

T/CASNHP

中国学生营养与健康促进会团体标准

T/CASNHP 11—2026

托育机构 0~3 岁儿童膳食营养指引

Dietary and Nutritional Guidelines for Children Aged 0~3 in Childcare Institutions

2026 - 07 - 16 发布

2026 - 08 - 16 实施

中国学生营养与健康促进会 发布

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国学生营养与健康促进会提出。

本文件由中国学生营养与健康促进会归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心营养与健康所、北京市昌平区卫生健康委员会、中国学生营养与健康促进会、中国人口与发展研究中心、复旦大学、国家卫生健康委员会妇幼健康中心、首都儿科研究所、北京市疾病预防控制中心、中国医科大学、广东省妇幼保健院。

本文件主要起草人：于冬梅、王晖、王玉英、蔡姝雅、高翔、关宏岩、张延峰、段佳丽、邵立雪、兰响、朴玮、徐韬、樊朝阳、马亚楠、郭勇、黄梨煜、姚业成、杨博、代港、杨宇祥、南晶、李福胜、王瑞莲。



托育机构 0~3 岁儿童膳食营养指引

1 范围

本文件规定了经相关部门登记备案的托育机构开展0~3岁儿童膳食营养指导的原则。
本文件适用于全国城乡的托育机构、0~3岁儿童养育照护人员、家长及看护人。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行） 国家卫生健康委员会

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

托育机构 childcare institutions

是经卫生健康主管部门许可，由专业人员为3岁以下婴幼儿提供全日托、半日托、计时托、临时托等服务的机构。

3.2

婴儿 infant

年龄在0~12月龄以内的儿童。

3.3

幼儿 toddler

年龄在12~36月龄的儿童。

3.4

纯母乳喂养 exclusive breastfeeding

以母乳哺喂，不给婴儿食用其他任何液体或固体食物的喂养方式。

3.5

婴儿配方食品 infant formula

以乳类及乳蛋白制品（乳基），或大豆及大豆蛋白制品（豆基）为主要蛋白来源，加入适量的维生素、矿物质和（或）其他成分，仅用物理方法生产加工制成的液态或粉状产品。

3.6

人工喂养 artificial feeding

因疾病或其他原因导致母乳喂养失败时，采用婴儿配方奶粉或其他乳品、代乳品喂养。

3.7

混合喂养 mixed feeding

母乳不足时，用婴儿配方奶粉或其他乳品、代乳品补充喂养。

3.8

回应式喂养 responsive feeding

喂养的时长和频次由婴儿进食意愿和需求决定的喂养方式。

3.9

辅食 complementary food

除母乳和（或）配方奶（粉）以外的其他各种性状的食物。

注：包括各种天然的固体、液体食物，以及商品化食物。

3.10

带量食谱 quantified recipe

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量、供餐时间和烹调方式的一组食物搭配组合的食谱。

3.11

宏量营养素 macronutrient

可提供能量的膳食营养素。三大宏量营养素包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。

3.12

优质蛋白质 high-quality protein

含必需氨基酸种类齐全、氨基酸模式与人体蛋白质氨基酸模式接近、营养价值较高，不仅可维持成人的健康，也可促进儿童生长、发育的蛋白质。优质蛋白质主要来源于动物性食物（如蛋、奶、肉、鱼等）以及大豆及其制品。

4 总则

4.1 月龄导向，精准供给

依据0~3岁儿童不同月龄阶段的生理发育特点和营养需求，制定并实施差异化的膳食营养方案，实现从液体食物向固体食物的平稳过渡。

4.2 母乳优先，科学替代

坚持母乳喂养的优先地位，全力支持母亲母乳喂养。在母乳不足或母乳喂养失败时，提供安全、合规的婴儿配方食品作为替代，严禁使用普通动物乳或成人食品喂养不足6月龄婴儿。

4.3 安全卫生，全程管控

重点关注食品安全，对母乳储存与哺喂、配方奶冲泡、辅食制作与供应等全过程实施严格的管理和控制，杜绝食源性疾病。

4.4 回应式照护，顺应喂养

养育照护人员宜准确识别并积极回应婴幼儿的饥饿与饱腹信号，尊重个体差异，不强迫进食，培养良好的饮食习惯和自主进食能力。

4.5 家园协同，共促健康

托育机构要与家庭沟通、合作，在喂养方案、膳食安排、生长发育监测等方面保持一致，共同促进儿童健康成长。

5 托育机构供餐的膳食营养原则

5.1 托育机构和供餐单位（企业）应按照《中华人民共和国食品安全法》、《中华人民共和国食品安全法实施条例》等要求，严格落实各项食品安全工作，强化责任意识，制定食品安全应急处置预案，做好食源性疾病防控工作。

