



10岁男孩

每日摄取  
热量2200千卡，  
蛋白质50克，  
脂肪75克



营养师

★强力推荐★



7岁女孩

每日摄取  
热量1750千卡，  
蛋白质40克，  
脂肪58克



## 图书在版编目(CIP)数据

儿童营养套餐 / 生活品味编辑部编. —北京: 中国  
纺织出版社, 2007.1

(尚锦健康99系列)

ISBN 978-7-5064-4188-9

I.儿… II.生… III.儿童-保健-食谱

IV.TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152526 号

《促进孩子发育的营养餐》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2006-7097

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 赵 宁      责任监印: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号      邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110      传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 62千字 定价: 25.00元

ISBN 978-7-5064-4188-9/TS · 2310

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

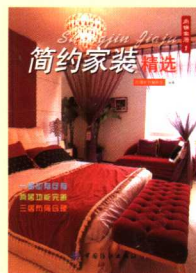
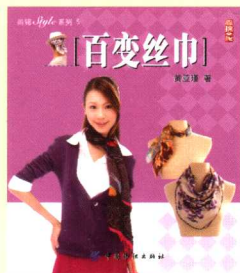
尚锦图书

伴你健康每一天



尚锦100系列

伴你健康每一天



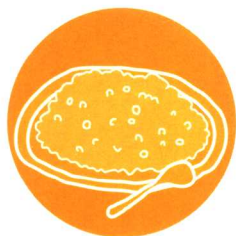



均衡  
营养搭配

尚锦健康99系列 17

# 儿童营养套餐

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# Contents 目录

- 04 孩子们的饮食问题
- 05 全家一起来，纠正饮食坏习惯
- 06 饮食习惯训练班
- 07 选择对孩子有益的食物
- 08 营养师的妙招法宝
- 10 儿童膳食营养素每日摄入量参考表

## Part 1



### 12 营养套餐



- 14 蛋包饭套餐·····蛋包饭+烤薯条+烫西兰花+海带芽汤
- 16 炸鸡腿套餐·····炸鸡腿+土豆炒玉米粒+烫小油菜+馄饨汤+白饭
- 18 炸猪排套餐·····炸猪排+烫菠菜+煎荷包蛋+白饭
- 20 糖醋排骨套餐·····糖醋排骨+炒圆白菜+贡丸汤+白饭
- 22 红烧狮子头套餐·····红烧狮子头+番茄炒蛋+炒白菜+香菇鸡汤+白饭
- 24 红烧牛腩套餐·····红烧牛腩+烫菠菜+玉米+番茄豆腐蛋花汤+白饭
- 26 菲力牛排套餐·····菲力牛排+土豆沙拉+烫西兰花+奶油浓汤+烤法国面包
- 28 虾排套餐·····虾排+菠菜饼+烫西兰花+三色饭+南瓜汤
- 30 鳕鱼排套餐·····蒸鳕鱼+炒三色蔬菜+炒饭+紫菜蛋花汤
- 32 汉堡套餐·····汉堡+薯饼+玉米浓汤
- 34 三明治套餐·····总汇三明治+意大利面+奶油土豆浓汤+烫西兰花
- 36 烤肉串套餐·····烤猪肉串+餐包+烫西兰花+牛肉羹
- 38 烤鲑鱼套餐·····烤鲑鱼+烫菠菜+奶油煮土豆+牛肉蔬菜汤+白饭
- 40 芝麻煎虾饼套餐·····芝麻煎虾饼+炒菜花+麻婆豆腐+酸辣汤+白饭
- 42 烤鸡腿套餐·····烤鸡腿+烫西兰花+土豆沙拉+萝卜排骨汤+烤薯条
- 44 红烧炆肉套餐·····红烧炆肉+烫小白菜+卤蛋+油豆腐+牡蛎汤+白饭
- 46 茄汁鱼块套餐·····茄汁鱼块+烫西兰花+烤薯饼+豆腐牛肉羹+白饭
- 48 照烧猪排套餐·····照烧猪排+水果沙拉+炒芥蓝菜+番茄豆腐蛋花汤+白饭
- 50 蘑菇虾球套餐·····蘑菇虾球+酥炸鸡肉丸子+蔬菜浓汤+白饭



