

Infant Meal Pattern – United States Department of Agriculture
 婴儿膳食模式——美国农业部

Breakfast / 早餐	
出生至5个月	6-11个月
4-6 液量盎司的母乳 ¹ 或配方奶 ²	6-8 液量盎司的母乳 ¹ 或配方奶 ² ；加上 0-4 汤匙的 婴儿谷物食品 ^{2,3} 畜肉， 鱼肉， 禽肉， 鸡蛋， 煮好碾细的豌豆或其它豆子；或者 0-2 盎司的奶酪；或者 0-4 盎司（容积量）的村舍干酪；或者 0-4 盎司或 1/2 杯的酸奶 ⁴ ；或者 以上各种的组合 ⁵ ；加上 0-2 汤匙的蔬菜或水果或两者的组合 ^{5,6}

1. 母乳或配方奶，或两者的组合，必须喂食给婴儿；建议从出生到 11 个月喂哺母乳而不是配方奶。对于有些母乳喂养的婴儿，如果进食量经常性地少于每次应当喂哺的最低母乳量，那么在喂哺少于最低量的母乳之后，过些时间尝试再次喂哺，如果婴儿可以喝下更多的乳汁。
2. 婴儿配方奶和婴儿谷物食品必须是已经强化铁。
3. 从 2019 年 10 月 1 日起，盎司等量将用来确定合格的谷物食品的份量。
4. 每 6 盎司酸奶中含糖总量不可超过 23 克。
5. 当婴儿已经发育准备好的时候，必须喂食这些食物。
6. 不能喂食浓缩水果汁和蔬菜汁。

Lunch and Supper / 午餐和晚餐	
出生至5个月	6-11个月
4-6 液量盎司的母乳 ¹ 或配方奶 ²	6-8 液量盎司的母乳 ¹ 或配方奶 ² ；加上 0-4 汤匙的 婴儿谷物食品 ^{2,3} 畜肉， 鱼肉， 禽肉， 鸡蛋， 煮好碾细的豌豆或其它豆子；或者 0-2 盎司的奶酪；或者 0-4 盎司（容积量）的村舍干酪；或者 0-4 盎司或 1/2 杯的酸奶 ⁴ ；或者 以上各种的组合 ⁵ ；加上 0-2 汤匙的蔬菜或水果或两者的组合 ^{5,6}

1. 母乳或配方奶，或两者的组合，必须喂食给婴儿；建议从出生到 11 个月喂哺母乳而不是配方奶。对于有些母乳喂养的婴儿，如果进食量经常性地少于每次应当喂哺的最低母乳量，那么在喂哺少于最低量的母乳之后，过些时间尝试再次喂哺，如果婴儿可以喝下更多的乳汁。
2. 婴儿配方奶和婴儿谷物食品必须是已经强化铁。
3. 从 2019 年 10 月 1 日起，盎司等量将用来确定合格的谷物食品的份量。
4. 每 6 盎司酸奶中含糖总量不可超过 23 克。
5. 当婴儿已经发育准备好的时候，必须喂食这些食物。
6. 不能喂食浓缩水果汁和蔬菜汁。

Snack / 零食加餐	
出生至5个月	6-11个月
4-6 液量盎司的母乳 ¹ 或配方奶 ²	2-4 液量盎司的母乳 ¹ 或配方奶 ² ；加上 0-1/2 片面包 ^{3,4} ；或者 0-2 片薄脆饼干 ^{3,4} ；或者 0-4 汤匙的婴儿谷物食品 ^{2,3,4} 或即食早餐麦片 ^{3,4,5,6} ；加上 0-2 汤匙的蔬菜或水果或两者的组合 ^{6,7}

1. 母乳或配方奶，或两者的组合，必须喂食给婴儿；建议从出生到 11 个月喂哺母乳而不是配方奶。对于有些母乳喂养的婴儿，如果进食量经常性地少于每次应当喂哺的最低母乳量，那么在喂哺少于最低量的母乳之后，过些时间尝试再次喂哺，如果婴儿可以喝下更多的乳汁。
2. 婴儿配方奶和婴儿谷物食品必须是已经强化铁。
3. 从 2019 年 10 月 1 日起，盎司等量将用来确定合格的谷物食品的份量。
4. 谷物食品必须是富含全谷物的、营养丰富的强化粗粉或强化面粉。
5. 每盎司早餐干麦片的含糖量不可超过 6 克（每 100 克干麦片不可含有超过 21.2 克的蔗糖和其它糖份）。
6. 当婴儿已经发育准备好的时候，必须喂食这些食物。
7. 不能喂食浓缩水果汁和蔬菜汁。