5.2 托育机构和供餐单位（企业）中的婴幼儿膳食，宜由专人负责采购、制作、分发与储存。机构需配备营养师或营养指导员及食品安全管理人员，相关人员需持证上岗，并在上岗前接受食品安全法律法规、婴幼儿营养等专业知识培训。

5.3 托育机构要根据不同月龄（年龄）婴幼儿的生理特点和营养需求，制定符合要求的一日带量食谱（包括在托育机构内和家庭中），并按照食谱供餐。食谱宜具体到每餐食物名称、食物原料、重量或数量（附录A）。

5.4 食谱中各种食物的推荐量参照中国营养学会提出的《0~6月龄婴儿母乳喂养指南》、《7~24月龄婴幼儿喂养指南(2022)》、《学龄前儿童膳食指南(2022)》以及《7~24月龄婴幼儿平衡膳食宝塔》、《学龄前儿童平衡膳食宝塔》中建议的食物推荐量范围。

5.5 食谱中可以结合当地不同季节的食材供应情况,每2周更新1次。婴幼儿主要食物互换表参考附录B。制定食谱时可结合时令节气,适量选用安全的药食同源物质,如红枣、莲子、山药、百合、薏米等。

5.6 食谱编制要遵循三大宏量营养素提供的能量占全天总能量的百分比为:蛋白质12%~15%,脂肪30%~35%,碳水化合物50%~65%。优质蛋白质占蛋白质总量的50%以上。

5.7 托育机构宜定期对食堂、供餐单位(企业)提供的婴幼儿膳食进行营养评价。

提供一餐(含上、下午加餐):每日能量和蛋白质供给量达到相应建议量的50%以上;

提供两餐:每日能量和蛋白质供给量达到相应建议量的70%以上;

提供三餐:每日能量、蛋白质和其他营养素的供给量达到相应建议量的80%以上。

6 托育机构不同月龄阶段婴幼儿膳食营养指引

6.1 不足6月龄婴儿

6.1.1 协助母亲,坚持婴儿纯母乳喂养:

- 鼓励母亲到托育机构亲喂母乳;
- 养育照护人员实施人工哺喂母乳时,要确保母乳冻存、解冻、加热、试温、哺喂等过程的卫生和安全;
- 为母亲喂母乳或人工哺喂母乳提供便利条件(私密房间、冰箱、消毒和解冻设备等)。

6.1.2 托育机构哺喂婴儿配方奶,宜保证卫生和安全:

- 如果母亲还有母乳,宜坚持喂母乳,同时补充婴儿配方奶(粉),实施混合喂养;
- 当母乳喂养失败时,可以实施人工喂养例如喂婴儿配方奶(粉)等;
- 婴儿需喂相应阶段的配方奶(粉),不宜喂母乳以外的普通液体奶、普通儿童奶粉、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等;
- 托育机构与家庭配合,保证人工喂养过程中的卫生和安全。

6.1.3 提倡顺应喂养,按需喂母乳或婴儿配方奶(粉),建立良好生活规律:

- 养育照护人员宜进行回应式喂养,及时识别婴儿饥饿及饱腹信号,并迅速做出回应;
- 按需喂母乳或婴儿配方奶(粉),不强求喂奶次数和时间(一般每天8~10次以上);
- 每天记录哺喂时间和奶量,掌握婴儿进食规律;
- 母乳或配方奶(粉)喂养遇到困难时,要咨询保健医生、专业机构医生。

6.1.4 定期监测婴儿生长发育,保障健康成长:

- 托育机构每月监测婴儿身长、体重,及时反馈家长及看护人,并调整喂养方法;
- 协助家长及看护人参照0~3岁儿童生长发育监测图(附录C)评价婴儿身长和体重。

6.2 6~23月龄婴幼儿

6.2.1 支持母亲,继续母乳喂养到婴幼儿2岁及以上:

