

קרעדיט'ן עסן אין
CACFO



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

אנערקענונג

לויט די פעדעראלע ציווילע רעכטן געזעץ און די U.S. Department of Agriculture (U.S. Agriculture) דעפארטמענט און אגריקולטור) ציווילע רעכטן רעגולאציעס און פאליסיס, איז די אינסטיטוציע פארבאטן צו דיסקרימינירן באזירט אויף ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין (אריינגערעכנט דזשענדער אידענטיטעט און געשלעכטליכע אויסשטעל), דיסאביליטי, יאראנג, אדער שטראף אדער נקמה פאר פריערדיגע ציווילע רעכטן שריט.

פראגראם אינפארמאציע קען זיין אוועילעבל אין אנדערע שפראכן אויסער ענגליש. מענטשן מיט דיסאביליטיס, וואס פאדערן אנדערע מיטלען פון קאמיוניקאציע צו באקומען פראגראם אינפארמאציע (צ.ב. ברעיל, גרויס דרוק, אודיאטעפ, אמעריקאנער צייכן שפראך), זאלן זיך פארבינדן מיט די פאראנטווארטליכע סטעיט אדער ארטיגע אגענטור וואס געבט דער פראגראם אדער USDA's TARGET סענטער אויף (202) 720-2600 (רעדן און TTY אדער פארבינדט זיך מיט USDA דורך די פעדעראלע ריליע סערוויס אויף (800)877-8339).

צו פיילן א פראגראם דיקסרימינירונג קלאגע, א קלענגער זאל אויספילן פארעם AD-3027, USDA Discrimination Complaint Form וואס קען געפונען ווערן אנליין אויף : <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

פון סיי וועלכע USDA אפיס, דורך רופן 632-9992 (866), אדער דורך שרייבן א בריוו אדרעסירט צו USDA. די בריוו מוז ענהאלטן דער קלאגער'ס נאמען, אדרעס, טעלעפאן נומער, און א שריפטליכע שילדערונג פון די געקלאגטע דיסקרימינאטארי שריט אין גענוג איינצלהייטן צו מעלדן פאר'ן אסיסטענט סעקרעטערי פאר ציווילע רעכטן איבער די נאטור און דאטום פון די געקלאגטע ציווילע רעכטן פארלעצונג. די אויסגעפולטע AD-3027 פארם אדער בריוו מוז ווערן אריינגעגעבן צו די USDA דורך:

- (1) פאסט: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; אדער
- (2) פאקס: (833) 256-1665 אדער (202) 690-7442; אדער
- (3) אימעל: program.intake@usda.gov.

די אינסטיטוציע איז אן אייניגע געלעגנהייט פראוויידער.



2 דער צוועק פון דעם וועגווייזער

3 עסט געזונט, שפילט גוט

4 מאלצייט אויסשטעל פארשריפטן און רעקאמענדאציעס

6 קינדער נערונג (CN) אויפשריפט

7 מילך

12 גרינצייג/פרוכט

20 גערשטן/ברויט

32 פלייש/פלייש ערזאץ

40 עסן פאר בעיביס

48 וואסער

49 אפענדיקס A: מעניו ביישפילן

50 אפענדיקס B: רעצעפט אנאליז

51 אפענדיקס C: פלייש ערזאץ פאר וועדזשעטעריען עסן אויסוואל פלאנירונג

52 אפענדיקס D: פארמיידן דערשטיקן

53 אפענדיקס E: מילך ערזאצן

54 אפענדיקס F: וויאזוי צו אידענטיפיצירן האל גרעינס

55 אינדעקס



דער צוועק פון דעם וועגווייזער

איך צו העלפן מאכן די געזונטסטע אויסוואל פאר די קינדער אין אייער קעיר, האט יעדע עסנווארג באשטאנדטייל דריי אפטיילונגען.

- רעקאמענדירט - דאס זענען געזונטע עסנווארג אויסוואלן וואס קומען נאך CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. סערווירט די עסן אפט.
- נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט - דאס זענען ווייניגער געזונטע עסנווארג אויסוואלן וואס קומען נאך CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. סערווירט די עסן נאר צייטנסווייז.
- נישט ערלויבט - די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

די וועגווייזער ענטהאלט נישט יעדע שפייז וואס מעג ווערן סערווירט. פאר מער אינפארמאציע, קוקט דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט או אגריקולטור'ס שפייז איינקויפן וועגווייזער פאר קינדער געזונטהייט פראגראמען. עס איז דא צו באקומען אויף די פאלגנדע וועבזייטל: <https://www.fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs>. די אנווייזונגען וועלן איך העלפן באשטימען וויפיל עסן צוצוגרייטן נאכצוקומען די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס, ביטע רופט **1-800-942-3858** אדער באזוכט www.health.ny.gov/CACFP.

קרעדיט'ן עסן אין CACFP זענען אנווייזונגען איך צו העלפן פעסטשטעלן אויב אן עסנווארג ווערט גערעכנט צו די Child and Adult Care Food Program (טשיילד און עדאלט קעיר פוד פראגראם, CACFP) מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

רעכנבארע עסנווארג זענען די וואס מעגן גערעכנט ווערן צו נאכקומען די פאדערונגען פאר א מאלצייט וואס קען ווערן צוריקבאצאלט. עסנווארג קענען ווערן גערעכנט באזירט אויף דאס פאלגנדע:

- געזונט אינהאלט
- פונקציע פון די עסנווארג אין א מאלצייט
- CACFP מאלצייט אויסשטעלונג פאדערונגען
- פוד ענד דראג אדמיניסטראציע און די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט או אגריקולטור סטאנדארטן און פארשריפטן באשלוסן

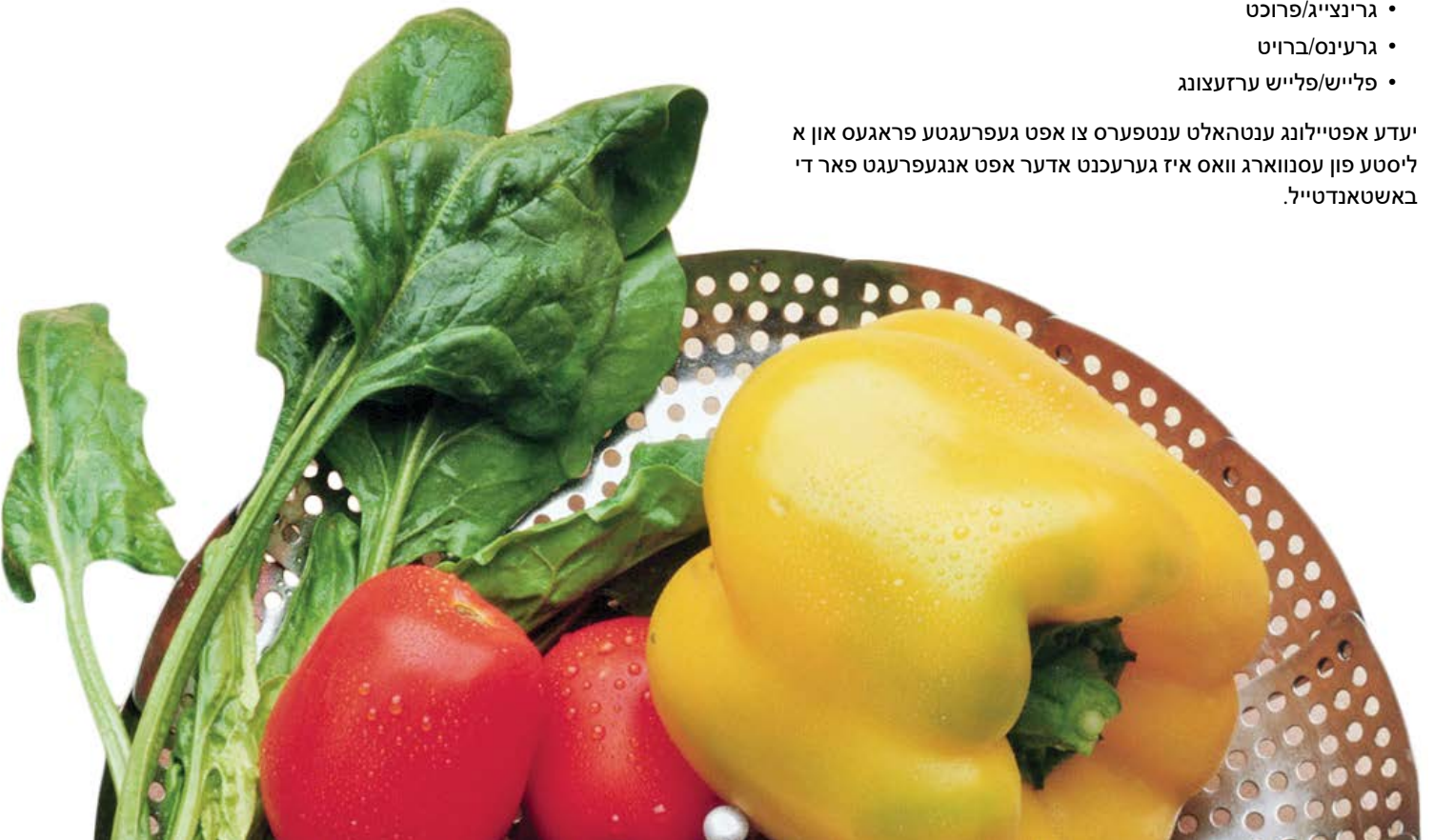
נישט רעכנבארע עסנווארג זענען אזעלכע וואס ווערן נישט גערעכנט לויט די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. פונדעסטוועגן, קענען די עסנווארג געבן מער נערונג און צולייגן קאליר, טעם און טעקסטשור צום מאלצייט.

א מאלצייט קען ווערן אפגעצאלט נאר אויב עס ענטהאלט רעכנבארע עסנווארג פאר א יעדע געפאדערטע טייל אין די מאסן וואס ווערן אויסגערעכנט אין די CACFP מעל פעטערנס.

די אנווייזונגען האט אן אפטיילונג פאר יעדע מאלצייט אויסשטעל טייל:

- מילך
- גרינצייג/פרוכט
- גרעיס/ברויט
- פלייש/פלייש ערזעצונג

יעדע אפטיילונג ענטהאלט ענטפערס צו אפט געפרעגטע פראגעס און א ליסטע פון עסנווארג וואס איז גערעכנט אדער אפט אנגעפרעגט פאר די באשטאנדטייל.





עסט געזונט, שפילט גוט

עסט געזונט, שפילט גוט

CACFP מוטיגט New York State Child Care Programs צו מאכן קינדער און ערוואקסענע עסן געזונט און שפילן גוט. פון די עסן און טרינקען וואס איר וועלט אויס צו סערווירן, ביז וויפיל צייט איר באשטימט פאר פיזישע אקטיוויטעטן, האט איר א געוואלדיגע השפעה אויף די געזונטהייט און צושטאנד פון די קינדער און אייער רשות. מאכט א קולטור פון געזונטהייט דורכן פארבעסערן די געזונטהייט, מאלצייטן און פיזישע אקטיוויטעט אומגעבונג פאר קינדער אין קעיר. פארבעסערט די שאנסן אז קינדער וועלן מאכן געזונטע שפייז אויסוואלן און אויסוועלן פיזישע אקטיווע לעבנסשטייגערס דורך איינפֿעדעמען די בייהילפיגע עצות אינעם טשיילד קעיר רוטיין.

שטעלט אויס א פאזיטיווע מאלצייט שטימונג

א וויכטיגע חלק אין אויסהייבן די געזונט פון קינדער איז צושטעלן געזונטע עסן אין אן אנגענעמע, געשמאקע שטימונג. שטיצט עסן געזונט פאר יעדן.

- מוטיגט אבער צווינגט נישט קיין קינדער אויס צו פרובירן נייע עסן.
- לאזט די קינדער באשליסן וויפיל צו עסן.
- לאזט די קינדער זיך אליינס צו סערווירן אויב זיי קענען.
- מוטיגט געזונטע עסן יעדן טאג דורך נוצן פאזיטיווע ווערטער און אנדערע מעסעדזשעס וועגן עסן.
- מוטיגט ערוואקסענע צו זיצן מיט די קינדער דורך אויס מאלצייטן און איבערבייס בשעת זיי עסן און טרינקען די זעלבע שפייז און געטראנקען ווי די קינדער.
- שטעלט צו טרינקבארע וואסער אינעווייניג און אינדרויסן און ס'זאל זיין קלאר ארויסגעשטעלט פאר יעדן איינעם צו יעדע צייט.
- נוצט קיינמאל נישט קיין עסן אלס שטראף אדער באלוינונג.

העלפט קינדער זיין מער אקטיוו און זיך באוועגן מער

די קינדער און זענען א קריטישע צייט פאר די אנטוויקלונדע איבונגען קענטעניסן, זיך לערנען געזונטע געוואוינהייטן און אויפצושטעלן א פעסטע פונדעמענט פאר לעבנסלענגליכע געזונטהייט און וואוילזיין. ערוואקסענע וואס געבן זיך אפ מיט פרי סקול קינדער זאלן מוטיגן אקטיווע שפילן וואס ענטהאלט מערערע סארט אקטיוויטעטן.

- מאכט זיכער אז פרי סקול קלאס סדרים נעמט אריין צוויי שעה אדער מער פון אינעווייניג אדער דרויסנדיגע אקטיווע שפיל צייט (כאטש איין שעה פון שפילעריי אנגעפירט דורך אן ערוואקסענעם און איין שעה פון נישט-אנגעפירטע שפילעריי). פאר א יעדן גאנצן טאג אין קעיר.
- נוצט אקטיווע שפיל צייטן אלס באלוינונג, אבער קיינמאל אלס שטראף.
- מאכט זיכער פאזיטיווע ווערטער און אנדערע מעסעדזשעס איבער פיזישע אקטיוויטעט ווערן איבערגע'חזרט יעדן טאג.
- צוימט איין דאס פארברענגען אויף א סקרין צו נישט מער ווי 30 מינוט א וואך פאר פרי סקול קינדער.



שטיצט געזונטע שפייז אויסוואהלן

עסן געזונט איז וויכטיג ביי יעדע עלטער. די אויפטוען פון עסן געזונט זאמלט זיך אן מיט די צייט, ביסל נאך ביסל.

- אפפערט דריי אדער מער אנדערע קאלירן פרוכט און גרינצייג אויפן מעניו יעדע וואך אז די קינדער זאלן עסן א רעגנבויען פון קאלירן.
- סערווירט פרוכט (נישט זאפט) דורכאויס איבערבייס צוויי אדער מער מאל פער וואך.
- פלאנירט צו סערווירן גרינצייג דורכאויס איבערבייס צוויי אדער מער מאל פער וואך.

געזונטע עסן געוואוינהייטן הייבן זיך אן פרי

טשיילדקעיר פראווידערס האבן א וויכטיגע אויפגאבע צו היטן, מוטיגן און שטיצן זייגן. ווערט א זייגן-פריינטליכע טשיילד קעיר צענטער אדער זייגן-פריינטליכע דעי קעיר היים. פארבינדט זיך מיט CACFP פאר אינפארמאציע אדער באזוכט אונזער וועבזייטל אויף www.health.ny.gov/CACFP



מאלצייט אויסשטעל פארשריפטן און רעקאמענדאציעס

רעקאמענדאציעס	פאדערונגען	שפייז גרופע
<ul style="list-style-type: none"> • סערווירט נאר נישט-געפלעיווערטע מילך צו אלע אנטוילנעמנדע. • אויב געפלעיווערדע מילך ווערט סערווירט צו קינדער 6 יאר און עלטער, אדער ערוואקסענע, קוקטס דורך די נוטרישן פאקטן לעבל צו איינצוימען צוקער צו 22 גראם אדער ווייניגער פער גלאז (8 אונסעס). 	<ul style="list-style-type: none"> • קינדער פון איין יאר: נישט-פלעיווערד גאנצע מילך. • קינדער 2-18 יאר און ערוואקסענע: נישט-פלעיווערד לאו פעט (1%) אדער נישט-פלעיווערד פעט פרייע (סקים) מילך. • געפלעיווערטע מילך סערווירט פאר קינדער 6 יאר און העכער און ערוואקסענע מוז זיין פריי פון פעטנס (סקים) אדער נידריג אין פעטנס (1%). • די מעניו מוז ארויסשרייבן די סארט מילך וואס ווערט סערווירט (למשל, גאנצע, לאו פעט אדער 1%, און פעט פרי אדער סקים) און אויב עס איז פלעיווערד. 	<p>מילך</p>
<ul style="list-style-type: none"> • סערווירט מערערע סארט גרינצייג און פרוכט. • סערווירט גרינצייג און פרוכט פאר איבערבייס. • יעדע וואך, שטעלט צו כאטש איין פארציע פון טונקל גרינע, רויטע, און אראנדזשע גרינצייג. • איין אדער מער פארציע פון גרינצייג/פרוכט פער טאג זאל זיין רייך אין וויטאמין C. • איין אדער מער פארציע פון גרינצייג/פרוכט פער טאג זאל זיין רייך אין וויטאמין A. • דריי אדער מער פארציעס פון גרינצייג/פרוכט פער טאג זאלן זיין פריש. 	<ul style="list-style-type: none"> • איין גרינצייג און איין פרוכט, אדער צוויי סארטן גרינצייג מוז ווערן סערווירט ביי מיטאג און נאכטמאל פאר קינדער 1 יאר און העכער און ערוואקסענע. • זאפט איז געצוימט צו איין פארציע א טאג פאר קינדער 1 יאר און העכער און ערוואקסענע. • נאר 100% זאפט מעג ווערן צוגעשטעלט. • זאפט טאר נישט סערווירט ווערן פאר בעיביס אונטער 1 יאר. • ווען זיי זענען אנטוויקלט דערפאר, מוז א גרינצייג אדער פרוכט, אדער ביידע, סערווירט ווערן ביי מאלצייטן און איבערבייס פאר קלייננווארג 6 חדשים ביז די ערשטע געבורטסטאג. 	<p>גרינצייג/פרוכט</p>