## Part 2



### 52 风味炒饭vs香浓烩饭



54 親子猪排盖饭

56 咖喱鸡肉烩饭



57 滑蛋牛肉烩饭

58 蘑菇鸡肉烩饭



59 什锦海鲜烩饭

60 焗烤海鲜盖饭

61 咖喱牛肉炒饭

62 玉米鸡粒炒饭

63 菠菜肉丝炒饭

64 虾仁蛋炒饭

65 生菜牛肉炒饭

66 火腿蛋炒饭

67 香肠炒饭

## Part 3



### 68 QQ面食vs营养粥品



70 意大利肉酱面

71 奶油淡菜通心粉



72 茄汁牛肉面

73 虾仁炒河粉



74 鸡肉丸子面

75 星州炒米粉

76 皮蛋瘦肉粥

77 香菇鸡丝粥

78 菠菜牛肉粥

79 芋头排骨粥

80 虾仁粥

81 紫菜牡蛎粥

## Part 4



### 82 活力早餐vs可口甜点



84 培根烤吐司、酸奶

85 法国吐司、鲜奶玉米片



86 香肠火腿蛋、橙汁

87 肉松蛋饼、豆浆



88 河粉蛋卷、米浆

89 松饼、可可奶

90 巧克力苹果派

91 椰汁西米露

92 花生汤圆

93 芝麻糊

94 薏米绿豆汤

95 百合红豆汤

### 单位换算

1大匙=15毫升 1小匙=5毫升

书中用油一般为色拉油，材料中不再列出。

## 🍴 孩子们的饮食问题

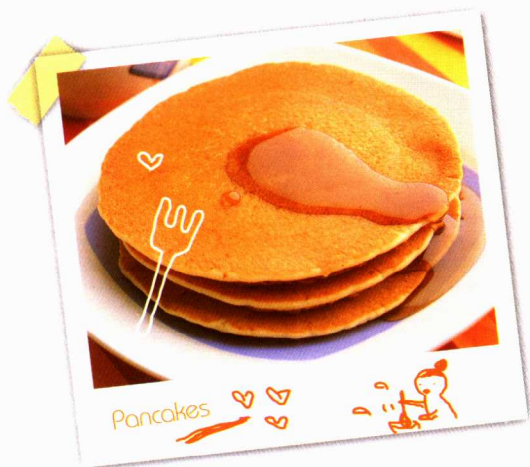
以前的观念都认为小孩子白白胖胖的  
比较可爱和健康。但是现今，儿童患高脂  
血症、高血压病、糖尿病等慢性疾病的概  
率越来越高，这些都与体重过重有极大的  
关系。因此，孩子胖不等于健康，这个观  
念是需要重新建立的。

现在的父母都很忙碌，大部分会给孩子  
零用钱，让他们肚子饿的时候买零食吃，  
但是往往不了解孩子在学校和课后吃了  
什么。在假期内，家长为了补偿平时无暇  
照顾孩子的亏欠，常会带他们去吃大餐，  
这样往往会造成营养不均衡，长期下来更  
会造成肥胖。

目前，儿童营养问题的关键是营养摄  
取不均衡。一般而言，儿童摄取过多的肉、  
鱼、豆、蛋类食物，会造成肾脏的负担，  
长期下来会影响肾功能。据统计发现，目  
前许多儿童的肉类摄取量是每日建议摄取  
量的2~3倍，而在主食类、蔬果类与乳  
制品方面却有摄取不足的现象。

1. 主食类食物中含有丰富的B族维生素和  
碳水化合物。B族维生素是身体新陈代  
谢所必需的营养物质，碳水化合物是提  
供身体能量的来源，当摄取不足时会影  
响身体及智力的发育。
2. 蔬菜和水果含有丰富的纤维素，可有助  
于肠胃蠕动，帮助排出有害毒素，预防  
便秘。深绿色或是黄色蔬菜和水果，均  
含有丰富的维生素A和维生素C。因此，  
每日5蔬果，即3碗青菜和2份水果，可  
以维持肠道健康和防止维生素的缺乏。
3. 牛奶含有丰富的钙，而钙是儿童骨骼生  
长发育所必需的营养素。当钙摄取不足  
时，会影响儿童的身高。儿童每日应喝  
两杯牛奶，摄取的钙才能达到身体生长  
的需要量。