- 托育机构继续支持婴幼儿母乳喂养到2岁及以上;
- 鼓励母亲前往托育机构亲喂母乳;
- 养育照护人员实施人工哺喂母乳时,要确保母乳冻存、解冻、加热、试温、哺喂等过程的卫生和安全;
- 为母亲喂母乳或人工哺喂母乳提供便利条件(私密房间、冰箱、消毒和解冻设备等)。

6.2.2 托育机构和家庭合作,保证婴幼儿每天奶类的摄入:

- 6~23月龄非母乳喂养的婴幼儿,宜哺喂相应阶段的婴幼儿配方奶(粉),也可喂动物奶如牛奶、羊奶、酸奶等(不包括炼乳),但是须为全脂奶。不宜喂母乳以外的普通液体奶、普通儿童奶粉、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等;
- 保证非母乳喂养、非母乳喂婴幼儿每天奶类的摄入;
- 养育照护人员在喂配方奶(粉)时,要保证取奶粉、冲泡、试温、哺喂等过程的卫生和安全;

- d) 托育机构内哺喂配方奶（粉）的量需每天记录。
- 6.2.3 科学添加辅食：
 - a) 单一母乳不能完全满足婴幼儿营养需求，从满6月龄开始，宜及时添加辅食；
 - b) 辅食添加从富含铁的泥糊状食物开始，首先添加肉泥、肝泥、强化铁的婴儿谷粉等富含铁的泥糊状食物。
- 6.2.4 辅食多样化，重视添加动物性食物：
 - a) 从泥糊状食物开始，逐渐过渡到固体食物，逐渐增加辅食频次和进食量；
 - b) 1岁内（12月龄内）适时引入各种食物。每次只引入一种新食物，待婴幼儿接受和适应后（3d~5d），逐步达到最低膳食多样性；
 - c) 宜摄入八大类食物中的五类。八大类食物包括：母乳，谷类、根、茎类，豆类和坚果、种子，奶类（牛奶、配方奶、酸奶、奶酪），肉类（畜肉、禽肉、鱼和肝脏），蛋类，富含维生素A的水果和蔬菜，其他水果和蔬菜。畜禽肉、蛋类、鱼虾类及肝脏均为优质辅食来源。
- 6.2.5 科学制作辅食：
 - a) 托育机构要为婴幼儿单独制作辅食，并与其他年龄儿童分开制作；
 - b) 辅食制作尽量为清蒸、水煮、清炖等相对健康的烹调方式；
 - c) 辅食少加盐、糖、酱油、蚝油等调味品，适量使用优质食用油如橄榄油、核桃油、亚麻籽油等，尽量让婴幼儿品尝食物的天然味道；
 - d) 宜选择安全、优质、新鲜的食材，制作过程清洁卫生、生熟分开，现吃现做，不给婴幼儿吃剩饭菜；
 - e) 婴幼儿1岁以后，可以逐渐引入口味清淡的较大儿童饮食。
- 6.2.6 提倡回应式喂养，不强迫进食，鼓励认识食物：
 - a) 养育照护人员宜及时识别婴幼儿的饥饿及饱腹信号，尽快做出喂养回应；
 - b) 按需喂养母乳或婴儿配方奶（粉）。每天记录机构内哺喂时间和奶量，掌握饮奶规律；
 - c) 托育机构根据实际情况，适当安排每天喂辅食的次数：
 - 7~9月龄：每天喂辅食2次；
 - 10~12月龄：每天喂辅食2~3次，食物可逐渐由糊状过渡到碎末状；
 - 13~24月龄：每天给餐食3次，可增加1~2次加餐。食物逐渐向清淡的家庭或食堂饮食过渡；
 - d) 进餐前，养育照护人员要洗手，并在旁看护婴幼儿进食；
 - e) 进餐时，养育照护人员鼓励和协助喂辅食，与婴幼儿充分交流，耐心喂养，让婴幼儿认识和触摸食物，培养兴趣；
 - f) 进餐时，避免婴幼儿看电子屏幕或玩玩具，每次进餐时间不宜超过20min；
 - g) 养育照护人员及时记录婴幼儿每天辅食量和反应，了解喂养规律和进餐问题；
 - h) 鼓励婴幼儿感知和认识食物；
 - i) 保证婴幼儿进食安全、卫生。
- 6.2.7 建立良好生活习惯，适当活动和晒太阳，规律午睡：
 - a) 鼓励婴幼儿自由活动，鼓励爬行、行走；
 - b) 每日安排婴幼儿进行户外活动、游戏、晒太阳；
 - c) 托育机构每天安排固定午睡，记录睡眠时间；
 - d) 2岁以下婴幼儿不建议使用电子屏幕（手机、电视、平板、电脑等）。
- 6.2.8 定期监测婴幼儿生长发育，保障健康成长：
 - a) 托育机构每月监测婴幼儿身长、体重，及时反馈家长及看护人，并调整喂养方法；
 - b) 协助家长及看护人参照0~3岁儿童生长发育监测图（附录C）评价婴幼儿身高（长）和体重。