מאלייט אויסשטעל פארשריפטן און רעקאמענדאציעס

רעקאמענדאציעס	פאדערונגען	שפייז גרופע
<ul style="list-style-type: none"> שטעלט צו ווייניגסטנס צוויי פארציעס פון האול גרעין פער טאג. אלע בריוטן און סעריעל וואס ווערן סערווירט זאלן זיין האול גרעין. 	<ul style="list-style-type: none"> כאטש איין פארציע פון גרעין פער טאג מוז זיין רייך אין האול גרעינס. פרישטאג סעריעל קען נישט ערהאלטן מער ווי 6 גראם צוקער פער אונס. גרעין באזירטע נאכשפייז ווערן מער נישט גערעכנט אלס א גרעין באשטאנדטייל. פרישטאג סעריעלס מעג סערווירט ווערן אלס א גרעין ביי איבערבייס פאר קינדער 6 חדשים אלט ביז זייער ערשטע יאר. 	<p>גרעינס/ברויט</p>
<ul style="list-style-type: none"> סערוויט נאר נישט-פעטע פלייש, ניס, און בונדלעך. פלייש/פלייש ערזאץ זאלן ווערן געמאכט אן צוגעלייגטע פעטנס. באגרעניצט פראסעסד פלייש (צב"ש פרענקפורטערס, קארן דאגס, טשיקן נוגעטס, געפרעגלטע טשיקן, פיש סטיקס, וויענע סאוסעדזשעס אדער דעלי פלייש) צו נישט מער ווי איין פארציע א וואך. סערווירט נאר נאטורליכע קעז און וועלט אויס נאר לאו פעט אדער פארמינערטע פעט סארטן. 	<ul style="list-style-type: none"> פלייש און פלייש ערזאץ מעגן סערווירט ווערן אין פלאץ פון גרעין באשטאנדטיילן ביי פרישטאג מערסטנס דריי מאל פער וואך. טופו קען סערווירט ווערן אלס פלייש ערזאץ. יאגורט קען זיין פשוט'ע, פלעיווערד, געצוקערטע אדער אומגעצוקערטע. יאגורט קען נישט ענהאלטן מער ווי 23 גראם פון צוקער פאר יעדע 6 אונסעס. פאר קינדער פון 6 חדשים ביז די ערשטע יאר, זענען קעז, קאטעדזש קעז, יאגורט, און גאנצע אייער ערלויבטע ערזעצונגען פאר פלייש. קעז עסנווארג און קעז שמירעכצער זענען נישט ערלויבט. 	<p>פלייש/פלייש ערזאצן</p>
<ul style="list-style-type: none"> שטיצט מאמעס וואס וועלן אויס צו זייגן זייערע קינדער. מוטיגט מאמעס צו ברענגען געזייגטע מילך פאר זייער קינדער ווען זיי זענען אין דעי קעיר. שטעלט צו א שטילע, פרווואטע פלאץ וואס איז באקוועם און ריין פאר מאמעס וואס קומען צום צענטער אדער דעי קעיר היים צו זייגן. שטעלט אריין סעזאנען-פאסיגע און לאקאל פראדוצירטע עסנווארג. צוימט באשטעלונגען פון פאראויס-געפרעגלטע עסן צו נישט מער ווי איין מאל פער וואך. פארמיידט צו סערווירן אומבאשטעטיגטע עסן וואס זענען קוועלער פון צוגעלייגטע צוקער, ווי זיסע טאפינגס (צב"ש האניג, דזשעם, סיראפ) אינגרידיענטס וואס ווערט פארקויפט מיט יאגורט (צב"ש האניג, קענדיס, אדער צושטיקלטע קיכלעך), און געצוקערטע געטראנקען (צב"ש פרוכט געטראנקען אדער סאדעס). 	<ul style="list-style-type: none"> טרינקבארע וואסער מוז ווערן צוגעשטעלט פאר קינדער דורכאויס די טאג און ווערן צוגעשטעלט אויפן פארלאנג. וואסער ווערט נישט גערעכנט פאר א באשטאנדטייל. עסן און טרינקען מעג נישט גענוצט ווערן אלס שטראף אדער באלוינונג. פרעגלען עסנווארג אויפן ארט איז נישט ערלויבט. 	<p>אנדערע</p>



קינדער נערונג (CN) לעיבל



די פרייוויליגע פעדעראלע לעיבעלינג פראגראם פאר די טשיילד נוטרישן פראגראמען ערלויבן פרודאצורער צו ארויסשרייבן אויף די עסן לעיבל וויאזוי די פראדוקט נעמט אנטייל אין די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. פראדוקטן וואס קומען נאך די CN לעיבלס רעכנט אריין קאמערציאלע געגרייטע עסן וואס ביישטייערן באדייטנד צו איין אדער מער מאלצייט באשטאנדטייל. אויב סערווירט אין די פולע מאס וואס ווערט אויסגערעכנט אויפן לעיבל, זענען אלע CN געלעבילטע עסן אפצאלבאר.

וויאזוי צו אידענטיפיצירן א CN לעיבל

א CN לעיבל וועט אייביג אנטהאלטן די פאלגנדע:

- די CN לאגא וואס איז אן אייגנארטיגן בארדער
- USDA/FNS אויטאריזאציע
- די חודש און יאר פון באשטימונג
- די סערווינג סייז וואס איז פארלאנגט נאכצוקומען די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

CN

*000000

די 5.00 אונס פיצא מיט צומאלענע פלייש און גרינצייג פראטעיין פראדוקט געבט 2.00 אונס גלייך צו פלייש/ פלייש ערזאץ, ½ גלאז פארציע פון גרינצייג און ½ פארציע פון ברויט ערזאץ פאר די טשיילד נוטרישן מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. (באנוץ פון די לאגא און סטעיטמענט אויטאריזירט דורך די פוד און נוטרישן סערוויס, USDA, 00/98)**

CN

פאר א דאטאלירטע ערקלערונג איבער CN לעיבלינג, זעט די פוד און נוטרישן סערוויס (FNS) וועבזייטל:
<https://www.fns.usda.gov/cn/labeling-program>



מילך פאדערונגען

צו זיין אפצאלבאר, מוז מילך זיין פעסטערייזד און נאכקומען סטעיט און לאקאלע סטאנדארטן פאר פליסיגע מילך. אלע מילך זאלן האבן וויטאמין A און וויטאמין D אויף שטאפלען וואס זענען אויסגערעכנט אין FDA רעגולאציע 21 CFR 131.110. מילך איז אן אויסגעצייכנטע קוואל פון קאלציום, פאספארוס, פראטעין, וויטאמין A און וויטאמין D.

מילך איז נישט אפצאלבאר ווען עס איז גענוצט ביים צוגרייטן אזעלכע פראדוקטן ווי הייסע סעריעלס, זופ, פודינג, אדער אנדערע עסנווארג.

אויב א קינד קען נישט עסן פליסיגע מילך מעגן עלטערן אדער ערציער בעטן שריפטליך א מילך ערזאץ. די געשריבענע פארלאנג מוז אידענטיפיצירן די מעדיצינישע אדער אנדערע ספעציעלע סיבה וואס צוימט דאס קינד'ס עסן. מילך ערזאץ מוז זיין פון געזונט אויס גלייך מיט מילך און נאכקומען די געזונטהייט סטאנדארטן צו פארשטערקערן קאלציום, פראטעין, וויטאמין A, וויטאמין D, און אנדערע נוטריענטס אויף א שטאפל וואס ווערט געפונען און קוען מילך. זעט אפענדיקס E: מילך ערזאץ.

ביי פרישטאג אדער איבערבייס, קען פליסיגע מילך ווערן סערווירט אלס געטראנק, מיט סעריעל, אדער ביידע.

ביי מיטאג און נאכטמאל, מוז פליסיגע מילך ווערן סערווירט אלס א געטראנק.

ביי איבערבייס, אויב ווערט פליסיגע מילך סערווירט קען זאפט נישט גערעכנט ווערן פאר די אנדערע באשטאנדטייל. צוויי געטראנקען קענען נישט סערווירט ווערן ביי איין איבערבייס.

קינדער מאלצייט אויסשטעלונג פאדערונגען

- פליסיגע מילך מוז ווערן סערווירט ביי פרישטאג, מיטאג און נאכטמאל.

- איין יעריגע קינדער מוזן סערווירט ווערן גאנצע מילך.

- קינדער פון 2-18 מוזן סערווירט ווערן פעט פרי (סקים) אדער לאו פעט (1% מילך).

- אומגעפלעיווערטע מילך מוז סערווירט ווערן פאר קינדער פון 1-5 יאר.

- אויב פלעיווערד מילך ווערט סערווירט פאר קינדער 6 יאר און עלטער, מוז עס זיין פעט פרי אדער 1%.

- די מעניו מוז ארויסשרייבן די סארט מילך וואס ווערט סערווירט און אויב עס איז פלעיווערד.

מאלצייט אויסשטעלונג פאדערונגען פאר ערוואקסענע

- פעט פרי (סקים) אדער לאו פעט (1%) מילך מוז ווערן סערווירט ביי כאטש איין מאלצייט א טאג ביי א מאלצייט אדער איבערבייס. זעקס אנסעס (אדער דריי פערטל פון א גלאז) פון יאגורט מעג סערווירט ווערן אנשטאטס איין גלאז מילך ביי אנדערע מאלצייטן. ביי נאכטמאל, פאדערט זיך נישט קיין מילך און יאגורט.
- יאגורט קען נישט ענהאלטן מער ווי 23 גראם פון צוקער פאר יעדע 6 אונסעס.
- אומגעפלעיווערטע מילך איז רעקאמענדירט. אויב פלעיווערד מילך ווערט סערווירט, מוז עס זיין פעט פרי אדער 1%.
- די מעניו מוז ארויסשרייבן די סארט מילך וואס ווערט סערווירט און אויב עס איז פלעיווערד.



פראגעס און ענטפערס איבער מילך

פראגע: קען מילך וואס ווערט גענוצט ווערן אין פודינג, סאוסעס און זופ גערעכנט ווערן פון די מילך פאדערונגען?

ענטפער: ניין. מילך וואס ווערט גענוצט צו מאכן עסן איז נישט רעכנבער.

פראגע: אויב א קינד קען נישט האבן קיין מילך, מעג איך סערווירן סוי מילך אנשטאט דעם?

ענטפער: יא, סוי מילך מעג סערווירט ווערן פאר קינדער אדער ערוואקסענע מיט מעדיצינישע אדער ספעציעלע עסן געברויכן אויב עס איז אין געזונטהייט פארגלייכבאר צו מילך. מילך ערזאץ מוז נאכקומען די סטאנדארטן אויסגערעכנט אין אפענדיקס E, אבער עס מוז נישט זיין לאו פעט אדער פעט פרייווען עס ווערט סערווירט פאר קינדער צוויי יאר און עלטער און ערוואקסענע. עלטערן אדער ערציער מוזן בעטן מילך ערזאץ שריפטלעך (א מעדיקל סטעיטמענט איז נישט נויטיג). פונדעסטוועגן, איז א מעדיקל סטעיטמענט יא נויטיג פאר מילך ערזאץ וואס קומען נישט נאך די געזונט סטאנדארטן געברענגט אין אפענדיקס E. לעקטאוס רעדוצירטע מילך פארלאנגט זיך נישט א געשריבענע ביטע פון עלטערן אדער ערציער.

פראגע: קען מילך געקויפט ווערן דירעקט פון א פארם?

ענטפער: יא, ווילאנג עס איז פעסטורייזד פליסיגע מילך וואס קומט נאך די סטעיט און לאקאלע געזונטהייט סטאנדארטן. אויך, מוז עס ענטהאלטן וויטאמין A און וויטאמין D שטאפלען און איינקלאנג מיט סטעיט און לאקאלע סטאנדארטן.

פראגע: קען פלעיווארד מילך סערווירט ווערן?

ענטפער: יא, אבער געפלעיווערטע מילך קען נאר סערווירט פאר קינדער 6 יאר און העכער און ערוואקסענע און עס מוז זיין פריי פון פעטנס (סקים) אדער 1%. אויב סערווירט איז רעקאמענדירט אז פלעיווערד מילך זאל ענטהאלטן 22 גראם פון צוקער אדער ווייניגער פער גלאז (8 אונסעס).

פראגע: פארוואס איז געטרוקנטע מילך געמישט מיט וואסער נישט רעכנבאר?

ענטפער: USDA ערלויבט נאר צו נוצן געטרוקנטע מילך אין עמערדזשענסי סיטואציעס ווי די צענטער קען נישט פארשאפן פליסיגע מילך אויף אן אנגייענדן באזיס (7 CFR 226.20(f)).

פראגע: קענען סמוטיס געאפפערט ווערן נאכצוקומען די מילך באשטאנדטיילן?

ענטפער: יא, מילך וואס ווערט גענוצט אין סמוטיס קען ווערן גערעכנט אלס מילך פאדערונג ווען עס ווערט געמאכט דורך פראגראם אפערעיטערס. אויב יאגורט ווערט גענוצט, קען עס ווערן גערעכנט אלס א פלייש ערזאץ (נישט אלס אן ערזאץ פאר מילך). אויב גרינצייג און פרוכט ווערן גענוצט, ווערן זיי גערעכנט אלס זאפט. ביטע פאסט אויף אז זאפט איז געצוימט צו איין פארציע א טאג פאר קינדער 1 יאר און העכער און ערוואקסענע.

פראגע: וואספארא סארט מילך מוז גענוצט ווערן צו מאכן סמוטיס?

ענטפער: די סארט מילך וואס ווערט גענוצט מוז זיין אין איינקלאנג מיט די עלטער פון די גרופע וואס ווערט סערווירט.

פראגע: וויאזוי ווערן געקויפטע סמוטיס גערעכנט אין די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען?

ענטפער: געקויפטע סמוטיס קענען נאר ווערן גערעכנט אלס א זאפט אלס טייל פון די גרינצייג אדער פרוכט באשטאנדטייל. עס קען נישט גערעכנט ווערן אין די מילך באשטאנדטייל וויבאלד עס איז אוממעגליך צו באשטעטיגן וויפיל מילך עס ווערט גענוצט.





רעקאמענדירט אלס מילך

עסנווארג	באמערקונגען
אולטרע הויכע טעמפעראטור מילך (UHT)	UHT איז א גרעיד A פעסטערייזד מילך וואס איז געווארן אנגעהייצט צו בערך 280°F. זעט: מילך, פליסיגע.
גאנצע מילך	געפאדערט פאר קינדער פון 12 ביז 24 מאנאטן אלט. קען נישט ווערן גערעכנט פאר ערוואקסענע און קינדער 2 יאר אדער עלטער. זעט: מילך, פליסיגע.
לאו פעט מילך (1%)	נישט רעכנבאר פאר קינדער אונטער צוויי יאר אלט. זעט: מילך, פליסיג.
לעקטאוס רעדוצירטע מילך, לעקטאוס פרייע מילך	קינדער אדער ערוואקסענע וואס קענען נישט פארדייען לעקטאוס אין מילך קענען בענעפיטירן פון לעקטאוס רעדוצירטע אדער לעקטאוס פרייע מילך. זעט: מילך, פליסיג.
מילך ערזאץ	מילך ערזאץ מוז זיין פון געזונט אויס גלייך מיט מילך און נאכקומען די געזונטהייט סטאנדארטן צו פארשטערקערן קאלציום, פראטעין, וויטאמין A, וויטאמין D, און אנדערע נוטריענטס אויף א שטאפל וואס ווערט געפונען און קען מילך. עלטערן אדער ערציער מוזן בעטן מילך ערזאץ שריפטלעך.
מילך, פליסיגע (נישט פלעיווערד)	סארט מילך וואס ווערט געפאדערט: <ul style="list-style-type: none"> • 12 ביז 24 מאנאטן אלט: גאנצע • 2 יאר און עלטער: פעט פרי (סקים) אדער לאו פעט (1%)
סוי בונדלעך אדער סוי מילך	זעט: מילך ערזאץ.
סמוטיס, היימיש געמאכט	מילך קען ווערן גערעכנט פאר די מילך פאדערונגען. די סארט מילך וואס ווערט גענוצט מוז זיין אין איינקלאנג מיט די עלטער פון די גרופע וואס ווערט סערווירט. גרינצייג און פרוכט קען ווערן גערעכנט אלס זאפט. יאגורט קען ווערן גערעכנט אלס א פלייש ערזאץ. גרעינס קענען נישט ווערן גערעכנט. געקויפטע סמוטיס קענען נאר ווערן גערעכנט אלס א זאפט אלס טייל פון די גרינצייג אדער פרוכט באשטאנדטייל.
עסידיפייד מילך	פאר ערוואקסענע און קינדער 2 יאר און העכער מוז זיין פריי פון פעטנס (סקים) אדער נידריג אין פעטנס (1%). עסידיפייד מילך ווערט געמאכט דורך זויערן מילך מיט א זאך וואס עסיפייד. ביישפילן: עסידיפייד קעפיר מילך און עסידיפייד אסידאפאלוס מילך.
פוטערמילך, קולטורד	פאר ערוואקסענע און קינדער 2 יאר און העכער מוז זיין פריי פון פעטנס (סקים) אדער נידריג אין פעטנס (1%). מוז זיין קולטורד און נאכקומען סטעיט און לאקאלע סטאנדארטן. זעט: קולטערד מילך.
פעט פרי מילך (נאן פעט, סקים)	נישט רעכנבאר פאר קינדער אונטער צוויי יאר אלט. זעט: מילך, פליסיג.
קולטערד מילך	פאר ערוואקסענע און קינדער 2 יאר און העכער מוז זיין פריי פון פעטנס (סקים) אדער נידריג אין פעטנס (1%). קולטערד מילך ווערט פראדוצירט דורך צולייגן געקליבענע מיקרא-ארגעניזמען צו פליסיגע מילך אונטער קאנטראלירטע אומשטענדן צו פראדוצירן א פראדוקט מיט ספעציפישע טעם און/אדער פליסיגקייט. ביישפילן: קולטורד פוטערמילך, קולטורד קעפיר מילך און קולטורד אסידאפאלוס מילך.



נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס מילך

די עסן אויסגערעכנט אונטן קען ווערן גערעכנט פאר ערוואקסענע און קינדער 6 יאר אדער עלטער אבער ווערן נישט רעקאמענדירט. די עסן זענען הויך אין צוגעלייגטע צוקער.

עסנווארג	באמערקונגען
הייסע שאקאלאדע/הייסע קאקאו	זעט: פלעיווערד מילך.
טשאקאלאד מילך אדער קאקאו מילך	זעט: פלעיווערד מילך.
עגנאג-פלעיווארד מילך	זעט: פלעיווערד מילך.
פלעיווארד מילך	קען ווערן גערעכנט פאר ערוואקסענע און קינדער 6 יאר אדער עלטער. מוז זיין געמאכט מיט פעט פרי (סקים) אדער לאו פעט (1%) באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוקער. אלס די בעסטע איינפירונג איז רעקאמענדירט אז פלעיווערד מילך זאל ענטהאלטן 22 גראם פון צוקער אדער ווייניגער פער גלאז (8 אונסעס).





נישט ערלויבט אלס מילך

די עסן אויסגערעכנט דא אונטן קענען נישט ווערן גערעכנט.
די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

אייז קרים/אייז מילך

געפרוירענע יאגורט

האלב און האלב

מאנדל מילך

נאן-פעט געטרוקנטע מילך, ריקאסטיטוטעד- ערלויבט נאר אין אויסנאם פעלער מיט USDA באשטעטגונג

סמייטע

סערטיפייד רויע מילך

עוועפערעיטעד מילך

פאלשע מילך

פודינג

פודינג אייסעס

ציגן מילך - נאר מעדיצינישע אויסנאם

קאסטערד

קאקוסנוס מילך

קעז - ערלויבט אלס א פלייש ערזאץ

קעז - ערלויבט אלס א פלייש ערזאץ; קען ווערן גערעכנט פאר מילך נאר פאר ערוואקסענע

קרעם

קרעם זופ

קרעם סאוסעס

רייז מילך

רעדוצירטע פעט מילך (2%) - נאר מעדעצינישע אויסנאם

שערבעט



גרינצייג און פרוכט פאדערונגען

גרינצייג און פרוכט זענען א גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פֿיבער. CACFP רעקאמענדירט אז:

- גרינצייג און פרוכט זאלן זיין פריש, געפרוירן, אדער קאנזערווירט און געמאכט אן צוגעלייגטע צוקער, זאלץ אדער פעטנס.
 - גרינצייג און פרוכט זאלן ווערן סערווירט ביי איבערבייס.
 - כאטש איין פארציע פון טונקל גרינע, רויטע, און אראנדזשע גרינצייג זאל ווערן סערווירט יעדע וואך.
 - איין אדער מער פארציע פון גרינצייג/פרוכט פער טאג זאל זיין רייך אין וויטאמין C.
 - איין אדער מער פארציע פון גרינצייג/פרוכט פער טאג זאל זיין רייך אין וויטאמין A.
 - דריי אדער מער פארציעס פון גרינצייג/פרוכט פער טאג זאלן זיין פריש.
 - לאקאלע און סעזאנאלע גרינצייג/פרוכט ווערן פארגעשלאגן ווען מעגליך.
- צולייגן גרינצייג און פרוכט צו מאלצייטן איז א גוטע וועג צו בארייכערן טעמים, צולייגן קאליר און צושטעלן געלעגנהייטן צו אויספראוון נייע עסן. בעת וואס קליינע מאסן (ווייניגער ווי 1/2 גלאז) פון גרינצייג און פרוכט זענען נישט גערעכנט נאכצוקומען מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען, מוטיגט אייך CACFP צו מיטלייגן פארשידענע גרינצייג און פרוכט ווען מעגליך:
- צושניטענע צוויבל, סעלערי אדער מייערן אין זופ, געקעכצן, אדער לעטשא
 - צעמאלענע פאמפקין געמישט מיט יאגורט
 - געשניטענע טאמאטע אין געבראטענע קעז סענדוויטשעס
 - לעטוס אין סענדוויטשעס
 - לימענע זאפט אויף פיש אדער סאלאטן

פרוכט און גרינצייג פאדערונגען

די CACFP מאלצייט אויסשטעל פארלאנגט גרינצייג און/אדער פרוכט צו סערווירט ווערן פאר פרישטאג, מיטאג און נאכטמאל. גרינצייג און פרוכט מעגן אויך סערווירט ווערן אלס באשטאנדטייל פאר איבערבייס. די צוזאמגעשטעלטע גרינצייג און פרוכט באשטאנדטייל מוז זיין צוטיילט אין צוויי גרופעס פאר מיטאג, נאכטמאל און איבערבייס. קוקטס אויף די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאר פארציע מאס פאדערונגען.

