

# 各月龄一天食物量速查

注：克重为烹调之前可食用部分的生重。本表只是参考，应尊重宝宝的个体需要。

2021年5月版

月龄	6~7m	8~9m	10~11m	1~2岁	2~3岁
喂养次数	辅食1~2次 喂奶5~6次	辅食2~3次 喂奶4~5次	辅食3次 喂奶3~4次	正餐3次 加餐1~3次	正餐3次 加餐2~3次
谷薯类	约5~20克	约15~40克	约40~75克	50~100克	70~125克 加薯类适量②
蔬菜类	约10~25克	约20~45克	约40~100克	50~150克	100~200克
水果类	约10~25克	约20~45克	约40~100克	50~150克	100~200克
肉禽水产类 <sup>1</sup>	约5~25克	约15~45克	约40~75克	50~75克	50~75克
蛋类	约1/2蛋黄	约1个蛋黄	蛋黄或鸡蛋1个	蛋黄或鸡蛋1个	鸡蛋1个
奶类	600~700毫升	600毫升	500~600毫升	400~500毫升 <sup>③</sup>	350~500毫升 加豆制品5~15克
油	不加或少量	0~5克	0~10克	5~15克	10~20克
盐	不加	不加	不加	小于1.5克	小于2克
水	适量	适量	适量	200~500毫升 <sup>②</sup>	600~700毫升

① 为了减少重金属污染，水产一周摄入总量建议不超过56g。

② 在此月龄前，进食量不做建议，适量安排即可。

③ 不同权威机构对一岁后奶量的建议值并不统一，

平均在400毫升左右，一般不需要超过500毫升。