6.3 24~36月龄幼儿

- 6.3.1 继续支持幼儿母乳喂养，为母亲到托育机构喂母乳或人工哺喂母乳提供便利条件（私密房间、冰箱、消毒和解冻设备等）。
- 6.3.2 托育机构和家庭合作，保证幼儿每天摄入奶及奶制品：
 - a) 鼓励幼儿每天饮奶，建议每天奶量一般为300mL~500mL（或相当量奶制品）；
 - b) 根据幼儿食欲、辅食摄入及生长发育，在推荐范围内适当调整奶量；

- c) 可以喂幼儿相应阶段的配方奶（粉），也可以喝动物奶如牛奶、羊奶、酸奶等（不包括炼乳），但须为全脂奶。
- 6.3.3 托育机构需提供多样、平衡、足量的膳食：
 - a) 食物多样。每日膳食宜包括谷类、薯类、肉类、蛋类、蔬菜、水果、豆类及其制品、坚果、奶类及其制品、鱼虾类等；
 - b) 均衡搭配，避免单调。同类食物可以互换选用，从而达到膳食多样化：
 - 谷类、薯类及杂豆类食物：平均每天3种以上，每周5种以上；
 - 蔬菜、菌藻及水果类食物：平均每天4种以上，每周10种以上；
 - 鱼、蛋、畜肉及禽肉类食物：平均每天3种以上，每周5种以上；
 - 奶、大豆及坚果类食物：平均每天2种，每周5种以上。
 按照餐次的食物种类建议：早餐4~5种，午餐5~6种，晚餐4~5种，加餐1~2种。
- 6.3.4 健康烹饪餐食：
 - a) 托育机构需为幼儿科学、合理制作餐食；
 - b) 餐食制作宜尽量选择清蒸、水煮、清炖等健康烹饪方法，避免油炸、煎炒、熏制、卤制等方式；
 - c) 餐食少盐、少糖、少调味品，适量使用优质食用油如橄榄油、核桃油、亚麻籽油等，增加幼儿对天然食物本味的体验；
 - d) 选择安全、优质、新鲜的食材，制作要清洁卫生、生熟分开，现吃现做，避免给幼儿吃剩饭菜。
- 6.3.5 规律就餐，自主进食，不强迫进食，培养健康饮食行为：
 - a) 每日三餐两点（早餐、上午加餐、午餐、下午加餐、晚餐），按时保量，规律进餐；
 - b) 提供良好就餐环境，鼓励幼儿自主进食，不强迫进食；
 - c) 进餐时，养育照护人员在旁看护，耐心协助，与幼儿充分交流；
 - d) 避免给幼儿看电子屏幕或玩玩具，每次进餐时间不宜超过 30 min；
 - e) 开展食育教育，让幼儿参与食物选择与制作，感受和认知食物。培养健康饮食行为，启蒙中华饮食文化；
 - f) 每天记录托育机构内就餐食物和数量，了解饮食规律和进餐问题；
 - g) 保证幼儿进食安全、卫生，不打闹，不提供容易呛的食物。
- 6.3.6 足量饮水，合理选择零食：
 - a) 保证幼儿足量饮水，为幼儿提供安全、卫生的白开水；
 - b) 零食不影响正餐食量，提供奶类、水果等营养丰富的零食，避免高糖、高盐、高油的零食或饮料。
- 6.3.7 建立良好生活习惯，积极运动和晒太阳，规律午睡：
 - a) 鼓励幼儿自由活动，鼓励行走、跑动；
 - b) 每日安排幼儿进行户外活动、游戏与晒太阳。户外活动每天不少于 2 h；
 - c) 托育机构每日宜安排固定午睡，记录睡眠时间；
 - d) 幼儿每天使用电子屏幕时间不宜超过 1 h，时间越短越好。
- 6.3.8 定期监测幼儿生长发育，保障健康成长：
 - a) 托育机构每月监测幼儿身高、体重，及时反馈家长及看护人，并调整喂养方法；
 - b) 协助家长及看护人参照 0~3 岁儿童生长发育监测图（附录 C）评价幼儿身高和体重。

