12-24個月
文章

1-2歲的小孩一天需要吃幾餐？每次吃飯要吃多少份量才夠？

二月 16, 2021

1 MIN



寶寶的胃容量還很小，應該「少量多餐」，

我們建議：

- 3次正餐+2至3次點心，點心時間穿插在正餐與正餐之間
- 正餐可以米飯或麵食類搭配均衡的六大類食物，每天2碗飯可以平均在3餐正餐食用
- 三餐之間可提供點心，250毫升的奶類(母乳或嬰兒奶粉)或營養價值的食物，例如牛奶、蛋、豆花、蔬果、麵包都是很好的點心選擇
- 避免高油、高糖、高鹽及重口味的食物或零食。