

	五穀類	蔬果類	肉/魚類	奶及奶品類
0-3 月	-	-	-	6-8 餐 (2-4 安士; 60-120 毫升)
4-6 月	米糊或稀粥 每天 1 次 每次 1 茶匙漸 增至 4 湯匙	果汁/果溶 1-2 湯匙 蔬菜汁/溶先試 1 茶匙 漸增至 1 湯匙	-	4-5 餐 (7-8 安士; 210-240 毫升)
7-9 月	稀粥/杰粥 每天 1-2 次 每次 4 湯匙增至大半碗 (中號碗)	果汁/果溶 1-2 湯匙 蔬菜溶 1-2 湯匙	蛋黃、肝泥、肉泥 每天 1-2 次 每次 1/2 茶匙漸增至 3/4 湯匙或 蛋黃 1 個	3-4 餐 (7-8 安士; 210-240 毫升)
10-12 月	爛飯每天 2 次 半碗至大半碗	碎菜 每天 2 次 每次 2-3 湯匙 生果粒半個	魚末、肉末、碎肉 每天 2 次 每次 3/4 至 1 湯匙	3 餐 (7-8 安士; 210-240 毫升)
1-3 歲	飯 1 至 2 號碗或相等 (包括餅干、麵包、粥粉麵)	生果 1/2-1 個 蔬菜/瓜類 2-4 兩	1 至 2 兩	2 至 3 杯
3-6 歲	飯 2 至 3 號碗或相等 (包括餅干、麵包、粥粉麵)	生果 1 個 蔬菜/瓜類 4-6 兩	2 至 3 兩	2 至 3 杯
6-12 歲	飯 3 至 4 號碗或相等 (包括餅干、麵包、粥粉麵)	生果 1-2 個 蔬菜/瓜類 6-8 兩	3 至 5 兩	2 杯
12-18 歲	飯 3 至 6 號碗或相等 (包括餅干、麵包、粥粉麵)	生果 2 個 蔬菜/瓜類 6-8 兩	5 至 6 兩	2 杯