附 录 A
(资料性)
分月龄、分季节婴幼儿带量食谱示例

不同月龄婴幼儿、适应不同季节的带量食谱示例，参见表A.1～表A.5。

表 A.1 6 月龄婴儿春季一日食谱

供餐时间	食物名称	原料名称	重量或数量
早餐	母乳	母乳	170 mL
上午加餐	母乳 儿童奶酪	母乳	120 mL
		儿童奶酪	5 g
午餐	母乳 鸡肉蛋黄油菜泥米糊	母乳	100 mL
		鸡肉	5 g
		蛋黄	16 g
		油菜	16 g
		铁强化大米米粉	14 g
下午加餐	母乳	母乳	100 mL
晚餐	猪肝西兰花南瓜泥米糊 母乳	猪肝	4 g
		西兰花	15 g
		南瓜	15 g
		铁强化大米米粉	14 g
		母乳	120 mL
晚上加餐	母乳	母乳	120 mL
注：医生指导下可添加营养素补充剂、营养包。母乳不足时可给配方奶（粉）。			

表 A.2 7~9 月龄婴儿夏季一日食谱

供餐时间	食物名称	原料名称	重量或数量
早餐	母乳	母乳	180 mL
早上加餐	母乳 儿童奶酪	母乳	125 mL
		儿童奶酪	13 g
午餐	母乳 鸭血蛋黄油菜面条 猪肝	母乳	100 mL
		鸭血	5 g
		蛋黄	15 g
		油菜	20 g
		面条	15 g
		猪肝	3 g
下午加餐	母乳 香蕉	母乳	120 mL
		香蕉	20 g
晚餐	鳕鱼百合小白菜碎米粥	鳕鱼	5 g
		鲜百合	10 g
		小白菜	20 g
		粳米	12 g
晚上加餐	母乳	母乳	180 mL
注：医生指导下可添加营养素补充剂、营养包。母乳不足时可给配方奶（粉）。			

表 A.3 10~12 月龄婴儿秋季一日食谱

供餐时间	食物名称	原料名称	重量或数量
早餐	母乳 鸡蛋西红柿山药小米粥	母乳	110 mL
		鸡蛋	20 g
		西红柿	30 g
		山药	17 g
		小米	5 g
早上加餐	母乳 苹果	母乳	130 mL
		苹果	35 g
午餐	母乳 牛肉胡萝卜油菜面条碎	母乳	130 mL
		牛肉	10 g
		胡萝卜	25 g
		油菜	30 g
		核桃油	2.5 g
		面条	15 g
下午加餐	母乳	母乳	125 mL
晚餐	猪肉猪肝小白菜大米粥	猪肉	10 g
		猪肝	3 g
		小白菜	30 g
		粳米	15 g
		核桃油	2.5 g
晚上加餐	母乳	母乳	170 mL

注：医生指导下可添加营养素补充剂、营养包。母乳不足时可给配方奶（粉）。

表 A.4 13~24 月龄幼儿冬季一日食谱

供餐时间	食物名称	原料名称	重量或数量
早餐	母乳 蘑菇鸡肉红枣粥 虾皮蒸鸡蛋羹	母乳	150 mL
		鸡肉	5 g
		蘑菇	15 g
		粳米	15 g
		红枣	5 g
		鸡蛋	25 g
		虾皮	2 g
上午加餐	母乳 香梨	母乳	150 mL
		香梨	50 g
午餐	清蒸鳕鱼 番茄炖牛肉 炒油菜 大米饭	鳕鱼	10 g
		牛肉	8 g
		番茄	20 g
		油菜	30 g
		粳米	25 g
		核桃油	5 g
下午加餐	母乳 蛋糕	母乳	150 mL
		蛋糕	15 g
晚餐	小白菜猪肉猪肝虾仁馄饨 胡萝卜炒木耳	小白菜	25 g
		猪肉	2 g
		猪肝	2 g
		虾仁	5 g
		面粉	26 g
		木耳	8 g
		核桃油	5 g
		胡萝卜	15 g
晚上加餐	母乳	母乳	150 mL