父母给孩子的餐点是非常重要的，可  
以培养孩子的饮食习惯，所以要改善现今  
儿童营养不均衡的问题，应该先让父母养  
成正确的饮食观念。





# 全家一起来，纠正饮食坏习惯

要建立儿童正确的饮食观念，先要了解均衡饮食的原则以及认识食品标识，再让儿童更进一步了解食物和健康的相关性。这一过程中，父母扮演着非常重要的角色，儿童会受到父母饮食习惯的影响。因此，在教育儿童养成正确饮食观念的同时，希望父母也一起参与，效果才会更好。在饮食改变期间，父母不要以强硬或是命令的口吻去纠正儿童的不良习惯，而应采取温和和鼓励的方式以使儿童更易于接受。

## 以下列举四点基本饮食观念：

### ◎认识食物金字塔

首先要让儿童认识食物金字塔，知道食物分成奶类、五谷根茎类、蛋豆鱼类、蔬菜类、水果类和油脂类六大种类。

### ◎了解各大类食物的营养素

奶类：提供蛋白质和钙。

五谷根茎类：提供碳水化合物及部分蛋白质。若选全谷类，则含B族维生素及纤维素。

蛋豆鱼类：主要提供蛋白质。

蔬菜类：提供维生素、矿物质及纤维素。通常深绿色、深黄色的蔬菜含维生素及矿物质的量比浅色蔬菜多。

水果类：提供维生素、矿物质及部分碳水化合物（糖类）。

油脂类：提供脂质。

### ◎认识垃圾食品

含有高脂肪、高糖或高盐的食品

就是所谓的垃圾食品，如汽水、含糖饮料、炸薯片、巧克力、冰淇淋、炸鸡排等。长期摄取垃圾食品，会对儿童健康有不良影响，所以，不宜长期大量食用。

### ◎适合儿童的健康饮食原则

应以五谷根茎类、蔬菜类、水果类及天然食物为主，并配合多元化的食物组合。例如：三明治、牛奶、新鲜蔬果汁。

对于垃圾食品，如土豆片、巧克力或糖果等，以一星期食用不超过一次为原则。

如果在两顿正餐之间进食点心，应避免时间靠近正餐，以免影响正餐的食欲。

每天提供两次点心，避免整天频繁进食。

进食后，应饮用白开水或漱口，防止蛀牙。



## 饮食习惯训练班



现在儿童常在正餐前吃许多的零食，影响到正餐的食欲，父母往往需要花时间去哄孩子吃饭，长久下来会养成孩子不良的用餐习惯。如果在幼儿时期，孩子就无法很专心地吃饭，常常边吃边玩，拉长用餐时间，日后上学时也会产生饮食规律上的不适应。

因此，养成孩子良好的用餐习惯，要从小开始，以下列出几项简单的方法。

### 培养用餐礼仪

1. 父母以身作则，不要边吃边说话或看电视，做孩子的好榜样。
2. 提供固定的用餐环境或地点，给孩子固定的位置和固定的餐具，严格规定孩子用餐后才能离席。
3. 固定三餐时间和点心时间，同时也要固定每餐的食物分量。
4. 每次用餐时间不要超过30分钟。
5. 养成孩子饭前洗手、饭后漱口的习惯。
6. 教导孩子正确使用餐具，养成用公筷、公匙的习惯。
7. 让孩子养成用餐后收拾自己桌面的习惯。
8. 让孩子熟悉和遵守餐桌礼仪。
9. 改正偏食的坏习惯。



孩子进入学龄期后，父母要特别留意纠正孩子偏食的习惯。这个时期的孩子已经有自己的主见，会只想吃自己偏爱的食物，这样往往会造成营养不均衡。如何改善儿童偏食的问题，以下列出的几项实用方法会有所帮助。

