

گروه‌های غذایی مورد نیاز روزانه کودکان ۱ تا ۵ سال

مقدار مناسب روزانه از گروه‌های غذایی برای کودکان ۱ تا ۵ سال

گروه‌های غذایی	۱ تا ۲ سال	۲ تا ۳ سال	۳ تا ۵ سال
نان و غلات	۲	۳	۵
شیر و لبنیات	۲	۲	۲
گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها	۱	۱	۲
سبزی‌ها	۱	۱	۱/۵
میوه‌ها	۱	۱	۱/۵
متفرقه (روغن و کره)			

* مصرف روزانه ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری روغن مایع و یا کره
* محدودیت مصرف نمک، شیرینی و قندهای ساده

متفرقه



شیر و لبنیات



گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها



سبزی‌ها



میوه‌ها



نان و غلات



یک واحد نان و غلات: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها یا نان لواش چهار کف دست یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

یک واحد سبزی: یک لیوان سبزی برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط

یک واحد میوه: یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و ... یا نصف لیوان آب میوه تازه

یک واحد شیر و فراورده‌ها: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (یک و نیم قوطی کبریت) یا دو لیوان دوغ

یک واحد گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (یا دو قطعه خورشتی) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزهای پودر شده (گردو، فندق، بادام، پسته)

کودکان یک تا پنج سال هر روز باید حداقل ۱۸۰ دقیقه (۳ ساعت) فعالیت بدنی مانند راه رفتن، توپ بازی و دویدن داشته باشند.