注：一日食谱中，可使用玉米油、核桃油、橄榄油等植物油5 g~15 g；盐0 g~1.5 g。医生指导下可添加营养素补充剂、营养包。母乳不足时可给配方奶（粉）。

表 A.5 25~36 月龄幼儿春季一日食谱

供餐时间	食物名称	原料名称	重量或数量
早餐	香菇虾仁油麦菜面 韭菜炒鸡蛋	虾仁	5 g
		香菇	30 g
		油麦菜	30 g
		面条	30 g
		鸡蛋	30 g
		韭菜	20 g
上午加餐	牛奶 香蕉	牛奶	100 mL
		香蕉	100 g
午餐	番茄胡萝卜炖牛肉 煮鸡肝 清炒生菜 红薯红枣大米饭	牛肉	15 g
		番茄	45 g
		胡萝卜	15 g
		玉米油	8.5 g
		鸡肝	3 g
		生菜	30 g
		红薯	10 g
		红枣	5 g
		粳米	40 g
下午加餐	牛奶 草莓	牛奶	150 mL
		草莓	80 g
晚餐	猪肉炖冬瓜 小花卷	猪肉	15 g
		冬瓜	45 g
		玉米油	8 g
		花卷	55 g
晚上加餐	牛奶	牛奶	150 mL
注：一日食谱中，可使用玉米油、橄榄油等植物油15 g~20 g，盐不超过2 g。医生指导下可添加营养素补充剂、营养包。不饮牛奶可给配方奶（粉）。			

附 录 B
(资料性)
婴幼儿主要食物互换表

表B.1～表B.9给出了婴幼儿的主要食物互换表。

表 B.1 能量含量相当于 25g 大米/面的谷薯类

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
稻米/面粉	25	米饭	80	粳米粥/籼米粥	195/150
米粉	25	馒头	40	面条（挂面）	25
面条（切面）	30	花卷	40	烙饼	35
小米粥	200	烧饼	30	鲜玉米	175
土豆（生）	120	红薯（生）	170	山药（生）	190

表 B.2 可食部相当于 50g 的蔬菜

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
油菜/小白菜	55	西蓝花	60	番茄	50
黄瓜	55	甜椒	60	大白菜	60
冬瓜	65	芹菜	60	茄子	55
韭菜	55	白萝卜	55	菜花	60
豆角	52	莴笋	80	胡萝卜	52
菠菜	55	油麦菜	60	百合	60
生菜	55	南瓜	60	—	—

表 B.3 可食部相当于 50 g 的菌藻类

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
木耳（水发）	50	杏鲍菇（鲜）	50	平菇	55
香菇（鲜）	50	海带（鲜）	50	口蘑	50

表 B.4 可食部相当于 50 g 的水果

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
苹果	60	香蕉	85	梨	60
西瓜	85	桃	55	橙子	68
鲜枣	57	柿子	57	葡萄	60
菠萝	75	草莓	50	猕猴桃	60
杏	55	樱桃	63	柑橘	65
哈密瓜	70	芒果	85	—	—

表 B.5 可食部蛋白质含量相当于 25 g 鱼肉的鱼虾类

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
鳕鱼	25	虾仁	24	鲈鱼	25
带鱼	28	鲢鱼	30	草鱼	30
鲫鱼	30	大黄鱼	28	对虾	25

表 B.6 可食部蛋白质含量相当于 25 g 瘦猪肉的畜禽肉

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
瘦猪肉（生）	25	猪排骨（生）	30	瘦牛肉（生）	25
羊肉（生）	25	酱牛肉	15	鸡（生）	25
鸡胸肉	20	鸭（生）	25	鹅（生）	25
猪肝（生）	25	鸡肝（生）	30	鸭血（生）	35

表 B.7 可食部蛋白质含量相当于 25 g 鸡蛋的蛋及蛋制品

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
鸡蛋	25	鸡蛋黄	22	鸡蛋羹	61
鸭蛋	25	鸭蛋黄	22	鹅蛋	30
鹅蛋黄	20	鹌鹑蛋	25	—	—

表 B.8 蛋白质含量相当于 25 g 干黄豆的大豆制品

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
大豆（干黄豆）	25	豆腐（北）	100	豆腐（南）	150
豆腐丝	40	豆腐干	60	豆浆	450
腐竹	20	—	—	—	—

