

# 婴幼儿(12-23 个月大)喂养建议

## 您可知道？

- 婴儿的大脑在 12 个月大时会增加一倍, 到 36 个月大时会增加两倍, 几乎达到成人大脑的规模。
- 大脑发育需要消耗每天摄入的卡路里的 50% 以上。
- 全脂牛奶可为这个快速成长的时期提供重要的卡路里和营养。



## 牛奶很重要

牛奶含有  
**13 种必需营养素**  
包括：



**蛋白质**有助于增强肌肉。**钙、维生素 D** 和 **磷**有助于强健骨骼和牙齿。



**B 族维生素**, 如 **B12** 和 **核黄素**, 帮助身体利用食物获取能量。



**蛋白质、锌、硒和维生素 A 和 D** 有助于支持健康的免疫系统。



**碘**支持儿童时期的健康大脑功能

## 确保喝的每一口牛奶都富有价值

**保持熟悉感** - 在同一顿饭中, 在已知食物的基础上再加入一种新食物。

**耐心会得到回报** - 对于幼儿来说, 接受一种新食物可能需要八到十次尝试。



**培养技能** - 用吸管杯代替奶瓶喂奶, 以帮助幼儿过渡到普通的杯子。

**相信他们的直觉** - 幼儿知道他们什么时候吃饱了, 所以不用担心他们会把盘子里的食物吃光。





















**闹得一团糟** - 这都是学习过程的一部分。鼓励幼儿去闻、去摸、去探索他们的食物。

# 婴幼儿(12-23 个月大)喂养建议

## 与您的小宝贝一起吃饭 (12-23 个月大)

幼儿可能吃得或多或少;这没什么。您可以在一天中多次提供每个食物组的食物。

\*所列数量适用于不再食用母乳或铁强化配方奶粉的幼儿。

乳制品	水果	蔬菜	谷物	蛋白质
每天 1 1/3-2 杯	每天 1/2-1 杯	每天 2/3 -1 杯	每天 1 3/4 盎司-3 盎司	每天 2 盎司
<b>干酪</b>  <b>碎芝士</b>  <b>全脂牛奶</b>  <b>酸奶</b> 	<b>香蕉</b>  <b>山莓</b>  <b>桃</b>  <b>猕猴桃</b> 	<b>西兰花</b>  <b>菜花</b>  <b>胡萝卜</b>  <b>蘑菇</b> 	<b>面包</b>  <b>麦片</b>  <b>熟糙米</b>  <b>熟面食</b> 	<b>豆子</b>  <b>三文鱼</b>  <b>鸡肉</b>  <b>口感细滑的花生酱</b> 

## 幼儿(12-23 个月大)膳食建议

**蓝莓薄煎饼**  
  
 薄煎饼  
 蓝莓  
 葡萄  
 干酪

**奶酪通心粉**  
  
 奶酪面条  
 蓝莓  
 草莓

**什锦卷饼**  
  
 大米  
 豆子  
 鸡肉  
 奶酪

**意大利面和肉丸**  
  
 意大利面  
 肉丸  
 番茄酱  
 帕尔马干酪



参考资料: U.S. Department of Agriculture MyPlate, Dietary Guidelines 2020; National Dairy Council, Toddlers 12-23 Months, 2021; Washington State Dairy Council, Mealtime with Your Little One

©Midwest Dairy 2022

usdairy.com