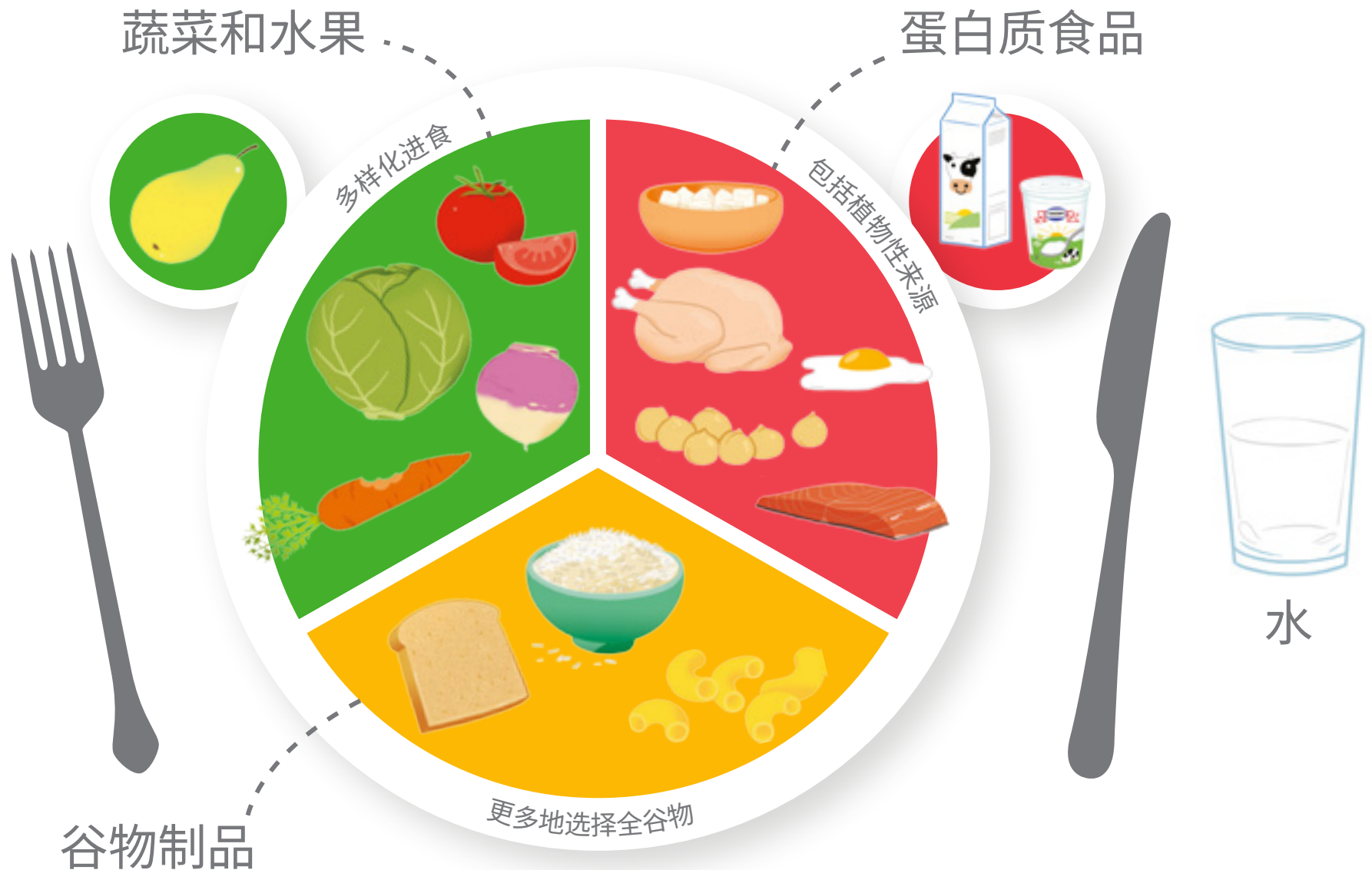


孕妇和幼儿的均衡饮食



在每一个格子中选择一种食物, 获得一份均衡餐食!

提供的食物仅为示例, 并非完整清单。

对于幼儿, 确保给予他们柔软但不沾黏的食物。

蔬菜

(新鲜、冷冻或罐装)

西兰花
胡萝卜
芹菜
卷心菜
菠菜
玉米
洋葱
豌豆
洋大头菜
番茄

水果

(新鲜、冷冻或罐装)

香蕉
橙子
莓果(草莓、蓝莓、覆盆子等)
苹果
梨
干果(葡萄干、杏子、枣、李子等)

谷物制品

面条(通心粉、意大利面等)
面包(面包片、皮塔、汉堡等)
米饭
玉米粉(玉米粥)
燕麦片(燕麦粥)
自制松饼
大麦
布格麦
早餐谷物
库斯库斯

如果还有其他蔬菜搭配, 那么土豆在一餐中可代替谷物制品。

蛋白质食品

植物来源

花生酱
豆类(扁豆、鹰嘴豆、红豆等)
豆腐
富含大豆的饮料(2岁以上食用)

动物来源

牛奶(9个月以上食用)
鸡蛋
奶酪
鱼(冻鳕鱼片、冷冻比目鱼片、罐装鲑鱼等)
海鲜(冷冻虾、罐装蛤蜊等)
肉(猪排、碎牛肉等)
家禽肉(鸡腿、碎火鸡肉等)
酸奶
自制布丁(香草、木薯、米饭等)



为了补充餐食, 我们尽可能选择营养丰富的甜点(水果、酸奶、脆皮馅饼、自制松饼等)。

正餐之间的点心可以填饱我的肚子, 让我保持一整天的活力!