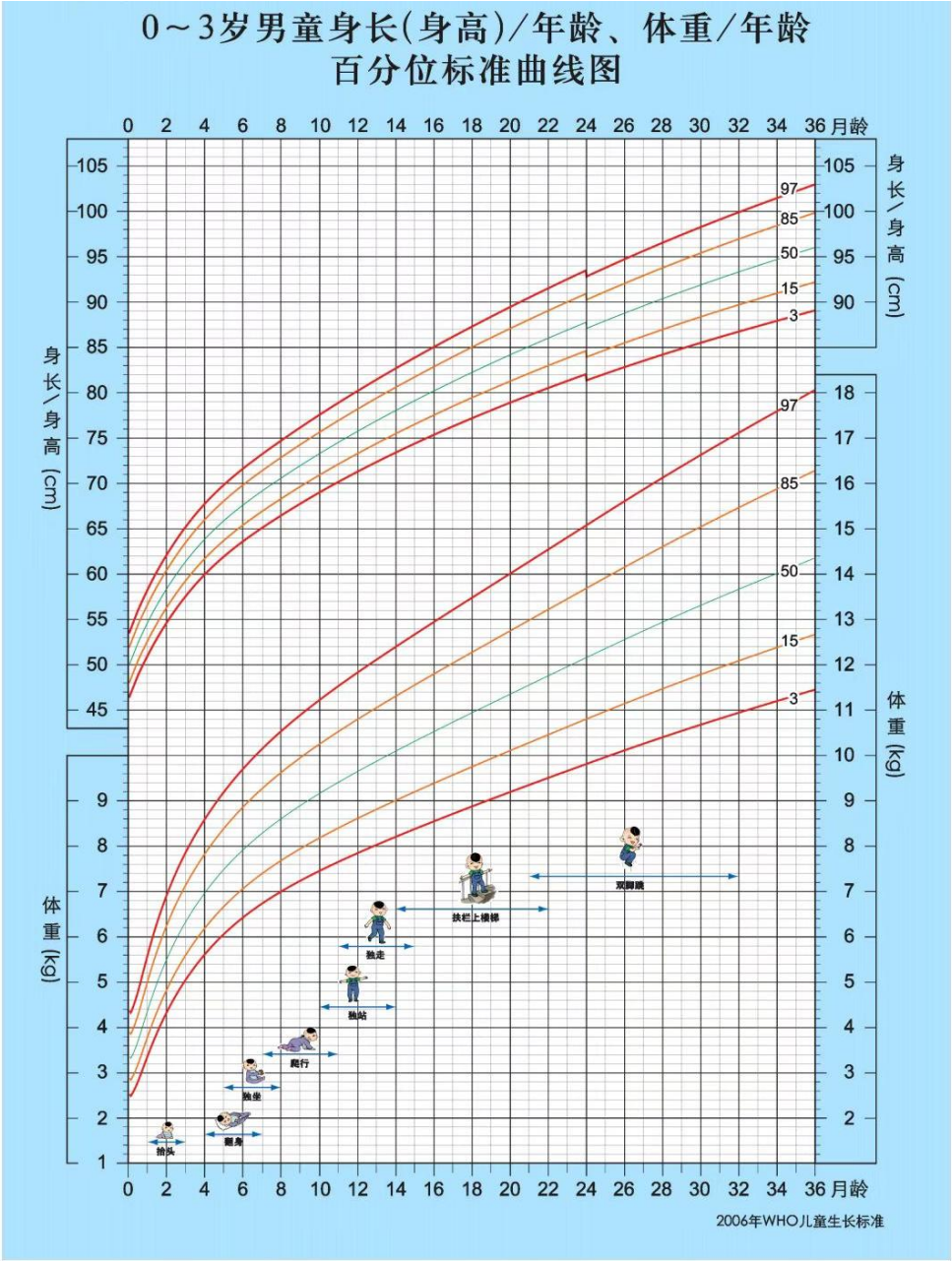
表 B.9 蛋白质含量相当于 100 g 鲜牛奶的奶类

单位为克

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
鲜牛奶	100	儿童配方奶粉	15	酸奶	91
儿童奶酪棒	12	羊乳	193	—	—