- פרישטאג מוז ענטהאלטן איין פארציע פון גרינצייג אדער פרוכט אדער ביידע.
- מיטאג און נאכטמאל מוזן ענטהאלטן א פארציע גרינצייג און פרוכט אדער צוויי פארציעס פון אנדערע גרינצייג.
- ביי איבערבייס מוזן צוויי אנדערע באשטאנדטיילן ווערן סערווירט. אפפערן א גרינצייג און פרוכט ווערט גערעכנט ווי צוויי אנדערע באשטאנדטיילן. פונדעסטוועגן, אפפערן צוויי אנדערע זאכן פון די זעלבע באשטאנדטייל ווערט נישט גערעכנט פאר א צוריקצאלבארע געשניטענע עפל און סעלערי שטעקלעך וואלטן גערעכנט געווארן אלס א צוריקצאלבארע איבערבייס, אבער אראנדזש דזשוס און געשניטענע עפל נישט.
- בונדלעך קען ווערן גערעכנט אלס א גרינצייג אדער פלייש ערזאץ. פונדעסטוועגן, איין פארציע געטרוקנטע פיעס אדער בונדלעך קען נישט ווערן גערעכנט פאר א גרינצייג און א פלייש ערזאץ אין די זעלבע מאלצייט.
- די מינימום רעכנבארע מאס פאר גרינצייג און פרוכט איז 1/2 גלאז. קליינע מאסן (ווייניגער ווי 1/2 גלאז) גענוצט אלס באפוצונגען אדער אין זופ, געקעכצן, סענדוויטשעס און סאלאטן קענען נישט ווערן גערעכנט צו נאכקומען די גרינצייג אדער פרוכט פאדערונגען.
- נישט מער ווי איין פארציע פון 100% זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג פאר קינדער 1 יאר און העכער און ערוואקסענע. געטראנקען וואס האבן וויטאמין C צוגעלייגט און דערקלערן 100% וויטאמין C אויפן לעיבל קען יא אדער נישט זיין 100% דזשוס.
- אן איבערבייס קען נישט באשטיין פון נאר צוויי געטראנקען (ביישפיל: זאפט און מילך).
- היימישע קאנזערווירטע פראדוקטן זענען נישט ערלויבט צוליב זיכערהייט זארגן.





גרינצייג/פרוכט

- **וויטאמין A** – סערווירט כאטש איינע פון די עסן יעדן דריי מאל א וואך
- **אייזן** – סערווירט די עסן אפט
- **קאלציום** – סערווירט די עסן טעגליך

- **גרינצייג און פרוכט רייך אין וויכטיגע נוטריאנטס**
- גרינצייג און פרוכט זענען א גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פייבער. CACFP רעקאמענדירט אז:
- **וויטאמין C** – סערווירט כאטש איינע פון די עסן יעדן טאג

פרוכט

קאלציום	אייזן	וויטאמין A	וויטאמין C	עסנווארג
		•		אפריקאטן
	•			געטרוקנטע פרוכט (עפל, אפריקאט, טייטלען, פייגן, פיטשעס, פרונס, אדער ראזשינקעס)
			•	גרעיפפרוכט/גרעיפפרוכט זאפט
			•	טענדזשערינס
			•	יאגדעס
			•	מאראנצן/מאראנצן זאפט
		•		נעקטערינס
		•		פלוימען
		•		פרונס
			•	קארשעלעך
		•	•	קענטעלאופ

גרינצייג

וויטאמין C	וויטאמין A	אייזן	קאלציום	עסנווארג
		•	•	אספאראגוס
			•	אקרא
			•	בראסלס ספראוטס
•		•	•	בראקאלי
		•		געמישטע גרינצייג
			•	גרינצייג זאפט
		•	•	טאמאטעס/טאמאטע זאפט
				טונקל גרינע בלעטער:
•				דענדעליאן גרינס
	•	•		טשארד
	•	•		מאסטערד גרינס
•	•	•	•	ספינעטש
•	•	•		צוויקל גרינס
•	•	•	•	קאלארדס
•	•	•	•	קעיל
	•	•	•	רעטעך גרינס
		•		מייערן
	•	•		סקוואש, ווינטער
		•		פאמפקין
	•			פאסטערנאק
			•	פאפריקע
		•		פיעס און מייערן
	•			פיעס, גרין
			•	קאליפלאוער
			•	קארטאפל, ווייס
		•	•	קארטאפל, זיס
			•	קרויט
			•	רעטעך



פראגע: זענען שפייזן ווי קאולסלאו אדער קארטאפל סאלאט רעכנבאר?

ענטפער: יא, אבער נאר די מאס פון די עצם גרינצייג און פרוכט באשטאנדטיילן קען ווערן גערעכנט אין די גרינצייג און פרוכט מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. אנדערע באשטאנדטיילן ווי מייאנעז, פאסטא אדער ניס קענען נישט גערעכנט ווערן אין די פארציע מאס.

פראגע: קענען געטרוקנטע גרינצייג און פרוכט ווערן גערעכנט?

ענטפער: יא. די סערווינג סייז פאר געטרוקנטע גרינצייג און פרוכט איז האלב פון פריש אדער קאנזערווירטע. צום ביישפיל, אויב א $\frac{1}{2}$ גלאז פרוכט איז פארלאנגט, קען סערווירט ווערן $\frac{1}{4}$ גלאז ראזשינקעס. ביטע זייט אויפמערקזאם אז געטרוקנטע פרוכט קען זיין א סכנה פון זיך שטיקן אין קליינע קינדער (זעט: אפענדיקס D).

פראגע: וויאזוי ווערן בלעטער גרינס גערעכנט אין די גרינצייג באשטאנדטייל?

ענטפער: איין גלאז בלעטער גרינס (צב"ש לעטוס, רוע ספינעטש, אד"ג) ווערט גערעכנט ווי א האלבע גלאז גרינצייג.



פראגעס און ענטפערס איבער גרינצייג און פרוכט

פראגע: אויב איין פארציע געמישטע גרינצייג ווערט צוגעשטעלט ביי מיטאג, טוט עס נאכקומען די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען צו סערווירן צוויי סארט גרינצייג?

ענטפער: ניין. געמישטע גרינצייג, פרוכט געטראנק אדער ענליכע צוזאמשטעלונגען ווערן נאר גערעכנט אלס איין גרינצייג אדער פרוכט.

פראגע: די סאוס אויף פיצא ווערט גערעכנט אלס א גרינצייג?

ענטפער: ניין. עס איז נישט דא גענוג סאוס אויף א פיצא צו ווערן פאררעכנט אלס גרינצייג.

פראגע: וויאזוי ווערן גרינצייג, פרוכט און אנדערע עסן גערעכנט אין געמישטע שפייזן ווי בהמה פלייש געקעכץ אדער טשילי?

ענטפער: געמישטע שפייזן ווענדט זיך א סאך וויאזוי עס ווערט גערעכנט. ביז דריי עסן באשטאנדטיילן קענען ווערן גערעכנט אויב די רעצעפט האט גענוג פון יעדע באשטאנדטייל צו ווערן גערעכנט אלס פארציע. צום ביישפיל, א פארציע פון בהמה פלייש געקעכץ פאר א 3-5 יעריג קינד דארף אריינעמען כאטש $\frac{1}{2}$ אונסעס פלייש און א $\frac{1}{4}$ גלאז גרינצייג.

פאר קאנזערווירטע אדער פארפרוירענע בהמה פלייש געקעכץ, וועט די לעיבל אייך נישט זאגן וויפיל פלייש, מייערן אדער קארטאפל ליגט אין יעדע פארציע. דעראיבער, וואלט די געקעכץ נישט נאכגעקומען די גרינצייג אדער פלייש באשטאנדטיילן חוץ אויב די פראדוקט האט א טשיילד נוטרישן (CN) לעיבל.

פראגע: קען קאנזערווירטע פאמפקין ווערן צוגעלייגט צו טאמאטע זאפט צו ווערן גערעכנט אלס גרינצייג באשטאנדטייל?

ענטפער: יא, צעמאלענע גרינצייג און פרוכט מעגן צוגעבן צו די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען אזוי לאנג ווי די מאכל געבט אויך צו א באדייטנדע מאס ($\frac{1}{8}$ גלאז) פון דערקענבארע, רעכנבארע גרינצייג און פרוכט. אין די ביישפיל, קען קאנזערווירטע פאמפקין ווערן אלס גרינצייג באשטאנדטייל וויבאלד טאמאטע זאפט איז דערקענבאר.



רעקאמענדירט אלס גרינצייג/פרוכט

עסנווארג	באמערקונגען
בונדלעך, קאנזערווירטע אדער טרוקן	ביישפילן נעמען אריין: שווארצע בונדלעך, בלעק-אייד פיעס, קענעליני בונדלעך, גארבענזא בונדלעך, קידיני בונדלעך, לינזן, נעיווי בונדלעך, נארטערן בונדלעך, פידזשען בונדלעך, פינטא בונדלעך, סוי בונדלעך, אדער ספליט פיעס. א פארציע בונדלעך קען ווערן גערעכנט אדער אלס א גרינצייג אדער אלס פלייש ערזאץ, נישט ביידע.
געמישטע דזשוסעס	מוז זיין א געמיש פון 100% גרינצייג/פרוכט דזשוסעס. נישט מער ווי איין פארציע פון זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.
גרינס	ביישפילן נעמען אריין: בראקאליני, קאלערד גרינס, ענדיוו, עסקעראל, קעיל, מוסטערד גרינס, ספינעטש, סוויס טשאד אדער רעטעך גרינס.
גרינצייג דזשוס געמישן	מוז זיין א געמיש פון 100% גרינצייג דזשוסעס. רעקאמענדירט נידריג אין סאודיום אדער קיין צוגעלייגטע זאלץ. נישט מער ווי איין פארציע פון זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.
גרינצייג דזשוסעס	נישט מער ווי איין פארציע פון זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.
גרינצייג, געפרוירענע, פשוט'ע	מיידיט אויס סערווירן גרינצייג און פוטער אדער קעז סאז.
גרינצייג, פריש	ביישפילן נעמען אריין: ארטיטשאוקס, אוואקאדא, בעמבו שוטס, בונדלעך (אלע סארט), צוויקל, באק טשאו, בראקאלי, בראסעל ספראוטס, קרויט, מייערן, קאוליפלאוער, סעלערי, קארן, קאקומבער, עגפלענט, גרינס (אלע סארט), דזשיקאמע, קאלאראבי, לעטוס (אלע סארט), שוואמען, אקרע, פאסטערנאק, גערשטן, פאפריקע, קארטאפל, פאמפקיין, רעטעך, רובערבס, ספינעטש, ספראוטס (אלע סארט), סקוואש (אלע סארט), זיסע קארטאפל, טאמאטילאס, טאמאטעס, פעטרישקע, וואטערקרעס אדער יעמס. דריי אדער מער פארציעס פון פרישע פרוכט ווערט רעקאמענדירט פער וואך.
גרינצייג, קאנזערווירטע	רעקאמענדירט נידריג אין סאודיום אדער קיין צוגעלייגטע זאלץ.
האמיני	$\frac{1}{4}$ גלאז פארציע = $\frac{1}{4}$ גלאז גרינצייג
וואסער קעסטנוס	
זופ, היימיש געמאכט	רעכן אויס די צאל גרינצייג אין די רעצעפט צו העלפן פעסטשטעלן אז גענוג גרינצייג ווערט צוגעשטעלט אין די זופ. אן $\frac{1}{8}$ גלאז פון יעדע גרינצייג מוז סערווירט ווערן צו ווערן גערעכנט פאר א פארציע. ביישפיל: אן $\frac{1}{8}$ גלאז מייערן פער פארציע, נישט $\frac{1}{8}$ גלאז מייערן, צוויבל און סעלערי. פאר ספליט פי, בונדל אדער לינזן זופ, זע פלייש/פלייש ערזאץ אפטיילונג.
טאמאטע סאוס	כאטש $\frac{1}{8}$ גלאז מוז ווערן סערווירט.
טאמאטע פעיסט	איין גרויסע לעפל ווערט גערעכנט אלס $\frac{1}{4}$ גלאז גרינצייג.
לאקשן, 100% גרינצייג אדער בונדלעך מעל	בונדל לאקשן מעג ווערן גענוצט ווערן צו ערפולן די גרינצייג אדער פלייש/פלייש ערזאץ באשטאנדטייל, אבער נישט ביידע ביי די זעלבע מאלצייט. גרינצייג לאקשן מוז נישט סערווירט ווערן מיט אנדערע קענבארע גרינצייג צו זיין רעכנבאר. $\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע לאקשן = $\frac{1}{2}$ גלאז גרינצייג.
סאלסא, פרישע	כאטש $\frac{1}{8}$ גלאז מוז ווערן סערווירט.
סמוטיס, היימיש געמאכט	ביישפילן נעמען אריין: סמוטיס געמאכט מיט מילך און/אדער יאגורט, גרינצייג און/אדער פרוכט. גרעינס (צום ביישפיל, סיריעל, גרענאלע, אדער האבער) קענען ווערן צוגעלייגט אבער וועלן נישט ווערן גערעכנט ווען סערווירט אלס סמוטי. אויב סמוטיס ווערן געמאכט מיט מילך, מוז די סארט מילך וואס ווערט גענוצט זיין אין איינקלאנג מיט CACFP אנווייזונגען פאר יעדע גרופע עלטער וואס ווערט סערווירט. גרינצייג און פרוכט וואס ווערט גענוצט אין סמוטיס קען ווערן גערעכנט אלס זאפט. נישט מער ווי איין פארציע פון זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.



רעקאמענדירט אלס גרינצייג/פרוכט

עסנווארג	באמערקונגען
ספעגעטי סאוס	כאטש 1/2 גלאז מז ווערן סערווירט.
ספראוטס - אלפאלפא, בונדל	ספראוטס זאלן זיין געקאכט. עסן-פארבינדענע קרענק פאראורזאכט דורך עסן אומגעקאכטע ספראוטס איז מעגליך.
עפל סיידער	מז זיין פעסטערייזד. נישט מער ווי איין פארציע פון זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.
עפלאוס, אומגעצוקערט	
פארפרוירענע פרוכט זאפט בארס	מז זיין 100% פרוכט און/אדער פרוכט זאפט.
פרוכט, געטרוקנט	ביישפילן נעמען אריין: אפריקאטן, קרענבעריס, טייטלען, פייגן, פרונס, אדער ראזשינקעס. די סערווינג סייז פאר געטרוקנטע גרינצייג און פרוכט איז האלב פון פרישע אדער קאנזערווירטע. ביישפיל: פאר א 1/2 גלאז גרינצייג/פרוכט פאדערונגען, 1/4 גלאז ראזשינקעס קען סערווירט ווערן. נישט רעקאמענדירט פאר קינדער אונטער פיר יאר צוליב א סכנה פון זיך שטיקן.
פרוכט, געפרוירענע, אומגעצוקערטע	
פרוכט, פרישע	ביישפילן נעמען אריין: עפל, אפריקאטן, באנאנע, קארשן (אלע סארט), קלעמענטין, טרויבן, גרעיפפרוכט, גואווא, קיווי, קומקוואטס, מאנגא, מעלאנס (אלע סארט), מאראנצן, פאפאיע, פעשין פרוכט, פיטשעס, בארן, פערסימון, פיינעפל, פלענטעינס, מילגרוים, פלוימען, סטאר פרוכט אדער טענדזשערינס. דריי אדער מער פארציעס פון פרישע פרוכט ווערט רעקאמענדירט פער וואך.
פרוכט, קאנזערווירטע אין 100% דזשוס אדער וואסער	
קאולסלאו	
קארטאפל	ביישפילן נעמען אריין: זיסע, געלע אדער ווייסע. געקאכטע, צודריקטע, אדער געבאקענע זענען רעקאמענדירט.
קארטאפל לאטקעס	
קארשן	ביישפילן נעמען אריין: שווארצע קארשן, בלובעריס, רעספבעריס, אדער יאגדעס.
קרענבערי דזשוס בלענד	קרענבערי דזשוס אין א בלענד מיט נאך א 100% דזשוס איז רעכנבאר. קרענבערי דזשוס געטראנק איז נישט רעכנבאר. נישט מער ווי איין פארציע פון זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.



גרינצייג/פרוכט

נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס גרינצייג/פרוכט
 די עסן אויסגערעכנט דא אונטן זענען רעכענבאר אבער נישט רעקאמענדירט.
 די עסן זענען הויך אין צוגעלייגטע צוקער און/אדער פעטנס און זאלץ.

עסנווארג	באמערקונגען
Gerber® מיני גרינצייג	
Gerber® מיני פרוכט	
Tater Tots®	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס פעטנס און זאלץ אינהאלט.
העש ברוינע קארטאפל	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס פעטנס און זאלץ אינהאלט.
זופ, קאנזערווירטע, גרייט צום עסן	ביישפילן נעמען אריין: מיינסטראון, טאמאטע, טאמאטע רייז, גרינצייג, גרינצייג בהמה פלייש אדער גרינצייג טשיקן. באגרעניצט צוליב די הויכע מאס זאלץ אינהאלט. א 1 גלאז פארציע ווערט גערעכנט אלס ¼ גלאז גרינצייג.
זופ, קאנזערווירטע, קאנדענסד (1 חלק זופ צו 1 חלק וואסער) אדער דיהיידרעטיטעד מיקס	ביישפילן נעמען אריין: מיינסטראון, טאמאטע, טאמאטע רייז, גרינצייג, גרינצייג בהמה פלייש אדער גרינצייג טשיקן. באגרעניצט צוליב די הויכע מאס זאלץ אינהאלט. א 1 גלאז ריקאסטיטעד פארציע ווערט גערעכנט אלס ¼ גלאז גרינצייג.
סאלסא, קאמערציאל	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס זאלץ אינהאלט. כאטש ¼ גלאז מוז ווערן סערווירט.
פרוכט סאוסעס, היימיש געמאכט	נאר די פרוכט פארציע פון די סאוס איז רעכענבאר. באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוגעלייגטע צוקער אינהאלט. מוז ענטהאלטן כאטש ¼ גלאז פרוכט פער פארציע.
פרוכט קוגל	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוגעלייגטע צוקער אינהאלט. מוז ענטהאלטן כאטש ¼ גלאז פרוכט פער פארציע.
פרוכט קוכן/פרוכט קריספס	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוגעלייגטע צוקער אינהאלט. מוז ענטהאלטן כאטש ¼ גלאז פרוכט פער פארציע.
פרוכט, געפרוירענע, געצוקערטע	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוגעלייגטע צוקער אינהאלט.
פרוכט, קאנזערווירטע אין סיראפ	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוגעלייגטע צוקער אינהאלט.
פרענטש פרייס	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס פעטנס אינהאלט.
קאקוסנוס - פרישע, געפרוירענע, געטרוקנטע און קאקוסנוס וואסער געלעיבלט אלס 100% דזשוס	קאקוסנוס איז הויך אין פעטנס, ספעציעל סעטורעיטעד פענטס. געטרוקנטע זיסע קאקוסנוס איז אויך הויך אין צוגעלייגטע צוקער. פרישע/געפרוירענע: ¼ גלאז פארציע = ¼ גלאז פרוכט, געטרוקנט: ¼ גלאז פארציע = ½ גלאז פרוכט; 100% דזשוס ¼ גלאז = ¼ גלאז פרוכט
קארטאפל שאלאכץ	באגרעניצט צוליב די הויכע מאס פעטנס אינהאלט.
סעסואס יעבנערק	נאר סאוסעס מיט צודריקטע אדער גאנצע קארשן זענען רעכענבאר. באגרעניצט צוליב די הויכע מאס צוגעלייגטע צוקער אינהאלט.



