

婴儿膳食模式

- 婴儿出现饥饿信号时应按需喂食
- 赞助商必须提供至少一种可代偿的强化铁的婴儿配方奶粉(IFIF)
- 下表列出了满足用餐模式要求的最低服务份额

缩写:

Fl. oz.=流体盎司
Oz. eq.=盎司当量
Oz.=盎司 (重量)
Tbsp.=汤匙

早餐、午餐和晚餐:

食物成分及食物内容	出生至 5 个月	6 至 11 个月
母乳 ¹ 或铁强化婴儿配方奶粉(IFIF) ^{1,2}	4-6 fl. oz.	6-8 fl. oz.
水果或蔬菜 ^{3, 4} 或者两者兼而有之		0-2 Tbsp.
铁强化婴儿麦片 ^{5, 6} 或 肉类/肉类替代品 (m/ma) ³ , 包括 肉、鱼、家禽、全蛋、熟豆/豌豆, 或 奶酪, 或 农家干酪, 或 酸奶 ⁷		0 - $\frac{1}{2}$ oz. eq.(0-4 Tbsp.) 0-4 Tbsp. 0-2 oz. 0-4 oz. 或 $\frac{1}{2}$ 杯 0-4 oz. 或 $\frac{1}{2}$ 杯

注意: 铁强化婴儿麦片(IFIC)是唯一允许在早餐、午餐和晚餐提供的谷物。不愿意食用 IFIC 的婴儿可以用 m/ma 类食物替代喂食。

零食:

食物成分及食物内容	出生至 5 个月	6 至 11 个月
母乳 ¹ 或铁强化婴儿配方奶粉(IFIF) ^{1,2}	4-6 fl. oz.	2-4 fl. oz.
水果或蔬菜 ^{3, 4} 或者两者兼而有之		0-2 Tbsp.
铁强化婴儿麦片 ^{5, 6} 或 面包、饼干或即食谷物 ^{5, 6, 8} 面包、玉米饼或饼干, 或 华夫饼, 煎饼, 或英式松饼, 或 美味脆饼, 或 甜饼干, 或 RTE 谷类, 片状或圆状 ⁹ , 或 RTE 谷物, 泡芙 ⁹		0 - $\frac{1}{2}$ oz. eq.(0-4 Tbsp.) 0 - $\frac{1}{2}$ oz. eq. 14 克 17 克 6 克 7 克 7 克或 4Tbsp. 或 $\frac{1}{4}$ 杯 7 克或 5Tbsp. 或 杯

注意: 面包、饼干和 RTE 谷类食品只允许在零食期间食用。M/MA 类食物只能作为额外提供的内容。

¹ 必须提供母乳或 IFIF, 或两者混合。针对刚出生到 11 个月的婴儿, 母乳喂养是最佳喂养方式。

² 所有的婴儿配方奶粉都必须经过 FDA 认定, 且每 100 卡路里的配方奶粉中需含有 1 毫克或更多的铁。

³ 一旦婴儿发育完成, 可食用固体食物, 则需要服用固体食物成分。允许在喂养时组合不同的食品种类喂养。

⁴ 水果和蔬菜汁, 包括 100% 的果汁, 婴儿不允许饮用。

⁵ 所有的婴儿麦片必须是铁强化麦片(IFIC)。

⁶ 谷物满足以下任一要求: 为强化粉/面粉或富含全谷物。从 2021 年 10 月 1 日开始, 将使用盎司当量确定谷物份量。一份即一盎司当量。有关更多婴儿谷物标准份量的信息, 请参阅 [Feeding Infants Using Ounce Equivalents for Grains Worksheet](#)。

⁷ 酸奶每 6 盎司的总糖含量不得超过 23 克。请参阅 [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).

⁸ [Grain-based desserts](#) 不计入谷物成分要求。

⁹ 早餐谷物必须是富含全谷物、强化谷物或浓缩谷物, 每干盎司含糖不超过 6 克 (每 100 克干谷物含糖不超过 21 克)。请参阅 [Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) 和 [WIC Cereal List](#).

其他资源 [Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program \(USDA\)](#)