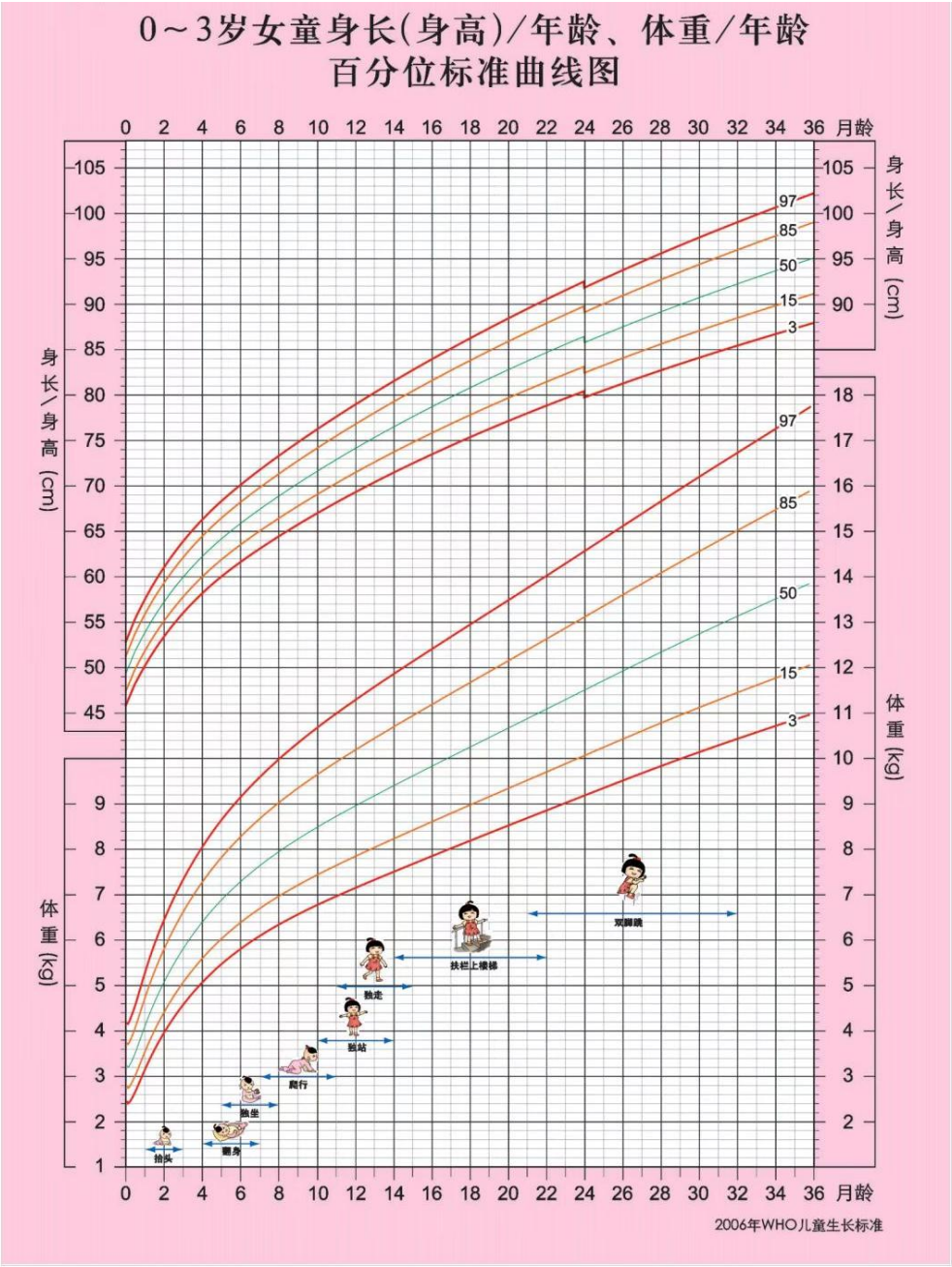
附 录 C
(资料性)
0~3 岁儿童生长发育监测图

0~3岁儿童生长发育监测见图C.1~图C.2。



注：引自《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》。

图 C.1 0~3 岁男童身长（身高）/年龄、体重/年龄百分位标准曲线图



注：引自《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》。

图 C.2 0~3 岁女童身长（身高）/年龄、体重/年龄百分位标准曲线图

参 考 文 献

- [1] 中国营养学会. 0~6 月龄婴儿母乳喂养指南 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [2] 中国营养学会. 7~24 月龄婴幼儿喂养指南 (2022)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [3] 中国营养学会. 学龄前儿童膳食指南 (2022)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [4] 中国营养学会. 7~24 月龄婴幼儿平衡膳食宝塔 [Z]. 2022.
- [5] 中国营养学会. 学龄前儿童平衡膳食宝塔 [Z]. 2022.