1. 菜单多样化，避免一直重复使用单一食材，颜色搭配尽量美观鲜艳，以增强儿童的食欲。
2. 准备及制作食物的过程可以让儿童参与，提高儿童进餐的兴趣。
3. 适当地活动可促进食欲，应该积极培养儿童的运动习惯。
4. 吃零食会影响儿童的食欲，家中不要存放太多零食或给孩子太多零用钱购买零食。
5. 宜用鼓励的方式促使儿童进食，不要以零食、甜点来讨好孩子；避免在用餐时责骂孩子，若用餐时的情绪不好，也会影响儿童的食欲。

在小时候养成良好的饮食与用餐习惯，对日后的影响非常大，这些习惯会一直持续到成人阶段，甚至到终老。父母应该多多注意自己孩子的用餐状况，时时纠正孩子饮食用餐的坏习惯。



## 选择对孩子有益的食物

现今的儿童常摄取太多高油脂、高胆固醇的食物，而碳水化合物、钙和纤维素的摄取普遍不足，从而导致饮食结构的不均衡。

该如何给孩子提供最健康的食物，其实很简单，只要依循均衡饮食的原则，不要养成孩子挑食的习惯，鼓励孩子多吃蔬菜和水果。同时，食材应多样化，只有多摄取不同的食物，才能获取生长所需的各种营养素。

选择对孩子有益的食物，以下几个简单的方法。

### 一、摄取足够的钙

充足的钙可以帮助生长发育，稳定神经，强健心肌，使肌肉结实，也能巩固牙齿，强化骨骼。每天2杯牛奶是钙的最好来源。豆腐、蛋黄、黄豆、奶酪、黑芝麻与小鱼干等都是含钙丰富的食物。另外，适量的阳光与运动可以活化维生素D，帮助钙的吸收。

### 二、摄取足够的五谷根茎类食物

五谷根茎类食物可以提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等生长发育所必需的营养素。胚芽米、糙米、燕麦片富含纤维素和维生素E，甘薯和南瓜除富含淀粉和纤维素外，还有丰富的β-胡萝卜素，可维持眼睛的健康。

### 三、减少高油脂食物的摄取

健康饮食中，脂肪的摄取不宜超过总摄取热量的30%。烹调用油可选择含单不饱和和脂肪酸高的油脂，如橄榄油。每天可食用2份有保护心血管系统功效的坚果类食物，如杏仁、开心果、核桃、松子等，来替代部分烹调用油。

### 四、适量摄取蛋豆鱼肉类

儿童一天摄取的蛋豆鱼肉类食物不要超过4份，过多摄入这类高蛋白的食物，会增加孩子肾脏的负担。尽量选择低脂的肉类（如鸡肉、里脊肉、鱼肉、海鲜等），少摄取肥肉，以免增加饱和和脂肪酸的摄入量，造成血脂升高。鱼类是不错的蛋白质来源，可以强化儿童脑力。

### 五、多摄取蔬菜和水果

蔬菜和水果含有丰富的纤维素，可以促进肠道蠕动，预防便秘。每天蔬菜的摄取量至少要两碗，其中要有一碗深绿色或深黄红色的蔬菜，因其维生素A、维生素C及铁的含量比浅色蔬菜高。每天摄取2份水果，水果富含维生素C和胶质，能保护细胞和降低胆固醇。养成孩子每餐都食蔬果的习惯，可以维持肠道健康和保护心血管系统。





## 营养师的妙招法宝



### 早餐是一整天的活力来源!

孩子要有健康的身体，首先就要养成定时定量的饮食习惯。一天的营养从早餐开始，妈妈要特别注意。没有吃早餐的孩子学习能力会比较差，这是因为大脑的主要能量来源是葡萄糖，没有吃早餐或是吃饭时间不固定，都可能造成血糖不稳定或偏低，以致影响儿童的学习能力。养成孩子早睡早起的习惯，让孩子有时间吃早餐是非常重要的。每天吃早餐的儿童精神好、反应快，在课堂上或是运动场上的表现都会比较好。早餐的营养必须均衡，可以选择高钙的牛奶1杯、荷包蛋1个、馒头1个、水果1份。