נישט ערלויבט אלס גרינצייג/פרוכט

די עסן אויסגערעכנט דא אונטן קענען נישט ווערן גערעכנט.
די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

Fruit Gushers®
Jell-O® סאלאט מיט פרוכט אדער דזשוס
Kool-Aid®
Popsicles® אדער אנדערע געפרוירענע פרוכט-געפלעיווערדטע פאפס
Pop-Tarts® אדער אנדערע טויסטער געבעקסן מיט פרוכט
V-8 Splash®
איז קרעם, פרוכט פלעיווערד
איילברטן
אניאן רינגס
באנאנע ברויט (ערלויבט אלס גרעינס/ברויט באשטאנדטייל). זע גרינצייג/פרוכט ברויטן אין די ליסטע.
באנאנע טשיפס
בארביקיו סאוסעס
גרינצייג אין פוטער אדער קעז סאוסעס
גרינצייג/פרוכט ברויטן אדער קאפקעיקס - אפל, באנאנע, בלובערי, מייערן, פאמפקין אדער זוקיני
ווערערפ רעדא, סילעשזד, מעשזד
טשאקאלאד-איבערגעדעקטע פרוכט
טשילי סאוסעס
יאגורט באדעקטע פרוכט
יאגורט, מיט פרוכט – ערלויבט אלץ א פלייש ערזאץ
לימאנאדע, ליימעידס
לעמאן פיי פילינג
שטיפ רעדא, ראב, טאקירפא - ראטקענ
סיראפ, פרוכט געפלעיווערדטע



נישט ערלויבט אלס גרינצייג/פרוכט
די עסן אויסגערעכנט דא אונטן קענען נישט ווערן גערעכנט.
די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

עפל פוטער
פאטעטא טשיפס
פאסאל
פאפס, פרוכט און גרינצייג
פייגן קיכלעך
פיקלס
פעסטאס
פרוט סנעקס (ראל-אפס, רינקלעס, אדער גומי בערס)
פרוכט פאנטש (באטלעך, קאנזערווירטע, אדער שטויב געמיש)
פרוכט-געפלעיווערדטע געטראנקען - עידס, דזשוס געטראנקען (באטלעך, קאנזערווירטע, אדער שטויב געמיש)
צוויבל
קארן טשיפס
קוכן וואס ענטהאלט פרוכט
(פאשטעק) פאסטעק
קרעם זופ
קרענבערי דזשוס געטראנק
קרענבערי סאוסעס, דזשעליד
שערבאט/סארבעטס



גרעינס/ברויטן פאדערונגען

די CACFP מאלצייט אויסשטעל פארלאנגט גרעינס און/אדער ברויטן צו סערווירט ווערן פאר פרישטאג, מיטאג און נאכטמאל. א גרעינס/ברויטן באשטאנדטייל מעג אויך סערווירט ווערן אלס איינע פון די צוויי באשטאנדטיילן פון אן איבערבייס. גרעינס/ברויטן זענען א רייכע קוואל פון B וויטאמינען, מינעראלן, און פייבער. קוקטס אויף די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאר סערווינג סייזעס.

- אלע גרעינס/ברויטן מוזן זיין האל גרעין אדער בארייכערט.
- כאטש איין פארציע פון גרעין פער טאג מוז זיין האל גרעין-רייך.
- האל גרעין-רייכע עסנווארג ענטהאלטן 100% גאנצע גרעינס, אדער ווייניגסטנס 50% גאנצע גרעינס און די פארבליבענע גרעין אין די עסן איז בארייכערט.
- מעניוס מוזן אונטערשטרייכן ווען האל גרעין-רייכע עסן ווערן צוגעשטעלט (צב"ש, האל וויט ברויט, האל גרעין-רייכע ענגליש מאפינס, ברוינע רייז, אדער אוטמיעל).
- די גרעין/ברויט מוז זיין דערקענבאר אלס חלק פון די מאכל (ווי א ראל, ספעגעטי, רייז אדער טעקא שעלס). זאכן ווי ברעזל אין מיטלאוף טוט נישט ווערן פארעכנט נאכצוקומען די גרעינס/ברויט פאדערונג.
- אנשטאט סערווירן גרעינס ביי פרישטאג, מעגן פלייש/פלייש ערזאץ סערווירט ווערן מערסטנס דריי מאל פער וואך.
- סיריעל קען נישט ערהאלטן מער ווי 6 גראם צוקער פער טרוקענע אונס (21.2 גראם צוקער פאר יעדע 100 גראם).

גרעין-באזירטע נאכשפיז

- גרעין-באזירטע נאכשפיזן זענען נישט רעכנבאר.
- גרעין-באזירטע נאכשפיז רעכנט אריין קיכלעך, זיסע קוגל, פאנקען, סעריעל בארס, ברעקפעסט בארס, גרענאולע בארס, זיסע ראלס, טויסטער געבעקסן, קוכן, און ברויניס.
- זעט די נישט ערלויבט אלס גרעין/ברויט טשארט.

גרעין/ברויטן רעקאמענדאציעס

CACFP רעקאמענדירט אז אלע ברויטן און סעריעלס וואס ווערן סערווירט זאלן זיין האל גרעין. שטעלט צו א רייע פון האל גרעין אויסוואלן צו ערלויבן קינדער צו האבן די געלעגנהייט צו אויספרובירן נייע עסן.

נוצן אונס אייניגע מאסן פאר די גרעינס/ברויטן טשארט

גרעינס זענען א וויכטיגע טייל פון מאלצייטן אין די טשיילד ענד עדאלט קעיר פוד פראגראם (CACFP). צו מאכן זיכער אז קינדער און ערוואקסענע באקומען גענוג גרעינס ביי CACFP מאלצייטן, זענען געפאדערטע צאלן אויסגערעכנט אין די מאלצייט אויסשטעלונג אלס אונס עקוואוילענט (oz. eq). אונס עקוואוילענט זאגט אייך די צאל גרעין וואס איז דא אין א פארציע עסן.

נוצן די גרעינס/ברויטן טשארט:

די סערווינג סייז רייע אין די רעקאמענדירט אדער נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבטע גרעינס/ברויטן טשארט (ס) וועלן אייך זאגן וויפיל פון א גרעין איר דארפט סערווירן נאכצוקומען די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

אויב די גרעין וואס איר ווילט סערווירן איז:

- קלענער ווי די זאך אויסגערעכנט אויף די גרעינס/ברויטן טשארט, אדער
- לייכטער אין וואג ווי די זאך אויסגערעכנט אויף די גרעינס/ברויטן טשארט, אדער
- נישט אריינגערעכנט אין די גרעינס/ברויטן טשארט

דאן וועט איר דארפן נוצן אן אנדערע מעטאד אייך צו זאגן וויפיל צו סערווירן כדי צו נאכקומען די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. איר קענט:

- אריינפילן אינפארמאציע פון די נוטרישן פאקטן לעיבל אין די עסנווארג איינקויפן וועגווייזער פאר קינדער נערונג פראגראמען (FBG's) עקזיביט A גרעינס געצייג.*
- נוצט די FBG רעצעפט אנאליז ווארקביכל (RAW)* פעסטשטעלן די אונס עקוויולענטס פער פארציע פאר סטאנדארזירטע רעצעפטן.

*אוועילעבל אויף <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>





פראגע: קענען פראוויידערס אויסוועלן אין וועלכע מאלצייטן צו ענטהאלטן א האול גרעין?

ענטפער: יא. פראוויידערס קענען אויסוועלן וועלכע מאלצייט (אדער איבערבייס) צו סערווירן א האול גרעין-רייכע זאך.

פראגע: זענען קארן פראדוקטן האול גרעינס?

ענטפער: קארן פראדוקטן מוזן ספעציפיש ארויסשרייבן האול גרעין קארנמעל אדער האול-קארן מעל.

פראגע: זענען היימיש געמאכטע גרענאלע בארס ערלויבט?

ענטפער: ניין. היימיש געמאכטע און געקויפטע גרענאלע בארס קענען נישט ווערן גערעכנט אין די גרעין באשטאנדטייל ווייל עס ווערט גערעכנט ווי גרעין-באזירטע נאכשפייז.

פראגע: זענען לאטקעס און וואפלעס פאררעכנט ווי גרעין-באזירטע נאכשפייז?

ענטפער: ניין. לאטקעס און וואפלעס זענען נישט גערעכנט פאר גרעין-באזירטע נאכשפייז.

פראגע: קען פליסיגע טייג און ברעזל צודעק אויף א פיש פילעי ווערן גערעכנט אלס א גרעין/ברויטן באשטאנדטייל?

ענטפער: פליסיגע טייג און ברעזל קען ווערן גערעכנט אלס חלק פון די הויפט שפייז. רעכנבארכייט איז באזירט אויף די צאל פון די האול גרעין, ברען, דזשערם און/אדער בארייכערטע מיל אדער מעל אינעם רעצעפט. צוליב דעם וואס עס קען זיין שווער צו פעסטשטעלן די צאל פליסיגע טייג/ברעזל אויף געקויפטע פראדוקטן, זענען CN לעיבלס נויטיג דאס צו רעכענען אלס א גרעינס/ברויט באשטאנדטייל.

פראגעס און ענטפערס איבער גרעינס/ברויטן

פראגע: וויאזוי אידענטיפיצירן מיר האול גרעין-רייכע שפייז?

ענטפער: האול גרעין-רייכע שפייז קענען ווערן אידענטיפיצירט אין א רייע סארט וועגן:

1. די גרינגסט וועג איז צו ליינען די באשטאנדטיילן ליסטע.
 - זוכט זאכן וואס רעכענען אויס א האול גרעין אלס די ערשטע באשטאנדטייל (ווי האול וויט, האבער מעל אדער ברוינע רייז).
 - עס איז אויך ערלויבט אויב וואסער איז אויסגערעכנט אלס די ערשטע באשטאנדטייל און א האול גרעין איז אויסגערעכנט אלס די צווייטע באשטאנדטייל.
2. זעט די ליסטע פון האול גרעינס אין אפענדיקס F.
3. פראוויידערס קענען אייך זוכן איינע פון די פאלגנדע האול גרעין דערקלערונג וואס ווערט געפונען אויף די געפעק לעיבלס:
 - "דיעטעס רייך אין האול גרעין שפייז און אנדערע געפלאנצטע שפייז און נידריג אין די סך הכל פעטנס, סעטורעיטעד פעטנס, און קאלעסטעראל קען רעדוצירן די ריזיקע פון הארץ קרענק און געוויסע קענסערס."
 - "דיעטעס רייך אין האול גרעין שפייז און אנדערע געפלאנצטע שפייז און נידריג סעטורעיטעד פעטנס און קאלעסטעראל קען רעדוצירן די ריזיקע פון הארץ קרענק."
4. פאר עסן צוגעגרייט היימיש דורך א פראוויידער, קען די רעצעפט גענוצט ווערן צו פעסטשטעלן אויב האול גרעינס זענען די הויפט גרעין באשטאנדטייל.





נידריג צוקער סעריעלס*

סעריעלס קענען נישט ערהאלטן מער ווי 6 גראם צוקער פער אונס (28 גראם). די סעריעלס אין די טשארט ענטהאלטן 6 גראם צוקער אדער ווייניגער. און צוגאב, CACFP רעקאמענדירט צו סערווירן האול גרעין סעריעלס. האול גרעין סעריעלס זענען געצייכנט מיט א ✓ אין די האול-גרעין קאלום. WIC-באשטעטיגטע סעריעלס זענען אויך רעכנבאר אין CACFP.

האול-גרעין	ווייניג צוקער סעריעלס	האול-גרעין	נידריג צוקער סעריעלס
	Kellogg's® קארן פלעיקס	✓	All Bran® אריגינעל
✓	Kellogg's® מיני-וויטס אנפראסטעד בייט סייז	✓	All-Bran® גאנצע ווייץ פלעיקס
	King Vitaman®	✓	Cheerios® מולטי גרעין
✓	Kix®	✓	Cheerios® אריגינעל
✓	Kix® האניג	✓	Chex® קארן
✓	Life®	✓	Chex® רייז
	Malt-O-Meal® קרימי האט וויט	✓	Chex® ווייץ
	Malt-O-Meal® קריספי רייס		Cream of Rice®
	Malt-O-Meal® האני און אוט בלענדערס	✓	Cream of Wheat® העלטי גרעין אריגינעל
	Malt-O-Meal® האני און אוט בלענדערס מיט עלמאנדס		Cream of Wheat® אריגינעל
	Malt-O-Meal® אריגינעל האט סעריעל	✓	Cream of Wheat® האול גרעין
✓	Post® ברען פלעיקס		Crispix®
✓	Post® שרעדעד וויעט אריגינעל	✓	Fiber One®
✓	Post® שרעדעד וויעט ספון סייז אריגינעל	✓	Fiber One® האניג קלאסטערס
✓	Post® שרעדעד וויעט ספון סייז וויט נ ברען		GOLEAN® אריגינעל
	Product 19®	✓	Grape-Nuts®
✓	Quaker® אינסטענט אוטמיעל, אריגינעל	✓	Grape-Nuts® פלעיקס
✓	Quaker® אלד פעשאנד קוועיקער אוטס	✓	Heart to Heart® האניג טאוסטעד אוט
	Quaker® פאפד רייז	✓	Heart to Heart® ווארם סינעמין אוט
	Quaker® פאפד וויט		Honey Bunches of Oats® האני ראוסטעד
✓	Quaker® קוויק אוטס		Honey Bunches of Oats® מיט עלמאנדס
✓	Quaker® האול הארטס אריגינעל		Honey Bunches of Oats® מיט סינעמין באנטשעס
	Rice Krispies®		Honey Bunches of Oats® מיט פיקען באנטשעס
✓	Rice Krispies® גלוטען פרי		
	Special K® אריגינעל	✓	Kashi® 7 האול גרעין פלעיקס
	Special K® פראטעין פלוס	✓	Kashi® 7 האול גרעין האני פאפס
	Total®	✓	Kashi® 7 האול גרעין נאגעטס
✓	Wheaties®	✓	Kashi® 7 האול גרעין פאפס

*די אויבנדערמאנטע אינפארמאציע איז גענומען געווארן דורך די פראדוקט וועבזייטלען. ביטע איבערקוקן די פאקונג נוטרישן לעיבל ביים איינקויפן.



רעקאמענדירט אלס גרעינס/ברויטן

סערווינג סייז	באמערקונגען	האול-גרעין	עסנווארג
יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש 1/2 אונס עקיווילענט יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט			Club Crackers®
יארגאנג 1-5: 4 קרעקערס יארגאנג 6-18: 7 קרעקערס			Goldfish®
כאטש " 1/2 x 3/4" עלטערס 1-5: 1/4 גלאז (21 קרעקערס) עלטערס 6-18: 1/2 גלאז (41 קרעקערס)			Ritz® קרעקערס
יארגאנג 1-5: 4 קרעקערס יארגאנג 6-18: 7 קרעקערס		✓	RyKrisp®
יארגאנג 1-5: 5 קרעקערס יארגאנג 6-18: 10 קרעקערס			Sociables®
יארגאנג 1-5: 4 קרעקערס יארגאנג 6-18: 8 קרעקערס		✓	Triscuit®
אמווייניגסטנס " 1 1/2 ביי " 1 1/2 יארגאנג 1-5: 3 קרעקערס יארגאנג 6-18: 5 קרעקערס		✓	Wasa Crispbread®
יארגאנג 1-5: 1 גרויסע יארגאנג 6-18: 2 גרויסע		✓	Wheat Thins®
אמווייניגסטנס " 1 1/4 ביי " 1 1/4 יארגאנג 1-5: 6 קרעקערס יארגאנג 6-18: 12 קרעקערס		✓	אוסמיעלס
יארגאנג 1-5: 1/4 גלאז געקאכט יארגאנג 6-18: 1/2 גלאז געקאכט		✓	אויסטער קרעקערס
יארגאנג 1-5: 1/4 גלאז יארגאנג 6-18: 1/2 גלאז			איטאליענע ברויטן
	זעט: ברויטן.		אייער ראל שאלאכץ
		✓	בולגור אדער געשפאלטענע ווייץ
	זעט: גרעינס, געקאכט.		בונדאש, היימיש געמאכט
	זעט: ברויטן.		בייגעל
אמווייניגסטנס 56 גראם יארגאנג 1-5: 1/4 בייגל יארגאנג 6-18: 1/2 בייגל	האול וויט סארט איז האול גרעין.		בייגעלעך, קליינע
אמווייניגסטנס 28 גראם יארגאנג 1-5: 1/2 בייגל יארגאנג 6-18: 1 בייגל	האול וויט אויסוואל איז האול גרעין.		ביסקוטן
אמווייניגסטנס 28 גראם יארגאנג 1-5: 1/2 בייגל יארגאנג 6-18: 1 בייגל			



רעקאמענדירט אלס גרעינס/ברויטן

סערווינג סייז	באמערקונגען	האול-גרעין	עסנווארג
<p>יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש ½ אונס עקיווילענט</p> <p>יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט</p>	קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.		בלינצעס, היימיש געמאכט
	היימישע פילינגס קענען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע ברויט אין דעם רעצעפט.		ברויט פילינג/דרעסינגס, היימיש
<p>אמווייניגסטנס 28 גראם</p> <p>יארגאנג 1-5: ½ רעפטל</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 רעפטל</p>	ביישפילן נעמען אריין: מולטי גרעין, פאמפערניקל, ריי, אדער גאנצע-ווייץ.	✓	ברויט, האול-גרעין
<p>אמווייניגסטנס 28 גראם</p> <p>יארגאנג 1-5: ½ רעפטל</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 רעפטל</p>	ביישפילן רעכענען אריין: פראנצויזישע, איטאליענע, קארטאפל, ראזשינקע, אדער ווייסע.		ברויטן, בארייכערט
<p>אמווייניגסטנס 7¼ אינטשעס</p> <p>יארגאנג 1-5: 2 סטיקס</p> <p>יארגאנג 6-18: 3 סטיקס</p>			ברעד סטיקס
<p>אויב ווערט ברען גענוצט אין א רעצעפט:</p> <p>יארגאנג 1-5: 3 גרויסע לעפל</p> <p>יארגאנג 6-18: ¼ גלאז</p>	ביישפילן נעמען אריין: האבער ברען אדער ווייץ ברען.		ברען
	אפגעשיילטע גערשטן איז האול גרעין. פערל גערשטן איז נישט האול גרעין. זעט: גרעינס, געקאכט.	✓	גערשטן
	זעט: אוטמיעל.	✓	גריז
<p>יארגאנג 1-5: ¼ גלאז געקאכט</p> <p>יארגאנג 6-18: ½ גלאז געקאכט</p>		✓	גריטס, געמאכט פון האמיני
<p>יארגאנג 1-5: ¼ גלאז געקאכט</p> <p>יארגאנג 6-18: ½ גלאז געקאכט</p>	צומאלנע קארן קערנדלעך וואס זענען אויפגעקאכט מיט וואסער אדער מילך.		גריטס, קארן, בארייכערט אדער האול גרעין
<p>יארגאנג 1-5: ¼ גלאז געקאכט</p> <p>יארגאנג 6-18: ½ גלאז געקאכט</p>			גרעינס, געקאכט
	היימיש געמאכטע דאמפלינגס קענען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.		דאמפלינגס, היימיש געמאכט



