

# 嬰兒膳食指南 – 零至十一個月

## (學步兒請看背面)

來源：兒童與成人照顧食品計畫，美國農業部食品與營養服務 8/03/05更新版

[www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/index.html](http://www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/index.html)

### 早餐

出生至三個月	四至七個月	八個月至十一個月
4-6 液體盎司的嬰兒配方奶 <sup>1</sup> 或 母乳 <sup>2,3</sup>	4-8 液體盎司的嬰兒配方奶 <sup>1</sup> 或 母乳 <sup>2,3</sup> 0-3 大匙的嬰兒麥片 <sup>1,4</sup>	6-8 液體盎司的嬰兒配方奶 <sup>1</sup> 或 母乳 <sup>2,3</sup> 和 2-4 大匙的嬰兒麥片 <sup>1</sup> 和 1-4 大匙的水果 或 蔬菜 或 兩種都有

### 午餐或晚餐

出生至三個月	四至七個月	八個月至十一個月
4-6 液體盎司的嬰兒配方奶 或 母乳 <sup>2,3</sup>	4-8 液體盎司的嬰兒配方奶 或 母乳 <sup>2,3</sup> 0-3 大匙的嬰兒麥片 <sup>1,4</sup> 和 0-3 大匙的水果 或 蔬菜 或 兩種都有 <sup>4</sup>	6-8 液體盎司的嬰兒配方奶 或 母乳 <sup>2,3</sup> 2-4 大匙的嬰兒麥片 <sup>1</sup> 和/或 1-4 大匙的肉類，魚，家禽，蛋黃，煮熟的乾豆 或 豌豆；或 ½-2 盎司的奶酪(起司) 或 1-4 盎司(量)的茅屋起司 或 1-4 盎司(重)的奶酪(起司)食品 或 可以塗的奶酪(起司)；和 1-4 大匙的水果 或 蔬菜 或 兩種都有

### 點心

出生至三個月	四至七個月	八個月至十一個月
4-6 液體盎司的嬰兒配方奶 <sup>1</sup> 或 母乳 <sup>2,3</sup>	4-6 液體盎司的嬰兒配方奶 <sup>1</sup> 或 母乳 <sup>2,3</sup>	2-4 液體盎司的嬰兒配方奶 <sup>1</sup> 或 母乳 <sup>2,3</sup> ，或 果汁 <sup>5</sup> 和 0-½ 片麵包 <sup>4,6</sup> 或 0-2 塊餅乾 <sup>4,6</sup>

#### 註腳

1. 嬰兒配方奶和乾的嬰兒麥片必須是加鐵強化營養的。
2. 母乳或嬰兒配方奶或兩者合用；儘管如此，建議從出生到11個月以母乳餵養而非嬰兒配方奶。
3. 一些母乳餵養的嬰兒喝奶量若經常低於最低母乳餵養的標準量，可以提供低於最低母乳餵養劑量的母乳，如果嬰兒是還是很餓的話，可以繼續提供更多的母乳。
4. 當嬰兒發育到可以接受它時，必需提供該成份。
5. 必須是百份之百濃度的果汁。
6. 該成份必須由全穀物或強化營養的穀粉或麵粉