饭时间不固定，都可能造成血糖不稳定或偏低，以致影响儿童的学习能力。养成孩子早睡早起的习惯，让孩子有时间吃早餐是非常重要的。每天吃早餐的儿童精神好、反应快，在课堂上或是运动场上的表现都会比较好。早餐的营养必须均衡，可以选择高钙的牛奶1杯、荷包蛋1个、馒头1个、水果1份。

### 头脑聪明，学习满分!

摄取富含B族维生素的食物，如全谷类、动物肝脏、乳酪、豆类等食物，可以消除疲劳，增强学习效果。B族维生素参与体内的热量代谢与神经传导，如果缺乏，容易引起身体疲劳或不适，进而影响学习效率。

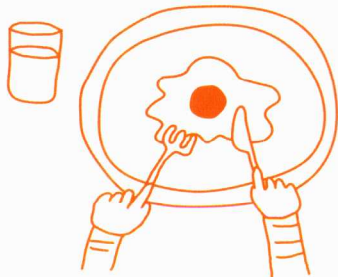
当儿童有贫血的状况时，血液的携氧能力会降低，从而影响脑部氧气及养分的

供应，儿童容易感到疲劳、头脑迟钝、学习能力降低。与造血相关的营养素有蛋白质、铁、维生素B<sub>12</sub>和叶酸，它们广泛存在于动物肝脏、瘦肉、黄豆制品、深绿色蔬菜中。因此，父母要多给孩子吃这些食品，营养素达标，学习成绩也能达标。

另外，深海鱼中含有的DHA及EPA是脑神经细胞传导的重要物质，是可以让学童“头脑聪明”的营养素，妈妈可以常用深海鱼作为优质蛋白质的来源。此外，黄豆制品及蛋类食物含有丰富的卵磷脂，卵磷脂是组成脑细胞膜的重要物质，也含有和神经传导有关的胆碱，儿童应该多吃这类健脑食物。

### 健康宝宝，体力一级棒!

儿童的活动量都很大，但是消化系统还没有发育完全，没办法一次吃进很多食物，因此，可以给儿童安排一两次点心时间。点心的选择很重要，不要选择高热量但营养价值不高的垃圾食品，可以多选择牛奶、豆浆、蛋、面、面包、水果等。安排点心的时间和分量以不影响正餐的食欲为原则，可以安排在上午第二节下课及下午放学时。





## ◎针对儿童热量需要的每日饮食建议

| 食物<br>年龄 | 奶类 | 蛋豆鱼肉类 | 五谷根茎类 | 油脂类 | 蔬菜类      |        | 水果类 |
|----------|----|-------|-------|-----|----------|--------|-----|
|          |    |       |       |     | 深绿色或深黄红色 | 其他     |     |
| 6~9岁     | 2杯 | 2~3份  | 3碗    | 2汤匙 | 1碟       | 1/3~1碟 | 2个  |
| 10~12岁   | 2杯 | 3份    | 4碗    | 2汤匙 | 1碟       | 1碟     | 2个  |

- ◎由于每个儿童活动量不同，所需热量也不尽相同，因此食物的摄取量可酌量增减。
- ◎每天喝2杯牛奶，可提供儿童生长所需的蛋白质、维生素B<sub>2</sub>及钙，促进骨骼和牙齿的生长。
- ◎蛋豆鱼肉类都是含有丰富蛋白质的食物，变换食用，既经济又富于变化。
- ◎油脂类在炒菜用油和食物中就可获得，不需特别去吃。
- ◎蔬菜除含有维生素、矿物质外，丰富的纤维素可预防许多慢性疾病的发生。
- ◎深绿色和深黄红色蔬菜的维生素A、维生素C及铁含量都比浅色蔬菜高，每天至少应该吃1碗（100克）。