רעקאמענדירט אלס גרעינס/ברויטן

סערווינג סייז	באמערקונגען	האול-גרעין	עסנווארג
<p>יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש 1/2 אונס עקיווילענט</p> <p>יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט</p>			דזשערם
<p>אויב ווערט דזשערם גענוצט אין א רעצעפט:</p> <p>יארגאנג 1-5: 3 גרויסע לעפל</p> <p>יארגאנג 6-18: 1/4 גלאז</p>			דרעסינגס, ברויט-סארט, היימיש געמאכט
	זעט: ברויט פילינג/דרעסינגס, היימיש געמאכט.		וואן טאן רעפערס
<p>אמווייניגסטנס 34 גראם</p> <p>יארגאנג 1-5: 1/2 וואפל</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 וואפל</p>			וואפלעס, קאמערציאל צוגעגרייט (Eggo®)
	גאנצע, אומפראצעסירטע ווייץ קערנדלעך.		ווייץ בעריס
	זעט: גרעינס, געקאכט.	✓	ווילדע רייז
<p>טארטילאס, ווייכע, קארן ("5 1/2 ~)</p> <p>יארגאנג 1-5: 3/4 טארטילא</p> <p>יארגאנג 6-18: 1/4 טארטילא</p> <p>טארטילאס, ווייכע, מעל ("6 ~)</p> <p>יארגאנג 1-5: 1/2 טארטילא</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 טארטילא</p> <p>טארטילאס, ווייכע, מעל ("8 ~)</p> <p>יארגאנג 1-5: 1/4 טארטילא</p> <p>יארגאנג 6-18: 1/2 טארטילא</p>	<p>אויב גאנצע-ווייץ אדער גאנצע-קארן איז די ערשטע באשטאנדטייל איז עס האול גרעין.</p>		טארטילעס, קארן אדער מעל
<p>אמווייניגסטנס 34 גראם</p> <p>יארגאנג 1-5: 1/2 לאטקע</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 לאטקע</p>			לאטקעס
	זעט: פאסטא, אלע פארעמען		לאקשן
<p>יארגאנג 1-5: 1/4 גלאז געקאכט</p> <p>יארגאנג 6-18: 1/2 גלאז געקאכט</p>	האול וויט סארט איז האול גרעין. זעט: פאסטא, אלע פארעמען		לאקשן, אלע פארעמען
	לעפסי איז אומגעוירענע ברויטן געמאכט על פי רוב פון קארטאפל און מעל. לעפסי איז רעכנבאר באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.		לעפסי
	קליינע רינדיגע זוימען מיט א ניס טעם. זעט: גרעינס, געקאכט. זוימען וואס זענען רייך אין פראטעין און געקאכט ווי גרעינס.	✓	מילעט



רעקאמענדירט אלס גרעינס/ברויטן

סערווינג סייז	האול-גרעין	עסנווארג
<p>יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש ½ אונס עקיווילענט</p> <p>יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט</p>	באמערקונגען	מעלבא טויסט
<p>אמווייניגסטנס "3½ ביי 1½"</p> <p>יארגאנג 1-5: 2 שטיקלעך</p> <p>יארגאנג 6-18: 5 שטיקלעך</p>		מצה
<p>יארגאנג 1-5: ½ גרויסע</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 גרויסע</p>		סאלטינס
<p>אמווייניגסטנס "2 x 2"</p> <p>יארגאנג 1-5: 4 קרעקערס</p> <p>יארגאנג 6-18: 8 קרעקערס</p>		סענדוויטשעס, העמבורגער, און האט דאג
<p>אמווייניגסטנס 28 גראם</p> <p>יארגאנג 1-5: ½ סענדוויטש</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 סענדוויטש</p>		סעריעלס, געקאכט.
<p>יארגאנג 1-5: ¼ גלאז געקאכט</p> <p>יארגאנג 6-18: ½ גלאז געקאכט</p>		סעריעלס, טרוקן, גרייט צום עסן, ווייניגער ווי 6 גראם צוקער פער פארציע
<p>שטיקלעך אדער רעפטלעך</p> <p>יארגאנג 1-5: ½ גלאז</p> <p>יארגאנג 6-18: 1 גלאז</p> <p>אויפגעבלאזענע סעריעלן</p> <p>יארגאנג 1-5: ¾ גלאז</p> <p>יארגאנג 6-18: 1¼ גלאז</p> <p>גרענאלע</p> <p>יארגאנג 1-5: ⅛ גלאז</p> <p>יארגאנג 6-18: ¼ גלאז</p>		ענגליש מאפינס
<p>אמווייניגסטנס 56 גראם</p> <p>יארגאנג 1-5: ¼ ענגליש מאפין</p> <p>יארגאנג 6-18: ½ ענגליש מאפין</p>	<p>אויפגעקאכטע קארנמיל. עס קען ווערן געגעסן אלס א הייסע מאכל אדער אפגעקילט און געמאכט פאר א לאבן, וואס ווערט דערנאך געבראטן אדער געפרעגלט.</p>	פאלענטע, בארייכערט אדער האול גרעין
	זעט: ברויטן.	פאמפערניקל ברויט
<p>יארגאנג 1-5: ¼ גלאז</p> <p>יארגאנג 6-18: ½ גלאז</p>	האול וויט סארט איז האול גרעין.	פאסטא, אלע פארעמען



רעקאמענדירט אלס גרעינס/ברויטן

סערווינג סייז	באמערקונגען	האל-גרעין	עסנווארג
יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש 1/2 אונס עקיווילענט יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט	קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.		פאפאווערס, היימיש געמאכט
יארגאנג 1-5: 1 1/2 גלאז יארגאנג 6-18: 3 גלעזער	נישט רעקאמענדירט פאר קינדער אונטער פיר יאר צוליב א סכנה פון זיך שטיקן.	✓	פאפקארן, פשוט'ע און לופט-פאפד
אמווייניגסטנס 56 גראם יארגאנג 1-5: 1/4 פיטא יארגאנג 6-18: 1/2 פיטא	האול וויט סארט איז האול גרעין.		פיטא ברויט
	זעט: ברויט פילינג/דרעסינגס, היימיש.		פילינג, ברויט, היימיש
			פיצא טייג
	זעט: ברויטן.		פראנצויזישע ברויטן
אמווייניגסטנס "1/4 ביי 1/2" יארגאנג 1-5: 1/3 גלאז (7 מיני-טוויסטס) יארגאנג 6-18: 2/3 גלאז (14 מיני-טוויסטס)	קען זיין א דערווערגן סכנה פאר קליינע קינדער.		פרעצל, הארטע, אומגעזאלצענע, מיני טוויסטס
אמווייניגסטנס 56 גראם יארגאנג 1-5: 1/4 פרעצל יארגאנג 6-18: 1/2 פרעצל			פרעצל, ווייכע, אומגעזאלצענע
אמווייניגסטנס "2 1/2 לאנג יארגאנג 1-5: 16 סטיקס יארגאנג 6-18: 31 סטיקס	קען זיין א דערווערגן סכנה פאר קליינע קינדער.		פרעצלעך, הארטע, אומגעזאלצע-נע, שטעקלעך
	קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די מאס רייז אין א פארציע.		קאנגי, פשוט'ע
	זעט: גרעינס, געקאכט.		קאסקוס
	באשטאנדטיילן געצייכנט אלס קארן מאסא אדער מאסא הארינע פאדערן נישט נאך דאקומענטאציע צו ווערן גערעכנט אין די האול גרעין-רייכע (WGR) פאדערונגען. פונדעסטוועגן, טייל פראדוקטן געמאכט מיט קארן מעל אדער קארנמיל קענען זיך נויניגן אין א פראדוקט פארמולעישן סטעיטמענט (PFS) צו ווערן גערעכנט אין די WGR פאדערונג.	✓	קארן מאסא, מאסא הארינע, קארן מעל, און קארנמיל



רעקאמענדירט אלס גרעינס/ברויטן

סערווינג סייז יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש ½ אונס עקיווילענט יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט	באמערקונגען	האול- גרעין	עסנווארג
אמווייניגסטנס 34 גראם יארגאנג 1-5: ½ מאפין יארגאנג 6-18: 1 מאפין			קארן מאפינס
	זעט: גרעינס, געקאכט.	✓	קארן מעל, בארייכערט אדער האול גרעין, געקאכט
אמווייניגסטנס 2 ביי 2½ אינטשעס יארגאנג 1-5: ½ שטיקל יארגאנג 6-18: 1 שטיקל			קארנברויט
	אויך באקאנט אלס באקוויט גראוטס. זעט: גרעינס, געקאכט.	✓	קאשע
	זעט: גרעינס, געקאכט. זויען וואס זענען רייך אין פראטעין און געקאכט ווי גרעינס.	✓	קינאווע
	זעט: קלאב קרעקערס, Goldfish®, Melba Toast®, Oyster Crackers, Ritz® Crackers, RyKrisp®, Saltines, Sociables®, Triscuit®, Wasa, Crispbread® or Wheat Thins®		קרעקערס
אמווייניגסטנס 28 גראם יארגאנג 1-5: ½ ראל יארגאנג 6-18: 1 ראל			ראולס, אלע סארטן
	זעט: ברויטן.		ראזשינקע ברויטן
אמווייניגסטנס 8 גראם יארגאנג 1-5: 1½ קוכנס יארגאנג 6-18: 3 קוכנס	אויב ברוינע רייז איז די ערשטע באשטאנדטייל איז עס האול גרעין.	✓	רייז קעיקס
אמווייניגסטנס "1¼ ברייט יארגאנג 1-5: 7 קוכנס יארגאנג 6-18: 13 קוכנס	אויב ברוינע רייז איז די ערשטע באשטאנדטייל איז עס האול גרעין.	✓	רייז קעיקס, מיני
	ברוינע רייז און רויטע רייז זענען האול גרעין. זעט: גרעינס, געקאכט.		רייז, ווייס, ברוין אדער רויט
	זעט: פאסטא, אלע פארעמען. נאר די פארציע פאסטא איז רעכנבאר.		רעוויאלי



נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס גרעינס/ברויטן
די עסן אויסגערעכנט דא אונטן זענען רעכנבאר אבער נישט רעקאמענדירט.
די עסן זענען הויך אין פעטנס, זאלץ און/אדער צוקער.

סערווינג סייז	באמערקונגען	עסנווארג
יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש ½ אונס עקיווילענט יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט		Cheez-It®/Cheese Nips®
אמווייניגסטנס "1 ביי 1" קעסטל יארגאנג 1-5: 10 קרעקערס יארגאנג 6-18: 20 קרעקערס		Teddy Grahams®
אמווייניגסטנס "1 ביי ½" יארגאנג 1-5: ¼ גלאז (12 קרעקערס) יארגאנג 6-18: ½ גלאז (24 קרעקערס)		באנאנע ברויט
	זעט: שנעלע ברויט.	באסטאן ברוינע ברויטן
	זעט: שנעלע ברויט.	בונדאש שטעקלעך
אמווייניגסטנס 18 גראם יארגאנג 1-5: 2 סטיקס יארגאנג 6-18: 4 סטיקס		ברויט סארטן איבערציאונגען.
	זעט: פליסיגע-טייג סארט איבערציאונגען.	גערעגלטע ברויט, פשוט'ע, נישט געצוקערט
קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.		גראהם קרעקערס
אמווייניגסטנס 5 ביי 2½" יארגאנג 1-5: 1 קרעקער יארגאנג 6-18: 2 קרעקערס		האש פאפיס, היימיש געמאכט
קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.		זוקיני ברויט
	זעט: שנעלע ברויט.	חיות קרעקערס
אמווייניגסטנס "1½ ביי 1" יארגאנג 1-5: 8 קרעקערס יארגאנג 6-18: 15 קרעקערס		טעקא אדער טאסטאדא שעלס, הארטע
אמווייניגסטנס 14 גראם יארגאנג 1-5: 1 שעל יארגאנג 6-18: 2 שעלס		טרעיל מיקס
	קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די מאס טרוקענע סעריעל אדער גרעין אין א פארציע. קען זיין הויך אין זאלץ אין צוגעלייגטע צוקער.	טשאו מעין לאקשן
יארגאנג 1-5: ¼ גלאז יארגאנג 6-18: ½ גלאז		מאפינס, אלע סארט
אמווייניגסטנס 55 גראם יארגאנג 1-5: ½ מאפין יארגאנג 6-18: 1 מאפין		



נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס גרעינס/ברויטן
די עסן אויסגערעכנט דא אונטן זענען רעכנבאר אבער נישט רעקאמענדירט.
די עסן זענען הויך אין פעטנס, זאלץ און/אדער צוקער.

עסנווארג	באמערקונגען	סערווינג סייז יארגאנג 1-5: סערווירט כאטש ½ אונס עקיווילענט יארגאנג 6-18: סערווירט כאטש 1 אונס עקיווילענט
מייערן ברויט	זעט: שנעלע ברויט.	
סקאונס, שארפע		אמווייניגסטנס 4 אונסעס יארגאנג 1-5: ¼ גרויסע יארגאנג 6-18: ½ גרויסע
סקוואש ברויט	זעט: שנעלע ברויט.	
פאמפקין ברויט	זעט: שנעלע ברויט.	
פאף פעסטרי		
פאפקארן, מיט צוגעלייגטע טאפינגס וואס געבן צו פעטנס, זאלץ אדער צוקער	האול-גרעין. נישט רעקאמענדירט פאר קינדער אונטער פיר יאר צוליב א סכנה פון זיך שטיקן.	יארגאנג 1-5: 1½ גלאז יארגאנג 6-18: 3 גלעזער
פארטי מיקס	קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די מאס טרוקענע סעריעל אדער גרעין אין א פארציע. קען זיין הויך אין זאלץ.	
פיי קראסטס, פלייש/פלייש ערזאץ קוגלען		יארגאנג 1-5: ¼ פון איין קראסט-9 אינטש קוגל יארגאנג 6-18: ½ פון איין קראסט-9 אינטש קוגל
פליסיגע טייג סארט איבערציאונגען	פליסיגע טייג און ברעזל קען ווערן סערווירט אלס חלק פון די הויפט שפייז פון א מאלצייט. קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די צאל פון האול גרעין אדער בארייכערטע מעל אין דעם רעצעפט.	
קארן-דאג פליסיגע טייג	זעט: פליסיגע-טייג סארט איבערציאונגען.	
קראוסענטס		אמווייניגסטנס 34 גראם יארגאנג 1-5: ½ קראוסענט יארגאנג 6-18: 1 קראוסענט
קראטאנס		יארגאנג 1-5: ¼ גלאז יארגאנג 6-18: ½ גלאז
קרעקערס	זעט: חיות קרעקערס, Cheez-It®/Cheese Nips אדער גראהם קרעקערס..	
שנעלע ברויטן		אמווייניגסטנס 55 גראם יארגאנג 1-5: ½ רעפטל יארגאנג 6-18: 1 רעפטל



נישט ערלויבט אלס גרעינס/ברויט

די עסן אויסגערעכנט דא אונטן קענען נישט ווערן גערעכנט.
די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

6 יוו רעמ, סע מוצ טייג, וקורט, ולעירעס עיצראפ רעפ רעקוצ מארג	Chips Ahoy®
סקאונס, זיסע	Lorna Doone®
עראורוט ביסקוטס	Pop Tarts®
פאונד קוכן	Sun Chips®
פאטעטא טשיפס	אוטמיעל ראזשינקע קיכלעך
פאנקען	אוטמיעלס, אינסטענט פלעווערד
פאפקארן קוכן	איז קרים סענדוויטש וואפלען
פיטא טשיפס	איז קרים קאנעס
פיי קראסט, נאכשפייז אדער פרוכט קוגל	בייגל טשיפס
פייגן נויטאנס	סגנידוף טיורב
פרעצל טשיפס	ברוינס, פשוט'ע, באשמירטע אדער מיט פילערס ווי קרים טשיז אדער ניס
סלאר גנירעמיצ	גרעין פרוכט בארס
קאווע קוכן, היימיש אדער קאמערציאל	גרענאלע בארס
קאפקעיקס, אומבאשמירט אדער באשמירט	דזשינדזשערברעד
קארטאפל (רעכנבאר אלס גרינצייג)	דזשינדזשערסנעפס
קארטאפל לאטקעס (קען זיין רעכנבאר אלס גרינצייג)	דעניש געבעקסן
קארן (רעכנבאר אלס גרינצייג)	זיסע ראלס
קארן טשיפס (Doritos®, Fritos®, Tostitos®)	טאוסטער געבעקסן
קארן סטארטש	טארטילא טשיפס, קארן אדער ווייץ (Doritos®, Fritos®, Sun Chips®, Tostitos®)
קוכן, אומבאשמירט אדער באשמירט	טעדי ווייכע בעיקס
קוכן, אומגעצוקערט אדער געצוקערט	טעקא טשיפס
קיכלעך מיט ניס, ראזשינקעס, טשאקאלעד שטיקלעך אדער פרוכט	טשיז פאפס (Cheetos®, Cheez Doodles®)
ע'טושפ, רעלעכיק	טשיפס
קנישעס, זיס	נילע וואפלען
קרים פאףשעלס	ניס אדער זוימען מיל מעל
רייז סעריעל בארס, היימיש	נעטשאס
רייז פודינג	סטיקי באנס
רייס קריספיס נאש	סיריעל פרוכט בארס
שו-סטרינג קארטאפל	



פלייש/פלייש ערזאץ פאדערונגען

די CACFP מאלצייט אויסשטעל פארלאנגט א פלייש און/אדער פלייש ערזאץ צו סערווירט ווערן פאר פרישטאג, מיטאג און נאכטמאל. א פלייש/פלייש ערזאץ מעג אויך סערווירט ווערן אלס איינע פון די צוויי באשטאנדטיילן פון אן איבערבייס. אין צוגאב, פלייש/פלייש ערזאץ קען ווערן ערזעצט פאר גרעינס ביי פרישטאג מערסטנס דריי מאל א וואך. קוקטס אויף די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאר פארציע מאס פאדערונגען.

- פלייש רעכנט אריין מאגערע רויטע פלייש, עוף פלייש אדער פיש וואס איז געווארן איבערגעקוקט און באשטעטיגט דורך די פאסיגע סטעיט אדער פעדעראלע אגענטור. פלייש איז אן אויסגעצייכנטע קוואל פון הויכע-קוואליטעט פראטעין, אייזן און זינק. ביישפילן פון פלייש ערזאץ וואס זענען רעכנבאר נעמען אריין: קעזן, יאגורט, קאטעדיזש קעז, אייער, קאמערציאל-געמאכטע טאפו, געקאכטע טרוקענע בונדלעך, ניס און קערנדלעך און זייער פוטער (אויסער עקארן. קעסטן אדער קאקוסוס).

- טאפו וואס איז אריינגעמישט אין געטראנקען (ווי סמוטיס), אדער צוגעלייגט צו א שפייז צו פארבעסערן די טעקסטשור (ווי געבאקענע נאכשפייז), קען נישט ווערן גערעכנט פון די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

- יאגורט קען זיין פשוט'ע, פלעיווערד, געצוקערט אדער אומגעצוקערט; אבער עס קען נישט ענהאלטן מער ווי 23 גראם פון צוקער פאר יעדע 6 אונסעס. יאגורט איז א גוטער קוואל פון פראטעין און קאלציום.

