

مواد غذایی به 6 گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

1. نان و غلات
2. سبزی ها
3. میوه ها
4. شیر و فرآورده های آن
5. گوشت، تخم مرغ
6. حبوبات و مغز دانه ها

در صورتی که حبوبات جایگزین گروه گوشت و تخم مرغ شود روزانه 2 - 3 واحد باید مصرف شود.

تعداد واحد پیشنهادی هر یک از گروه های غذایی در تامین نیازهای غذایی کودکان		
گروه های غذایی	۲-۳ سال	۴-۶ سال
نان و غلات	۴	۶
شیر و لبنیات	۲	۲
گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها	۱	۲
سبزی ها	۲	۳
میوه ها	۱	۲
متفرقه (روغن و کره)	مصرف روزانه ۲-۳ قاشق مرباخوری روغن مایع و یا کره محدودیت مصرف نمک ، شیرینی و قندهای ساده	

اندازه واحد (سهم) هریک از گروه های غذایی اصلی در تنظیم برنامه غذایی کودکان ۲ تا ۶ ساله

اندازه واحد	گروه غذایی
نان و غلات	
۳۰ گرم = یک کف دست بدون انگشت نان سنگک، بربری یا ۴ کف دست نان لواش	نان
نصف لیوان پخته در حدود ۵ قاشق غذا خوری	برنج
نصف لیوان پخته در حدود ۵ قاشق غذا خوری	ماکارونی
۳ عدد کوچک	بیسکویت ساده
سبزی ها	
یک لیوان	سبزی های خام
نصف لیوان	سبزی های پخته
میوه ها	
۱ عدد متوسط	سیب

۱ عدد متوسط	پرتقال
۱ عدد کوچک	موز
۲ قاشق غذاخوری	میوه های خشک شده
سه چهارم لیوان	آب میوه طبیعی
شیر و لبنیات	
۱ لیوان	شیر
۳۵ گرم معادل یک و نیم قوطی کبریت	پنیر
سه چهارم لیوان	ماست
گوشت و جانشین های آن	
۶۰ گرم معادل ۲ قوطی کبریت	گوشت سفید یا قرمز کم چربی
۲ عدد	تخم مرغ
نصف لیوان	لوبیا، نخود و عدس پخته
۴ قاشق غذاخوری	مغزها(گردو، پسته، بادام (...)