## ◎平均分配的三餐示例

| 餐次 | 食谱   | 食物类别 | 分量    | 餐次   | 食谱             | 食物类别 | 分量  |
|----|--|------|-------|--|----------------|------|-----|
| 早餐 | 稀饭1~2碗<br>肉松20克<br>炒圆白菜38克<br>煎荷包蛋1个                                   | 五谷根茎 | 1/2~1 | 早点   | 牛奶1杯<br>苏打饼干4片 | 奶    | 1   |
|    |  | 肉    | 1/2   |  |                | 五谷根茎 | 1/4 |
|    |  | 蔬菜   | 1/3   |  |                |      |     |
|    |  | 蛋    | 1     |  |                |      |     |
| 午餐 | 米饭1碗<br>红烧肉1碟<br>(肉38克)<br>胡萝卜38克<br>炒小油菜38克<br>番石榴1/2个                | 五谷根茎 | 1     | 午点   | 吐司面包2片<br>柑橘1个 | 五谷根茎 | 1/2 |
|    |  | 肉    | 1     |  |                | 水果   | 1   |
|    |  | 蔬菜   | 1/3   |  |                |      |     |
|    |  | 蔬菜   | 1/3   |  |                |      |     |
|    |  | 水果   | 1     |  |                |      |     |
| 晚餐 | 胚芽米饭1~1.5碗<br>清蒸鱼38克<br>红烧豆腐20克<br>炒空心菜75克<br>冬瓜汤1碗<br>(冬瓜20克)<br>西瓜1片 | 五谷根茎 | 1~1.5 |  |                |      |     |
|    |  | 鱼肉   | 1     |  |                |      |     |
|    |  | 豆    | 1/2   |  |                |      |     |
|    |  | 蔬菜   | 2/3   |  |                |      |     |
|    |  | 蔬菜   | 1/3   |  |                |      |     |
|    |  | 水果   | 1     |  |                |      |     |

# 儿童膳食营养素每日摄入量参考表

◎基本营养每日摄入量表

| 营养素  | 身高     |     | 体重     |    | 热量       |      | 蛋白质  |    | 碳水化合物 |       | 脂肪   |      |
|------|--------|-----|--------|----|----------|------|------|----|-------|-------|------|------|
| 单位   | 厘米(cm) |     | 公斤(kg) |    | 千卡(kcal) |      | 克(g) |    | 克(g)  |       | 克(g) |      |
| 年龄   | 性别     |     | 男      | 女  | 男        | 女    | 男    | 女  | 男     | 女     | 男    | 女    |
|      | 男      | 女   |        |    |          |      |      |    |       |       |      |      |
| 4岁~  | 110    |     | 19.0   |    |          |      | 30   | 30 |       |       |      |      |
| (稍低) |        |     |        |    | 1450     | 1300 |      |    | 224.8 | 198.3 | 48.3 | 43.3 |
| (适度) |        |     |        |    | 1650     | 1450 |      |    | 259.9 | 224.8 | 55.0 | 48.3 |
| 7岁~  | 129    |     | 26.4   |    |          |      | 40   | 40 |       |       |      |      |
| (稍低) |        |     |        |    | 1800     | 1550 |      |    | 274.5 | 232.5 | 60.0 | 51.7 |
| (适度) |        |     |        |    | 2050     | 1750 |      |    | 322.9 | 266.9 | 68.3 | 58.3 |
| 10岁~ | 146    | 150 | 37     | 40 |          |      | 50   | 50 |       |       |      |      |
| (稍低) |        |     |        |    | 1950     | 1950 |      |    | 292.5 | 292.5 | 65.0 | 65.0 |
| (适度) |        |     |        |    | 2250     | 2200 |      |    | 343.1 | 335.5 | 75.0 | 73.3 |

◎矿物质每日摄入量表

|      | AI     | AI     | RDA     | *            | RDA    | AI     | *            |
|------|--------|--------|---------|--------------|--------|--------|--------------|
| 营养素  | 钙      | 磷      | 镁       | 碘            | 铁      | 氟      | 硒            |
| 单位   | 毫克(mg) | 毫克(mg) | 毫克(mg)  | 微克( $\mu$ g) | 毫克(mg) | 毫克(mg) | 微克( $\mu$ g) |
| 性别   |        |        | 男 女     |              | 男 女    |        |              |
| 4岁~  | 600    | 500    | 120     | 90           | 10     | 1.0    | 25           |
| 7岁~  | 800    | 600    | 165     | 100          | 10     | 1.5    | 30           |
| 10岁~ | 1000   | 800    | 230 240 | 110          | 15     | 2.0    | 40           |