- ביישפילן פון בונדלעך נעמען אריין: שווארצע בונדלעך, גארבענזא בונדלעך, קידני בונדלעך, אדער פינטא בונדלעך, און קען אויך גערעכנט ווערן אלס פלייש ערזאץ. עס איז א גאר גוטע קוואל פון פראטעין, דייעטערי פייבער, אייזן און האט נישט קיין קאלעסטעראל.

- ניס און קערנדלעך קענען נישט אויסמאכן מער ווי האלב פון די פלייש ערזאץ פאדערונגען פאר מיטאג אדער נאכטמאל. ניס און קערנדלעך קענען יא אויסמאכן די גאנצע פלייש ערזאץ פאדערונג פאר איבערבייס.

- א מעניו אייטעם מוז צושטעלן א מינימום פון ¼ אונס געקאכטע, מאגערע פלייש אדער אייניג דערצו צו נאכקומען סיי וועלכע טייל פון די פלייש/פלייש ערזאץ פאדערונגען.

- פרענקפורטערס, באלאגע, נאווארט אדער וויען סאוסעדיזשעס מוזן זיין 100% פלייש אדער ענטהאלטן אנדערע פראטעין פראדוקטן (APPs) אלס די איינציגסטע ביינדער אדער עקסטענדער. פונדעסטוועגן, צוליב די הויכע זאלץ און פעטנס אינהאלט ווערן די פליישן נישט רעקאמענדירט.
- פראצעסירטע פלייש מיט ביינדערס אדער עקסטענדערס ווי הויכע-סטארטש גרינצייג מעל, געטרוקנטע מילך, קאלציום רעדוצירטע מאגערע מילך און סעריעל זענען נישט ערלויבט.
- נאטורליכע קעזן קען ווערן גערעכנט אלס גאנץ אדער טיילווייז פון די פלייש ערזאץ פאדערונג.
- קעז שפייז אנגעצייכנט אלס 'קעז פראדוקטן' אדער 'פאלשע קעז' קען נישט ווערן גערעכנט אין די פלייש ערזאץ.
- כינעזע עסן און קעז געשמירעכצער (Velveeta®, Cheez Whiz®) אדער פיעמענטא קעז קען נישט ווערן גערעכנט אלס די פלייש ערזאץ.

פלייש/פלייש ערזעצונג רעקאמענדאציעס

- פלייש (הינער, טורקי, בהמה, דבר אחר, כבש, אדער פיש) זאלן זיין מאגער אדער נידריג אין פעטנס.
- קאנזערווירטע בונדלעך זאלן נישט ענטהאלטן קיין צוגעלייגטע פעטנס.
- נישט מער ווי איין פארציע פון פראצעסירטע אדער הויכע-פעטע פלייש זאל סערווירט ווערן פער וואך. דאס נעמט אריין האט דאגס, טשיקן נאגעטס, פיש סטיקס, געפרעגלטע טשיקן, וויענע סאסעדיזשעס, קארן דאגס אדער קאלד קאטס.
- סערווירט נאר נאטורליכע קעז און וועלטס אויס נאר לאו פעט אדער רעדוצירטע פעט קעז.
- פלייש/פלייש ערזאץ זאלן ווערן געמאכט מיט ווייניג אויל, אויב נויטיג.
- מאנא-אנסעטערעטעד פעטנס נידערן קאלעסטעראל. גוטע קוואלן זענען איילבירטן אויל, קענאולע אויל און פינאט אויל.
- פאלי-אנסעטערעטעד פעטנס פארבעסערן בלוט פעטנס. גוטע קוואלן זענען סאנפלאוער אויל, סאפלאוער אויל און גרינצייג אויל.
- סעטורעטעד פעטנס און טרענס פעטנס העכערן קאלעסטעראל. צוימט איין מארגארין, שארטענינג, פוטער און פעטנס פון באשעפענישן.



פלייש/פלייש ערזאץ

פלייש/פלייש ערזאץ

קאלציום	איזן	עסנווארג
	•	אייער
•		בראזיל ניס
•	•	טאפו
	•	טונא
	•	טורקי
	•	טרוקענע בונדלעך און גערשטן
•		מאנדלען
•		סאנפלאוער סידס
	•	פינאט באטער
	•	פלייש
	•	שעלפיש

פלייש/פלייש ערזאץ

רייך אין וויכטיגע נוטריאנטס

פלייש/פלייש ערזאץ זענען גאר גוטע קוועלער פון איזן און קאלציום.





פלייש/פלייש ערזאץ

פראגעס און ענטפערס איבער פלייש/פלייש ערזאץ

פראגע: קען פיצא ווערן פאררעכנט אלס פלייש ערזאץ?

ענטפער: יא, אויב עס איז CN געלעבלט. אלע CN-געלעבלטע עסן זענען רעכנבאר. אויב איז עס היימיש, מוז עס ענטהאלטן די פארלאנגטע מאס פלייש/פלייש ערזאץ פער פארציע צו זיין רעכנבאר.

פראגע: מיר האבן קינדער וואס קענען נישט עסן געוויסע פלייש צוליב רעליגיעזע סיבות. וויאזוי קלעמ'ען מיר די קינדער אין די עסן פראגראם?

ענטפער: ערזעצט א רעכנבארע פלייש ערזאץ. זעט: קען וועדזשעטעריען מאלצייטן ווערן סערווירט?

פראגע: איז אמעריקען טשיז רעכנבאר?

ענטפער: נאר אויב אויף די לעיבל שטייט פעסטערייזד פראסעס טשיז. לעיבעלס וואס עס שטייט 'פאלשע קעז' און 'קעז פראדוקט' זענען נישט רעכנבאר.

פראגע: קען וועדזשעטעריען מאלצייטן ווערן סערווירט?

ענטפער: יא. די מאלצייטן מוזן נאכקומען CACFP מאלצייט אויסשטעלונג פאדערונגען. ביישפילן פון פלייש ערזאץ וואס זענען רעכנבאר נעמען אריין: נאטורליכע און פראצעסירט קאטעדזש קעז, יאגורט, אייער, טאפו, געקאכטע טרוקענע בונדלעך, ניס און זוימען פוטער אדער א צוזאמשטעל פון די אלע. זעט: אפענדיקס C.

פראגע: איז יאגורט רעכנבאר?

ענטפער: יא, יאגורט איז ערלויבט אלס א פלייש ערזאץ. יאגורט קען זיין פשוט'ע, פלעיווערד, געצוקערט אדער אומגעצוקערט; אבער עס קען נישט ענהאלטן מער ווי 23 גראם פון צוקער פאר יעדע 6 אונס פארציע אדער 15.3 גראם צוקער פאר יעדע 4 אונס פארציע. פיר אונסעס פון אדער פרוכט אדער נישט-פרוכט יאגורט איז גלייך מיט איין אונס פלייש ערזאץ. די פרוכט אין די יאגורט קען נישט ווערן גערעכנט אלס די פרוכט באשטאנדטייל.





רעקאמענדירט אלס פלייש/פלייש ערזעצונג

עסנווארג	באמערקונגען
איבערגעפרעגלטע בונדלעך	נעמט קאנזערווירטע איבערגעפרעגלטע בונדלעך וואס זענען נידריגער אין פעטנס אדער א היימישע רעצעפט וואס איז לאו-פעט. א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.
אייער	געקאכטע אייער זענען א גוטער קוואל פון פראטעין. א ½ גרויסע איי איז גלייך ווי אן אונס פארציע פון פלייש ערזאץ. רויע אייער זענען נישט ערלויבט.
בהמה פלייש, מאגערע	פוצט אראפ זעבארע פעטנס און בראט ענדערש ווי פרעגלט. נעמט געמאלענע בהמה פלייש וואס איז כאטש 90% מאגער.
בונדלעך, קאנזערווירט אדער טרוקן	א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן אונס פארציע פון פלייש ערזאץ. קאנזערווירטע גרינע אדער געלע בונדלעך רעכנט מען אלס א גרינצייג, נישט אלס פלייש ערזאץ.
געפילטע פיש, היימיש	געפילטע פיש קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די מאס פיש אין א פארציע.
געפילטע פיש, קאמעריאל	וויבאלד די פראדוקט איז געווענליך 50% פיש, איז 4 אונסעס געפילטע פיש איז אזוי ווי 2 אונסעס פיש.
דבר אחר, מאגערע	פוצט אפ די דבר אחר פון אלע זעבארע פעטנס און באקט אדער בראט.
זופ, בונדלעך	ביישפילן נעמען אריין: ספליט פי זופ, נעיווי בונדלעך זופ אדער לינזן זופ. ½ גלאז ווערט גערעכנט אלס ¼ גלאז פון בונדלעך אדער 1 אונס פלייש ערזאץ.
זופ, היימיש געמאכט	זופ וואס ענטהאלט פלייש, פיש, עוף פלייש אדער אנדערע פלייש ערזאץ זענען רעכנבאר אלס א קוואל פון פלייש/פלייש ערזאץ אויב די געפאדערטע מינימום מאס פון ¼ אונס פלייש/פלייש ערזאץ פער פארציע קען ווערן אידענטיפיצירט.
זופ, קאמעריאל געמאכט	ביישפילן נעמען אריין: בונדלעך, לינזן אדער ספליט פי. א ½ גלאז איז גלייך ווי 1 אונס פלייש ערזאץ פאר ריקאנסטיטוטעד קאנזערווירטע. פאר היימיש, נוצט מאסן פון ספליט פי, בונדלעך אדער לינזן אין א רעצעפט צו אויסרעכענען א רעכנבארע פארציע.
חומס	א שמיר געמאכט פון צעמאלענע גארבענזא בונדלעך/טשיק פיעס. די צאל פון בונדלעך אדער אנדערע פלייש ערזאץ אין יעדע פארציע קען ווערן גערעכנט אין די פאדערונג. א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.
טאפו	טאפו איז געמאכט פון סוי בונדלעך. רעכנבאר אלס א פלייש ערזאץ. פונדעסטוועגן, טאפו וואס איז אריינגעמישט אין געטראנקען (ווי סמוטיס), אדער צוגעלייגט צו א שפיז צו פארבעסערן די טעקסטשור (ווי געבאקענע נאכשפיז), קען נישט ווערן גערעכנט פון די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.
טונא, קאנזערווירטע	נעמט לאו-סאדיום טונא, געפאקט אין וואסער.
טורקי, מאגערע	בראט אדער באקט טורקי אן די הויט. נעמטס צומאלנע טורקי וואס איז כאטש 90% מאגער.
טחינה	א שמיר געמאכט פון צומאלענע סעסעמי קערנדלעך. זעט: ניסלעך און זימען פוטער
טעמפע	פשוט'ע טעמפע איז רעכנבאר נאר ווען עס ענטהאלט די פאלגנדע ערלויבארע באשטאנדטיילן: סוי בונדלעך (אדער אנדער בונדלעך), וואסער, טעמפע, עסיג, געוורצן אדער געוויקסן. ביטע אויפמערקזאם זיין אז די פראדוקטן האבן צוגעלייגטע סאדיום און פעטנס. 1 אונס פשוט'ע טעמפא = 1 אונס פלייש ערזאץ. טעמפא געמישט מיט אנדערע עסן באשטאנדטיילן איז רעכנבאר נאר ווען אונטערגעשטיצט דורך א CN אויפשריפט אדער PFS.
טשיקן	קאכט אויף אדער באקט טשיקן אן די הויט. נעמט געמאלענע טשיקן וואס איז כאטש 90% מאגער.
יאגורט	רעכנבאר פאר מאלצייטן און סנעקס. קען זיין פשוט'ע, פלעיווערדט, געצוקערטע אדער אומגעצוקערטע אבער קען נישט ענהאלטן מער ווי 23 גראם פון צוקער פאר יעדע 6 אונסעס. 4 אונסעס יאגורט קומט אויס 1 אונס פלייש ערזאץ.
יאגורט, סטיקס אדער טובס	רעכנבאר פאר מאלצייטן אדער איבערייס ווען עס ענטהאלט נישט מער ווי 23 גראם פון צוקער פער 6 אונס. צוויי טובס (אדער 4 אונסעס) יאגורט איז גלייך ווי 1 אונס פלייש ערזאץ.



רעקאמענדירט אלס פלייש/פלייש ערזעצונג

עסנווארג	באמערקונגען
לינזן	זעט: בונדלעך, קאנזערווירטע אדער טרוקן.
לעמב	פוצט אפ די לעמב פון אלע זעבארע פעטנס און באקט אדער בראט.
ניס	ניס מעג ווערן סערווירט אלס איין פארציע פון פלייש ערזאץ פאר איבערבייס; און א האלבע פארציע פון פלייש ערזאץ ביי מיטאג אדער נאכטמאל. סערווירט נישט קיין ניס פאר קינדער אונטער 4 יאר צוליב סכנה פון דערשטיקן.
ניסלעך און זוימען פוטער	CACFP רעקאמענדירט צו סערווירן נוס און זוימען פוטער צוזאמען מיט אנדערע פלייש/פלייש ערזאץ וויבאלד די סערווינג סייז פון ניס און זוימען פוטער אליינס קען זיין צו פיל פאר קינדער.
סוי פוטער	סוי פוטער געמאכט פון 100% סוי ניס זענען א רעכנבארע פארציע. עס איז א גוטע אלטערנאטיוו צו פינאט באטער פאר די וואס זענען אלעגיש צו פינאטס. CACFP רעקאמענדירט צו סערווירן סוי פוטער צוזאמען מיט אנדערע פלייש/פלייש ערזאץ וויבאלד די סערווינג סייז פון סוי פוטער אליינס קען זיין צו פיל פאר קינדער.
סורימי	קוקט אויף די קינדער נערונג (CN) אויפשריפט אדער פראדוקט פארמילעישן סטעיטמענט (PFS). אויב א CN אויפשריפט איז נישט אוועילעבל, 3 אונסעס סורימי איז גלייך צו 1 אונס פלייש/פלייש ערזאץ.
סיפוד/שעלפיש	מוז זיין אינגאנצן אפגעקאכט; נאר די עסבארע פיש פארציע איז רעכנבאר.
פאלאפאל	די צאל פון בונדלעך אדער אנדערע פלייש ערזאץ אין יעדע פארציע קען ווערן גערעכנט אין די פאדערונג. א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.
פאסטא, 100% בונדל מעל	בונדל לאקשן מעג ווערן גענוצט ווערן צו ערפולן די גרינצייג אדער פלייש/פלייש ערזאץ באשטאנדטייל, אבער נישט ביידע ביי די זעלבע מאלצייט. מוז סערווירט ווערן מיט אנדערע דערקענבארע פלייש/פלייש ערזאץ צו זיין רעכנבאר. ¼ גלאז געקאכטע לאקשן = 1 אונס פלייש ערזאץ.
פארמערס קעז	זעט: קאטעדזש קעז.
פינאט באטער	זעט: ניסלעך און זוימען פוטער
פיעס, טרוקענע	זעט: בונדלעך, קאנזערווירטע אדער טרוקן.
פיש	בראט אדער באקט פיש.
פלייש סאוסעס, היימיש געמאכט	נאר היימישע. מוז געבן די געפאדערטע סערווינג סייז פון פלייש אין יעדע פארציע.
קאטעדזש טשיז, פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן	א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.
קישעס	די אייער אין קעז פארציע איז רעכנבאר אלס א פלייש ערזאץ.
קעז, אמעריקען	רעכנבאר נאר אויב אויף די לעיבל שטייט פעסטערייזד פראסעס טשיז. לעיבעלס וואס שטייט 'פאלשע קעז' און 'קעז פראדוקט' זענען נישט רעכנבאר. אן 1 אונס פארציע פון פעסטערייזד פראצעסירטע קעז איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.
קעז, נאטורליכע, רעדוצירטע פעטנס	ביישפילן רעכענען אריין: שעדאר, קאלבי, מאנטערי דזשעק, מאזעראלא, מונסטער, פראוואלאן, אדער שוויצע. אן 1 אונס פארציע פון נאטורליכע קעז איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ. באגרעניצט צו איין פארציע פער וואך צוליב די הויכע מאס פעטנס און זאלץ אינהאלט.
קערנדלעך	זעט: ניס.
ריקאטע טשיז, פריי-פון-פעטן אדער טיילוויז סקים	א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.



נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס פלייש/פלייש ערזאץ

די עסן אויסגערעכנט דא אונטן זענען רעכנבאר אבער נישט רעקאמענדירט. פראצעסירטע פלייש זאל נישט ווערן סערווירט מער ווי איין מאל פער וואך צוליב די הויכע מאס פעטנס און זאלץ אינהאלט.

עסנווארג	באמערקונגען
געפרעסטע/פאטעד פלייש פראדוקטן	מוז זיין 100% פלייש אדער ענטהאלטן אלטערנאטיווע פראטעין פראדוקטן (APPs) אלס די איינציגסטע ביינדער אדער עקסטענדער. הויך אין זאלץ און פעטנס.
דזשאמעיקאנע בהמה פלייש שניצל	נאר די בהמה פלייש איז רעכנבאר. רעכנבאר נאר ווען אונטערגעשטיצט דורך א CN אויפשריפט אדער PFS. הויך אין זאלץ און פעטנס.
דעווילד אייער	הויך אין קאלעסטעראל און פעטנס. ענדערש ווי מאכן מיט מאיאנעז, פרובירט צו נוצן א נידערדיגערע פעטנס סארט שמיר. זעט: אייער.
האט דאגס	זעט: קארן דאגס.
טורקי בעקאן	רעכנבאר נאר ווען אונטערגעשטיצט דורך א CN אויפשריפט אדער PFS. הויך אין סאדיום און פעטנס.
טורקי פליגלעך	מוזט סערווירן 5 אונסעס געקאכטע וואג צו געבן 1.5 אונסעס טורקי פלייש.
טרייפ	נידריג קוואליטעט פראטעין.
טשיקן נאגעטס	נאר די טשיקן איז רעכנבאר. אויב עס איז CN געלעבלט, קוקט איבער די לעיבל צו טרעפן די ריכטיגע סערווינג סייז. אויב עס פארמאגט נישט א CN לעיבל, 2 אונסעס טשיקן נאגעטס קומט אויס 1 אונס פלייש. טשיקן נאגעטס רעכענען זיך אין די פלייש/פלייש ערזאץ און ווייזן באשטאנדטיילן פון די מאלצייט ווען די פארציע איז געדאפלט.
טשיקן פליגלעך	מוזט סערווירן 6 אונסעס געקאכטע וואג צו געבן 1.5 אונסעס פלייש.
לאנטשען פלייש	קען נישט ענטהאלטן בייפראדוקטן, סעריעל אדער עקסטענדערס.
לאקשן און קעז, היימיש	די קעז וואס ווערט גענוצט אין די היימישע רעצעפט קען ווערן גערעכנט אין די פלייש ערזאץ פאדערונג.
לעבער	לעבער איז הויך אין קאלעסטעראל און פעטנס.
לעבערשטראם	קען נישט ענטהאלטן ביינדערס אדער עקסטענדערס.
נירן	נירן זענען הויך אין קאלעסטעראל און פעטנס.
סאוסעדזשעס, באלק, לינק אדער שניצל אריינגערעכנט פויליש און ווענע	קען נישט ענטהאלטן פלייש בייפראדוקטן אדער עוף פלייש בייפראדוקטן, סעריעלס, ביינדערס אדער עקסטענדערס. קען נישט ענהאלטן מער ווי 50% שניצבארע פעטנס.
פאט פייס, היימיש	היימישע פאט פייס קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די מאס פלייש/פלייש ערזאץ אין א פארציע.



נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס פלייש/פלייש ערזאץ

די עסן אויסגעווען דא אונטן זענען רעכנבאר אבער נישט רעקאמענדירט. פראצעסירטע פלייש זאל נישט ווערן סערווירט מער ווי איין מאל פער וואך צוליב די הויכע מאס פעטנס און זאלץ אינהאלט.

עסנווארג	באמערקונגען
פיצא, היימיש	היימישע פיצא קען ווערן גערעכנט באזירט אויף די מאס פלייש/פלייש ערזאץ אין א פארציע.
פיש סטיקס/פיש נאגעטס/פיש קיכן	זעט: טשיקן נאגעטס.
פראנקפורטערס, פלייש און עוף פלייש	זעט: קארן דאגס.
קאנאדישע בעיקאן	1 פונט. (16 אונסעס) וועט מאכן 11 איין אונסיגע פארציעס פון געקאכטע פלייש.
קאנזערווירטע אדער געפרוירענע עסן	ביישפילן נעמען אריין: בהמה פלייש געקעכץ, בורטאס, טשילי, פלייש געקעכץ, פיצא, פאט פייס אדער רעוויאולי. די שפייזן ווערן גערעכנט נאר אויב עס איז CN געלעבילט. קוקט איבער די CN אויפשריפט פאר די ריכטיגע סערווינג סייז. פראצעסירטע קאמבאנירטע עסן אזוי ווי די זענען געווענליך העכער אין פעטנס און זאלץ ווי היימישע עסן.
קארן דאגס, פראנקפורטערס, האט דאגס	מוז זיין 100% פלייש אדער ענטהאלטן אלטערנאטיווע פראטעין פראדוקטן (APPs) אלס די איינציגסטע ביינדער אדער עקסטענדער. הויך אין זאלץ און פעטנס.
קארנד בהמה פלייש	
קעז, נאטורליכע, געווענליכע	ביישפילן רעכענען אריין: אמעריקאן, בריק, שעדאר, קאלבי, מאנטערי דזשעק, מאזעראלא, מונסטער, פראוואלאון, אדער שוויצע. אן 1 אונס פארציע פון נאטורליכע קעז איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ. צוליב איר הויכע מאס פעטנס אינהאלט איז קעז נישט רעקאמענדירט מער ווי איין מאל א וואך אויסער אויב עס איז נידריג אין פעטנס.
ריקאטע קעז, גאנצע מילך	א ¼ גלאז פארציע איז גלייך ווי אן 1 אונס פארציע פון פלייש ערזאץ.
שעלף-סטעיבל געטרוקענטע און טיילווייז געטרוקענטע פלייש, עופות פלייש, און פיש	רעכנבאר נאר ווען אונטערגעשטיצט דורך א CN אויפשריפט אדער PFS. די פראדוקטן זענען הויך אין צוגעלייגטע סאדיום און קענען אויך זיין הויך אין פעטנס.



פלייש/פלייש ערזאץ

נישט ערלויבט אלס פלייש/פלייש ערזעצונג
 די עסן אויסגערעכנט דא אונטן קענען נישט ווערן גערעכנט.
 די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

סקרעפל	אליינס געשאכטענע און סיי וועלכע נישט USDA באקוקטע פלייש
פאט פייס, קאמערציאל (זעט: קאנזערווירטע אדער געפרוירענע עסן).	אקארנס
פאלשע פראנקפורטערס	אקסטעילס
פאלשע קעז	בעקאן/פאלשע בעקאן
פארמאסאן קעז	געזאלצענע חזיר
פיצא, קאמערציאל טייג פארציע קען ווערן גערעכנט אלס ווייץ/ברויט באשטאנדטייל. (זעט: קאנזערווירטע אדער געפרוירענע עסן).	העם האקס
פיש, אליינס געכאפט	ווילד געים/פויגל
פעפראני	זופ, קאמערציאל געמאכט (אויסער ספליט פי, בונדל אדער לינזן)
קעז פראדוקטן (געוויסע אמעריקאנע קעז)	חזיר פיסלעך, גענאק ביינער אדער וויידלעך
קעסטן	טשיז פוד/קעז געשמיר (וועלוויטע, טשיז וויז, פֿימענטא טשיז)
קרעם קעז און ניופטשאטעל קעז	טשיטערלינגס
ראמענא קעז	יאגורט פראדוקטן (געפרוירענע יאגורט, יאגורט געטראנק, יאגורט בארס, יאגורט באדעקטע פרוכט אדער ניס)
רעוויאולי (זעט: קאנזערווירטע אדער געפרוירענע עסן).	לאקשן און קעז, געקעסטלטע
	סוי בורגערס אדער אנדערע סוי פראדוקטן (זעט: אפענדיקס C:



פאדערונגען

- עלטערן קענען בעטן אז איינגעשטעלטע זאלן ווייטער פֿיטערן זייער קינד ברוסט מילך נאך זייער ערשטע געבורטסטאג. ברוסט מילך איז א ערלויבטע מילך ערזאץ פאר קינדער פון יעדע עלטער אין CACFP.
- פאר קינדער וואס עסן שטענדיג ווייניגער ווי די מינימום סומע פון ברוסט מילך אדער פארמולא פער פֿיטערונג, קען א סערווירט רונג ווייניגער ווי די מינימאלע סומע ווערן געאפפערט. נאך ברוסט מילך אדער פארמולא מוז ווערן געאפפערט ביי א שפעטערע צייט אויב די קינד איז נאך הונגעריג.
- א גרינצייג אדער פרוכט, אדער ביידע, מוז סערווירט ווערן ביי אלע מאלצייטן, אריינגערעכנט איבערבייס פאר קינדער 6 מאנאטן ביז זייער ערשטע געבורטסטאג ווען זיי זענען אנטוויקלט גרייט עס צו פארנעמען.
- אלע גרינצייג און פרוכט מוזן זיין צומאלן, צודריקט, אדער צושניטן צו א פאסיגע געדעכטקייט געווענדט אויף די אינדיווידואלע אנטוויקלונג נויטונגען.
- נאר ביי איבערבייס, קענען גרייט-צו-עסן פרישטאג סעריעלן ווערן סערווירט אלס גרעין פאר קינדער 6 מאנאטן ביז זייער ערשטע געבורטסטאג ווען זיי זענען אנטוויקלט גרייט. פרישטאג סעריעלן קען נישט ערהאלטן מער ווי 6 גראם צוקער פער טרוקענע אונס.
- אייזן בארייכערטע בעיבי סעריעלן מעגן סערווירט ווערן אין פלאץ פון ברויט/קרעקערס/פרישטאג סעריעלן ביי איבערבייס, געוואנדן אין די אינדיווידואלע אנטוויקלונג נויטונגען און עסן געוואוינהייטן.
- קעז, קאטעדזש טשיז, יאגורט און גאנצע אייער זענען ערלויבטע פלייש ערזעצונגען פאר קינדער 6 מאנאטן און עלטער.
- קוען מילך טאר נישט ווערן סערווירט פאר די 1 יאר באזירט אויף רעקאמענדאציעס פון די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס.
- זאפטן טאר נישט סערווירט ווערן פאר די 1 יאר.
- גאנצע מילך מעג ווערן סערווירט אנגעהויבן פון 1 יאר אלט.
- CACFP ערלויבט א 1-מאנאט איבערגאנג צייט אפשניט פאר קינדער 12 מאנאטן ביז 13 מאנאטן צו פארגרינגערן די אריבערגאנג פון בעיבי פארמולא אדער ברוסט מילך צו גאנצע מילך. א מעדיקל סטעיטמענט איז נישט נויטיג דורכאויס די איבערגאנג צייט אפשניט.

CACFP פאדערט אז אלע אנטוויילנעמענדע דעי קעיר היימען און טשיילד קעיר צענטערן צו צושטעלן מאלצייטן פאר אלע בעיביס וואס איינגעשריבן אונטער אויפזיכט אויב דאס קינד איז אונטער אויפזיכט דורכאויס די מאלצייט סערוויס פינטל. ברוסט מילך אדער אייזן בארייכערטע פארמולא (אדער א צונויפשטעל פון ביידע) מוז ווערן אריינגענומען אין אלע מאלצייטן און איבערבייס סערווירט פאר בעיביס ביז איין יאר אלט. ברוסט מילך איז די בעסטע אויסוואל און עס איז רעקאמענדירט אז ברוסט מילך זאל ווערן סערווירט דורכאויס דאס קינד'ס ערשטע יאר. פאר קינדער וואס נעמען פארמולא, מוזן טשיילד קעיר צענטערן צושטעלן כאטש איין אייזן בארייכערטע פארמולא וואס וואלט ערפולט די געברויכן פון איין אדער מער קינד אונטער אויפזיכט.

די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס רעקאמענדירט אויסשליסליך זייגן פאר די ערשטע זעקס חדשים פון לעבן און אנגייענדע זייגן דורכאויס 12 חדשים און ווייטער. טשיילד קעיר אנשטאלטן שפילן א וויכטיגע ראלע אין מוטיגן זייגן. זיי קענען:

- מוטיגן מאמעס צו צושטעלן געזייגטע מילך פאר זייערע קינדער
- צושטעלן א שטילע, פרוואטע פלאץ פאר מאמעס וואס קומען צום דעי קעיר היים צו זייגן

צו ווייטער שטיצן זייגן, איז ערלויבט צוריקצוצאלן פאר מאלצייטן ווען א זייגנדע מאמע קומט צום דעי קעיר היים אדער צענטער אין זייגט דירעקט איר קינד.

קינדער זענען איינגעטיילט אין צוויי עלטער גרופעס: 0 ביז 5 מאנאטן און 6 מאנאטן ביז די ערשטע געבורטסטאג. ברוסט מילך און/אדער בעיבי פארמולא ווערט סערווירט פאר קינדער 0 ביז 5 מאנאטן אלט. אנהויבן געהעריגע עסן קען זיך אנהייבן ביי ארום 6 מאנאטן אלט אויב דאס קינד איז אנטוויקלט גרייט. די באשלוס צו פֿיטערן ספעציפישע עסן זאל אלעמאל געמאכט ווערן אינאיינעם מיט די בעיבי'ס עלטערן אדער ערציער.

די CACFP אינפענט מאלצייט אויסשטעל נוצט רענדזשעס פאר סערווינג סייזעס (צב"ש, 0-2 גרויסע לעפל גרינצייג) צו ערלויבן בויגזאמקייט אין די סארטן און מאסן פון עסן וואס מוז ווערן סערווירט פאר קינדער וואס ווערן געמאכט פאר צוריקצאלונג.

- א מאס וואס ווייזט 0 גרויסע לעפל (Tbsp) מיינט אז די אייטעם איז פרוויוולג אויב די קינד איז נאכנישט אנטוויקלונגס-גרייט פאר די עסן
- עס מיינט אויך אז ווייניגער ווי 1 גרויסע לעפל קען ווערן סערווירט

געהעריגע עסן זענען נאר געפאדערט פאר בעיביס 6 מאנאטן ביז זייער ערשטע געבורטסטאג ווען זיי זענען גענוג אנטוויקלט עס צו קענען עסן. פֿיטערן לויטן פארלאנג איז רעקאמענדירט וויבאלד טייל בעיבעס קענען האבן א קליינע אפעטיט. די מאסן אויסגערעכנט אין די מאלצייט אויסשטעל זענען די מינימום פארציעס. בעיביס קענען דארפן עסן יעדע צוויי שעה, אדער מער אפט, און זיי קענען עסן ווייניגער ווי וויפיל מען געבט זיי. עסן וואס ווערן סערווירט זאל זיין א פאסיגע טעקסטשור און פארעם.

CACFP וועט צוריקצאלן פאר מאלצייטן און איבערבייס וואס ענטהאלטן נאר ברוסט מילך אדער אייזן בארייכערטע פארמולא, סיי אויב עס איז צוגעשטעלט דורך די אויפזעהער אדער די עלטערן. איינמאל א טאטע/מאמע בעט אז זייער קינד זאל ווערן געפֿיטערט געהעריגע עסן, מעגן די עלטערן נאר צושטעלן איין באשטאנדטייל פון א צוריקגעצאלטע מאלצייט. דאס קען זיין אדער ברוסט מילך/פארמולא אדער געהעריגע עסן.



עסן פאר בעיביס

אכטונג:

- קיינמאל פראפ'ן קיין פלעשל אדער געבן א פלעשל פאר א בעבי דורכאויס שלאפן צייט. דאס קען פאראורזאכן דערשטיקן, פארפולטע ציין און אויער אנטצינדונגען.
- NYS אפיס פון קינדער און פאמיליע סערוויסעס (Office of Children and Family Services, OCFS) רעגולאציעס טוען נישט ערלויבן אנהייבן קינדער פלעשלעך און געהעריגע עסן אין א מייקראוועיוו. אומגלייכע אנהייבונג קען פאסירן און אפבריען א קינד'ס מויל.

עסן ערזאץ באמערקונג

ווען אן אויסנאם צו א מאלצייט אויסשטעל איז נויטיג (אזויווי סערווירן נידריג אייזן בארייכערטע פארמולא), מוז א דערקלערונג פון אן אנערקענטע מעדיצינישע אויטאריטעט ווערן געהאלטן אויף די רעקארד דורך די פראוויידער/צענטער. עס מוזן שטיין די געפאדערטע עסן ערזאץ. נאר דאן איז די מאלצייט/איבערבייס בארעכטיגט פאר צוריקצאלונג.

פאר מער אינפארמאציע

פאר מער אינפארמאציע איבער קינדער אנוויקלונג, נערונג פאר קינדער און פארזיכערטע עסן באהאנדלונג, ביטע קוקט דורך USDA'ס פֿיטערן קינדער אינעם טשיילד און עדאלט קעיר פוד פראגראם אויף די פאלגנדע וועבזייטל: <https://www.fns.usda.gov/tn/feedinginfants-child-and-adult-care-food-program>.

CACFP זייגן פריינטליכע באשטימונג

היטן, מוטיגן און שטיצן זייגן איז א וויכטיגע חלק פון פובליק געזונטהייט. די טשיילד און עדאלט קעיר פוד פראגראם לאדנט אייך זיך אנצושליסן אין א נאציאנאלע פראווי צו שטיצן זייגנדע מאמעס און קינדער. אויב וואלט איר געוואלט אייער טשיילד קעיר צענטער אדער דעי קעיר היים זאל ווערן באשטימט אלס זייגן פריינטליך, ביטע פארבינדט אייך מיט CACFP אויף <https://www.health.ny.gov/prevention/1-800-942-3858> אדער גייט צו <https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>.





עסן פאר בעיביס

אנגענומענע און רעקאמענדירטע עסנווארג פאר קינדער, 6 מאנאטן ביז די ערשטע געבורטסטאג

די זאכן אונטן מוזן ווערן געמאכט אין א פארעם וואס איז פאסיג פאר א קינד צו עסן זיכערערהייט אלס א פינגער עסן, רעדוצירנדיג די שאנסן פון דערשטיקן. צום ביישפיל:

- שניידט ווייכע טארטילא אין קליינע דינע רעפטלעך
- צודריקט ווייכע, רייפע גרינצייג און פרוכט (ווי אוואקאדא, באנאנע און פיטשעס)
- קאכט און צודריקט עפל, בארן, גרינע בונדלעך אדער זיסע קארטאפל

גרעינס/ברויט

איזן-בארייכערטע בעיבי סיריעלן

ביסקוטן

ברויט (פראנצויזישע, איטאליענע, ריי, ווייסע, גאנצע ווייץ)

ווייכער טארטילעס (קארן, ווייץ)

טאוסטעד אוט סעריעל, פשוט'ע (Cheerios®)

ענגליש מאפינס

פיטא ברויט (ווייץ, ווייס, גאנצע ווייץ)

צווייבעק

ציינדלען ביסקוטן

קרעקערס (חיות קרעקערס, גראהם קרעקערס געמאכט אן האניג [אפילו אין געבעקסן קען האניג ענטהאלטן שעדליכע צעלן וואס קענען גורם זיין אן ערנסטע קרענק אין קינדער], מצה קרעקערס, סאלטינס)

ראלס (קארטאפל, ווייץ, ווייס, גאנצע ווייץ)

פרוכט

באנאנעס

בארן

מעלאנע

עפל סאוס

פיטשעס

פלוימען

גרינצייג

אוואקאדא

גרינע בונדלעך

זיסע קארטאפל

טורניפס

מייערן

ספינעטש

סקוואש

פיעס

צוויקל

פלייש/פלייש ערזאץ

אייער (גאנצע)

געקאכטע באנדלעך, פיעס אדער ליבזן

מאגערע פלייש, עופות פלייש אדער פיש

קאטעדזש קעז

קעז



רעקאמענדירט אלס בעיבי עסן

עסנווארג	באמערקונגען
אייער (גאנצע)	גערעכנט אלס א פלייש/פלייש ערזאץ. קען ווערן סערווירט פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. אלע אייער זאל ווערן געהאלטן אין פרידזשידער ווי עס באדארף, געוואשן מיט וואסער, דאן אינגאנצן אפגעקאכט (נישט קיין רינעדיגע, ווייכע אייער) צו פארמיידן סעלמאנעלא.
בונדלעך, קאנזערווירט אדער טרוקן	געקאכטע, געטרוקנטע אדער קאנזערווירטע בונדלעך ווערן גערעכנט אלס פלייש ערזאץ פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. געטרוקנטע אדער קאנזערווירטע בונדלעך זאלן ווערן געמאכט אין די פאסיגע טעקסטשור (צוקוועטשט אדער צומאלן) פאר בעיביס. ביישפילן נעמען אריין: קידיני, פינטא, נעיווי און שווארצע בונדלעך. גרינע אדער געלע בונדלעך קען ווערן גערעכנט אדער אלס א גרינצייג, נישט אלס פלייש ערזאץ.
בעיבי עסן, קאמערציאל געמאכט	זעט: גרינצייג, פרוכט אדער פלייש
בעיבי פארמולא (נעמט אריין סוי-באזירטע)	מוז נאכקומען די Food and Drug Administration (פוד און דראג אדמיניסטראציע, FDA) באדייט פון אייזן בארייכערטע בעיבי פארמולא. די אויפשריפט מוז שטיין "מיט אייזן" אדער "אייזן בארייכערט". די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס רעקאמענדירט אז דורכאויס די ערשטע יאר פון לעבן איז די איינציגסטע אנגענומענע אלטערנאטיוו צו ברוסט מילך אייזן בארייכערטע בעיבי פארמולא און אז אייזן-נידריגע פארמולאס זאלן נישט ווערן גענוצט. א מעדיצינישע דערקלערונג איז געפאדערט צו סערווירן די פארמולא וואס קומט נישט נאך די FDA אויסטייטש פון אייזן-בארייכערט.
ברויטן	נאר אלס איבערבייס פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. מוז זיין האול גרעין אדער בארייכערט. ביישפילן נעמען אריין: בייגלעך, פראנצויזישע, איטאליענע, ריי, ווייס, אדער גאנצע ווייץ ברויט.
ברוסט מילך	ווארעמט אן אויפן פלאם אדער אונטער ווארעמע פליסנדע וואסער. הייצט קיינמאל נישט אן אין א מייקראוועיוו.
גרינצייג	א גרינצייג אדער פרוכט, אדער ביידע, מוז סערווירט ווערן ביי פרישטאג, מיטאג, נאכטמאל און איבערבייס פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. פרישע, געפרוירענע אדער קאנזערווירטע גרינצייג מוז ווערן צוגעגרייט (געקאכט, אויב נויטיג). קאמערציאלע צוגעגרייטע בעיבי גרינצייג מוז האבן א גרינצייג אויסגערעכנט אלס די ערשטע באשטאנדטייל אויף די לעיבל. רוע גרינצייג קען צוברענגען דערשטיקן אין בעיביס.
גרעינס	קען ווערן סערווירט פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. עטליכע ביישפילן נעמען אריין ברויט, קרעקערס, און גרייט-צום-עסן סעריעל.
יאגורט	גערעכנט אלס א פלייש/פלייש ערזאץ. קען ווערן סערווירט ביי פרישטאג, מיטאג אדער נאכטמאל פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. קען נישט ענהאלטן מער ווי 23 גראם פון צוקער פאר יעדע 6 אונסעס.
סוי פארמולא	זעט: בעיבי פארמולא.
סעריעל, אייזן בארייכערטע בעיביס	ערשטע בעיבי סעריעל. וועלטס אויס פשוט'ע אייזן בארייכערטע בעיבי סעריעל ווי רייז, גערשטן, האבער און געמישטע סעריעלס. קען ווערן סערווירט ביי פרישטאג, מיטאג, נאכטמאל און איבערבייס.