## ◎维生素每日摄取量表

|      | *                       |   | RDA    |  | AI                  |  | AI                  |   | *                  |     | RDA                |     | *                  |   | RDA                 |   |
|------|-------------------------|---|--------|--|---------------------|--|---------------------|---|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|---|---------------------|---|
| 营养素  | 维生素 A                   |   | 维生素 C  |  | 维生素 D               |  | 维生素 E               |   | 维生素 B <sub>1</sub> |     | 维生素 B <sub>2</sub> |     | 维生素 B <sub>6</sub> |   | 维生素 B <sub>12</sub> |   |
| 单位   | 微克( $\mu\text{g}$ R.E.) |   | 毫克(mg) |  | 微克( $\mu\text{g}$ ) |  | (mg $\alpha$ -T.E.) |   | 毫克(mg)             |     | 毫克(mg)             |     | 毫克(mg)             |   | 微克( $\mu\text{g}$ ) |   |
| 性别   | 男                       | 女 |        |  |                     |  | 男                   | 女 | 男                  | 女   | 男                  | 女   | 男                  | 女 | 男                   | 女 |
| 4岁~  | 400                     |   | 50     |  | 5                   |  | 6                   |   |                    |     |                    |     | 0.7                |   | 1.2                 |   |
| (适度) |                         |   |        |  |                     |  |                     |   | 0.7                | 0.7 | 0.8                | 0.7 |                    |   |                     |   |
| (稍低) |                         |   |        |  |                     |  |                     |   | 0.8                | 0.7 | 0.9                | 0.8 |                    |   |                     |   |
| 7岁~  | 400                     |   | 60     |  | 5                   |  | 8                   |   |                    |     |                    |     |                    |   | 1.5                 |   |
| (适度) |                         |   |        |  |                     |  |                     |   | 0.9                | 0.8 | 1.0                | 0.9 |                    |   |                     |   |
| (稍低) |                         |   |        |  |                     |  |                     |   | 1.0                | 0.9 | 1.1                | 1.0 |                    |   |                     |   |
| 10岁~ | 500                     |   | 80     |  | 5                   |  | 10                  |   |                    |     |                    |     | 0.9                |   | 2.0                 |   |
| (适度) |                         |   |        |  |                     |  |                     |   | 1.0                | 1.0 | 1.1                | 1.1 |                    |   |                     |   |
| (稍低) |                         |   |        |  |                     |  |                     |   | 1.1                | 1.1 | 1.2                | 1.2 |                    |   |                     |   |

- 未标明AI (足够摄取量, Adequate Intakes) 值者, 即为RDA (建议量Recommended Dietary Allowance) 值。
- 年龄以足岁计算。
- 1千卡 (kcal) = 4.184千焦 (kJ); 油脂热量以不超过总热量的30%为宜。
- “稍低、适度”表示生活中活动强度的程度。
- R.E. (Retinol Equivalent) 即视黄醇当量。  
 $1\mu\text{g R.E.} = 1\mu\text{g}$ 视黄醇 (Retinol) =  $6\mu\text{g}$   $\beta$ -胡萝卜素 ( $\beta$ -Carotene)。
- 维生素D是以维生素D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) 为计量标准。 $1\mu\text{g}$ 维生素D<sub>3</sub> = 40 I.U. 维生素D<sub>3</sub>。
- $\alpha$ -T.E. ( $\alpha$ -Tocopherol Equivalent) 即 $\alpha$ -生育酚当量。  
 $1\text{mg } \alpha\text{-T.E.} = 1\text{mg } \alpha\text{-生育酚 (Tocopherol)}$ 。





## 营养套餐

哇！为小朋友设计的完美套餐，色香味俱全，营养又均衡，健康100分！妈妈们也不用担心变化不出新花样，或是搭配的菜色营养不均衡。千变万化、色彩丰富的美味套餐，保准宝宝们吃光光，胃口一级棒！