רעקאמענדירט אלס בעיבי עסן

עסנווארג	באמערקונגען
סעריעל, גרייט צום עסן	נאר פאר איבערבייס. גערעכנט אלס א ווייץ/ברויט. גרייט-צום-עסן סעריעל קען נאר ווערן סערווירט ביי איבערבייס פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. סעריעל קען נישט ערהאלטן מער ווי 6 גראם צוקער פער טרוקענע אונס. ביישפילן רעכענען אריין: טשיריאס, קיקס, אויפגעבלאזענע רייז.
עסן פאר בעיביס, היימיש	פארמיידט דאס צולייגן זאלץ, פעטנס, צוקער און אנדערע געוויינען.
פיש	גערעכנט אלס א פלייש/פלייש ערזאץ. ביישפילן נעמען אריין העדאק אדער קאד. באטראכט פיש דורכדרינגלעך און באזייטיגט ביינער. סערווירט נאר נאכדעם וואס עס איז געווארן פארגעשטעלט אן קיין פראבלעמען, ארום 6 מאנאטן אלט און עלטער. מיידט אויס שארק, שווערדיש, קינג מעקערל אדער טיילפיש צליב מעגליכע הויכע שטאפלען פון מערקורי.
פליישן	קען ווערן סערווירט ביי פרישטאג, מיטאג אדער נאכטמאל פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. וועלט אויס פשוט'ע, מאגערע פלייש, פיש, און עופות פלייש. קאמערציאלע צוגעגרייטע בעיבי פלייש מוז האבן א פלייש אויסגערעכנט אלס די ערשטע באשטאנדטייל אויף די לעיבל.
פרוכט	א גרינצייג אדער פרוכט, אדער ביידע, מוז סערווירט ווערן ביי פרישטאג, מיטאג, נאכטמאל און איבערבייס פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. קאמערציאלע צוגעגרייטע בעיבי עסן מוז האבן פרוכט אויסגערעכנט אלס די ערשטע באשטאנדטייל אויף די לעיבל. פרוכט קענען דארפן ווערן צושניטן, צודריקט, צומאלן, און/אדער געקאכט צו רעדוצירן די ריזיקע פון דערשטיקן אין בעיביס.
צינדלען ביסקוטן	נאר אלס איבערבייס פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. גערעכנט אלס א ווייץ/ברויט.
קאטעדזש קעז	גערעכנט אלס א פלייש/פלייש ערזאץ. קען ווערן סערווירט פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער.
קעז	גערעכנט אלס א פלייש/פלייש ערזאץ. קען ווערן סערווירט פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. ביישפילן נעמען אריין: נאטורליכע קעז ווי שעדאר, קאלבי, מאנטערי דזשעק אדער מאזערעלא.
קרעקערס	נאר אלס איבערבייס פאר אנטוויקלונג גרייטע קינדער 6 מאנאטן אלט און עלטער. גערעכנט אלס א ווייץ/ברויט. ביישפילן רעכענען אריין: קלאב קרעקערס, גאלדפיש, מצה, מעלבא טאוסט, אויסטער קרעקערס, ריץ קרעקערס, רייקריספ, סאלטינס, סאושילס, וואסע אדער קריספברעד. זאל נישט ענטהאלטן קערלעך, ניס, אדער גאנצע ווייץ קערנדלעך צו פארקלענערן די ריזיקע פון דערשטיקן.



נישט ערלויבט אלס בעיבי עסן

די עסן אויסגערעכנט אונטן זענען נישט רעכנבאר.
די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

באמערקונגען	עסנווארג
	בעיבי סעריעל, אין דזשארס, מיט אדער אן פרוכט
עס איז שווער צו פעסטשטעלן די סומע סעריעל און די סומע פון פרוכט.	בעיבי סעריעל, טרוקענע, מיט פרוכט
ביישפילן נעמען אריין: פלייש/גרינצייג נאכטמאלן, פלייש נאכטמאלן, אדער דיהיידרעטיטעד נאכטמאלן. די סומע פלייש, פרוכט אדער גרינצייג קען נישט ווערן פעסטגעשטעלט. אפט איז וואסער די ערשטע באשטאנדטייל.	בעיבי עסן, קאמערציאל געמאכט קאמבינאציע נאכטמאל
	בעיבי פארמולא, מאנופעקטשערט אינדרויסן פון די פאראייניגטע שטאטן
מעדיצינישע אויסנאם: קען ווערן סערווירט פאר בעיביס 6 מאנאטן אלט און עלטער נאר מיט אן אונטערגעשריבענע צעטל פון אן אנערקענטע מעדיצינישע אויטאריטעט אויפן פייל.	בעיבי פארמולא, נאכפאלגונג
נאר אייזן-בארייכטערטע פארמולא איז רעכנבאר. מעדיצינישע אויסנאם: מוז האבן אן אונטערגעשריבענע צעטל פון אן אנערקענטע מעדיצינישע אויטאריטעט אויפן פייל.	בעיבי פארמולע, נידריג אין אייזן (נעמט אריין סוי-באזירטע)
זעט: פרוכט זאפט.	גרינצייג זאפט
זעט: פרוכט זאפט.	גרינצייג/פרוכט זאפט געמיש
קען צוברענגען דערשטיקן. נישט געמאכט פאר בעיביס.	האט דאגס
	האלב און האלב
האניג (אריינגערעכנט האניג וואס איז געקאכט אדער געבאקען אין פראדוקטן ווי האניג גראהאם קרעקערס) זאל נישט סערווירט ווערן פאר בעיביס אונטער 1 יאר אלט. האניג איז טיילמאל אנגעשטעקט מיט קלאסטרידיום באטוליסם צעלן. אויב א בעיבי עסט די צעלן קענען זיי פראדוצירן א סם וואס קען פאראורזאכן א שווערע עסן-געפירטע קרענק גערופן אינפענט באטוליסם.	האניג
	טרוקענע מילך, ריקאנסטיטוטעד
נעמט אריין קאמערציאל-געגרייטע איבערגעצויגענע אדער רוי-איינגעטונקענע טשיקן פראדוקטן.	טשיקן נאגעטס
די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס טוט נישט רעקאמענדירן קוען מילך פאר בעיביס אונטער 1 יאר אלט. קוען מילך קען לייגן דרוק אויף א קינד'ס נירן, פאראורזאכנדיג אלערגישע רעאקציעס און צוברענגען בלוט פארלוסט דורך די קישקעס, פירנדיג צו אייזן מאנגל אנימיע. די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס רעקאמענדירט אז בעיביס זאלן עסן ברוסט מילך און/אדער אייזן בארייכטערטע בעיבי פארמולא דורכאויס די ערשטע יאר פונם לעבן. מעדיצינישע אויסנאם: מוז האבן אן אונטערגעשריבענע צעטל פון אן אנערקענטע מעדיצינישע אויטאריטעט אויפן פייל.	מילך, גאנצע, רעדוצירט פעטנס (2%), נידריג אין פעטנס (1%) אדער פריי פון פעטנס (סקים)



נישט ערלויבט אלס בעיבי עסן

די עסן אויסגערעכנט דא אונטן קענען נישט ווערן גערעכנט.
די עסן ווערן נישט גערעכנט אין די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

עסנווארג	באמערקונגען
נאכשפיז, עסן פאר בעיביס	זעט: עסן פאר בעיביס, נאכשפיז.
ניס	קען צוברענגען דערשטיקן. נישט געמאכט פאר בעיביס.
סאוסעדזשעס	קען צוברענגען דערשטיקן. נישט געמאכט פאר בעיביס.
עוועפערעיטעד מילך	מעדיצינישע אויסנאם: מוז האבן אן אונטערגעשריבענע צעטל פון אן אנערקענטע מעדיצינישע אויטאריטעט אויפן פייל.
עסן פאר בעיביס, היימיש-קאנזערווירטע	נישט רעכנבאר צוליב די ריזיקע פון עסן פאראורזאכטע קרענק.
עסן פאר בעיביס, נאכשפיז	ביישפילן נעמען אריין: בעיבי פודינג, בעיבי קאסטערד, בעיבי קוכן אדער בעיבי פרוכט נאכשפיז. נישט 100% פרוכט. אפט הויך אין צוקער, פעטנס אין נידריג אין נערונג.
עסן פאר בעיביס, פודינג	הויך און צוקער און פעטנס, און נידריג אין נערונג.
פאפס, פרוכט און גרינצייג	נעמט אריין גערבער גראדועיטס ליל" קראנטשיס, גערבער גרעדועיטס וואגן ווילס, און ענליכע בעיבי סנעק פראדוקטן
פודינג, עסן פאר בעיביס	זעט: עסן פאר בעיביס, פודינג.
פוטערמילך	זאל נישט געגעבן ווערן פאר בעיביס.
פינאט באטער אדער אנדערע ניסלעך און זויעמן פוטערס	קען צוברענגען דערשטיקן. נישט געמאכט פאר בעיביס.
פיש סטיקס	נעמט אריין קאמערציאל-געגרייטע איבערגעצויגענע אדער רוי-איינגעטונקענע פיש פראדוקטן.
פלייש שטעקלעך	קען צוברענגען דערשטיקן. נישט געמאכט פאר בעיביס.
פרוכט זאפט	קיין זאפטן פאר די 1 יאר.
קאמבינאציע נאכטמאל, קאמערציאל-געגרייטע בעיבי עסן	זעט: בעיבי עסן, קאמערציאל געמאכט קאמבינאציע נאכטמאל.
קיכעלעך, קוכן	גרעין-באזירטע נאכשפיזן זענען נישט רעכנבאר פאר בעיביס.
קעז געשמיר	קעז געשמירן זענען הויך אין זאלץ און נידריג אין נערונג.
קעז פודס	קעז פודס זענען הויך אין זאלץ און נידריג אין נערונג.
קרעם	
שאקלאדע	קען גורם זיין אלערגיש רעאקציעס.
שעלפיש	שעלפיש קען צוברענגען אן ערנסטע אלערגישע רעאקציע.



בעיבי עסן פראגעס און ענטפערס

פראגע: וואס איז די בעסטע וועג פארצושטעלן געהעריגע עסן?

ענטפער: דאס פארשטעלן געהעריגע עסן קען זיך אנהייבן ביי ארום 6 מאנאטן אלט אויב דאס קינד איז אנטוויקלט גרייט. שטעלט פאר געהעריגע עסן צוביסלעך, אפפערנדיג איין עסן אויף א מאל אין פארלויף פון א פאר טעג. די באשלוס צו פיטערן ספעציפישע עסן זאל אלעמאל געמאכט ווערן אינאיינעם מיט די בעיבי'ס עלטערן אדער גארדיען.

פראגע: וויאזוי ווייסן מיר אויב א קינד איז אנטוויקלונג גרייט צו עסן געהעריגע עסן?

ענטפער: בעיביס וואס זענען אנטוויקלונג גרייט פאר געהעריגע עסן וועלן ווייזן די פאלגנדע סימנים:

- זיצן אויף א בענקל מיט א גוטע קאנטראל אויפן קאפ
- עפענען די מויל פאר עסן
- רוקן עסן פון א לעפל אריין אין זייער האלז
- פארטאפלען זייער געבורטס וואג

פראגע: קען געהעריגע עסן סערווירט ווערן פאר בעיביס יונגער ווי 6 מאנאטן אלט?

ענטפער: יא, מאלצייטן וואס ענטהאלטן געהעריגע עסן קענען צוריקבאצאלט ווערן ווען די בעיבי איז אנטוויקלונג גרייט עס אנצונעמען, אריינגערעכנט בעיביס אונטער 6 מאנאטן אלט. א געשריבענע צעטל פון איינע פון די עלטערן אדער גארדיען שרייבנדיג זיין אדער איר בעיבי קען עסן געהעריגע עסן איז רעקאמענדירט אלס די בעסטע שריט.

פראגע: אויב א בעיבי עסט נישט אויף די געפאדערטע מינימום סערווירונג פון ברוסט מילך אדער פארמולא וואס ווערט געאפפערט, איז די מאלצייט נאך אלס צוריקצאלבאר?

ענטפער: יא, אזוי לאנג ווי די בעיבי ווערט געאפפערט די געפאדערטע מינימום סערווירונג פון ברוסט מילך אדער פארמולא, איז די מאלצייט צוריקצאלבאר. פאר קינדער וואס עסן שטענדיג ווייניגער ווי די מינימום סומע פון ברוסט מילך אדער פארמולא פער פיטערונג, קען א סערווירונג ווייניגער ווי די מינימאלע סומע ווערן געאפפערט. נאך ברוסט מילך אדער פארמולא מוז ווערן געאפפערט ביי א שפעטערע צייט אויב די קינד איז נאך הונגעריג. בעיביס עסן נישט אויף א שטרענגע סדר און זאלן נישט געצווינגען ווערן צו עסן. אנשטאט דעם זאלן בעיביס געפיטערט ווערן אין די צייטן וואס זענען איינשטימיג מיט זייער געווענליכע עסן געוואוינהייטן. עס איז נארמאל פאר קינדער וואס עסן ברוסט מילך צו עסן קליינע מאסן ביי יעדע פיטערונג.

פראגע: קענען עלטערן אדער גארדיען צושטעלן סיי וועלכע עסן פאר זייער בעיבי?

ענטפער: יא, אבער עלטערן אדער גארדיען מעגן צושטעלן נאר איין פון די באשטאנדטיילן אין א צוריקצאלבארע מאלצייט.

פראגע: וויאזוי באהאנדלט מען עלטערן וואס שטעלן צו ברוסט מילך/פארמולא און ווילן אויך ברענגען בעיבי עסן?

ענטפער: עלטערן האבן די רעכט צו באשליסן וואספארא עסן זאלן געגעבן ווערן פאר זייערע קינדער. צענטערן און דעי קעיר היים פראוויידערס קענען נאר מאנען א מאלצייט אדער איבערבייס פאר צוריקצאלונג ווען נאר איין באשטאנדטייל איז צוגעשטעלט דורך די עלטערן/ערציער. אין סיטואציעס ווי די עלטערן/ערציער באשליסט צו צושטעלן מער ווי איין באשטאנדטייל, זאל די צענטער/דעי קעיר היים פראוויידער ארויסנעמען די מאלצייט אדער איבערבייס פונם צוריקצאלונג.

פראגע: אויב א דאקטער פארשרייבט קוען מילך פאר א בעיבי יונגער ווי 12 מאנאטן אלט, איז די מאלצייט בארעכטיגט פאר פארגיטיגונג?

ענטפער: יא, קוען מילך קען סערווירט ווערן אלס ערזאץ פאר ברוסט מילך און/אדער בעיבי פארמולא און זיין א טייל פון א פארגיטיגטע מאלצייט אויב:

- די פארלאנג איז אונטערגעשטיצט דורך א מעדיצינישע סטעיטמענט אונטערגעשריבן דורך א לייסענסד דאקטער אדער א סטעיט לייסענסט מעדיצינישע פראפעסיאנאל וואס איז אויטאריזירט צו שרייבן מעדיצינישע פארשרייבונגען
- די מעדיצינישע סטעיטמענט ערקלערט די געברויך פאר די ערזאץ
- די מעדיצינישע סטעיטמענט ווערט געהאלטן אויפן פייל דורך די צענטער אדער דעי קעיר היים

פראגע: איז דא א האול געין רייכע פאדערונג פאר בעיביס?

ענטפער: ניין, די פאדערונג צו סערווירן כאטש איין האול גרעין רייכע שפייז פער טאג איז נאר געפאדערט אונטער די CACFP קינדער און ערוואקסענע מאלצייט אויסשטעל.

פראגע: זענען סוי יאגורטס ערלויבט אין די בעיבי מאלצייט אויסשטעל?

ענטפער: ניין, סוי יאגורטס זענען נאר ערלויבט אלס פלייש ערזאץ אין די קינדער און ערוואקסענע מאלצייט אויסשטעל.



וואסער פאדערונגען

אלע CACFP אנטײלנעמנדע פראגראמען מוזן צושטעלן און מאכן טרונקבארע וואסער אוועילעבל פאר קינדער דורכאויס די טאג.

וואסער קען העלפן קינדער בלייבן היידרעטעד און איז א געזונטע אלטערנאטיוו צו צוקער-געזיסטע געטראנקען. קינדער קעיר צענטערן און דעי קעיר היימען קענען מאכן וואסער אוועילעבל פאר קינדער אין א רייע סארט וועגן, אריינגערעכנט:

- לייגן שאלן נעבן די קראן
- לייגן פלעשלעך און שאלן אויף א קאונטער אדער טיש
- סערווירן וואסער מיט איבערבייס
- צושטעלן וואסער ווען עס ווערט געבעטן.

א גוטע צייט צו צושטעלן וואסער מער אפט קען זיין דורכאויס אדער נאך פיזישע אקטיוויטעט, אויף הייסע זומער טעג, אדער קאלטע ווינטער מאנאטן ווען די לופט איז טרוקענער צוליב הייצונג.

כאטש וואסער צום טרונקען מוז ווערן געמאכט אוועילעבל פאר די קינדער דורכאויס מאלצייטן, מוז עס נישט סערווירט ווערן צוזאמען מיט די מאלצייט. וואסער איז נישט א טייל פון פארגיטיגטע מאלצייט און קען נישט סערווירט ווערן אנשטאט מילך.

עס זענען נישט דא קיין וואסער פאדערונגען פאר ערוואקסענע. פונדעסטוועגן, דעי קעיר צענטערן פאר ערוואקסענע ווערן געמוטיגט צו זיכער מאכן אז וואסער צו טרינקען איז געאפפערט און געמאכט אוועילעבל פאר ערוואקסענע אנטײלנעמער דורכאויס די טאג.





אפענדיקס A: מעניו ביישפילן

פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	פרישטאג
1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	מילך
געבראטענע זיסע קארטאפל העש	קארשעלעך	פיטשעס	בלובעריס	געקעסטלטע עפל	גרינצייג אדער פרוכט
	WheatChex (WGR)	וואפלען	האול וויט בייגל	אוטמיעל	גרעינס/ברויט
אייערשפייז			אייערשפייז		פלייש/פלייש ערזעצונג
פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	מיטאג/נאכטמאל
1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	1% אדער פעט פרייע מילך	מילך
געדינסטע מייערן	באטערנאט סקוואש	צודריקטע קארטאפל	גארטן סאלאט	גרינע בונדלעך	גרינצייג
קידני בונדלעך	פרישע בארן רעפטלעך	קארשן	קענטעלאופ	פלויעמן	פרוכט אדער גרינצייג
גאנצע קארן טארטילאס (WGR)	גערשטן קוגל	האול וויט ראל (WGR)	ברוינע רייז (WGR)	האול וויט ברויט (WGR)	גרעינס/ברויט
טאפו טשילי	ראוסט בהמה פלייש	טשיקן ברעסט	קאד פילעי	הייסע טורקי סענדוויטש	פלייש/פלייש ערזעצונג
פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	איבערבייס
					מילך
סעלערי שטעקלעך	אוגערקע רעפטלעך		בראקאלי & קאוליפלאוער בלומעלעך		גרינצייג
				יאגדעס	פרוכט
	האול וויט קרעקערס (WGR)	פרעצל ראדס			גרעינס/ברויט
טונא סאלאט		שעדאר קעז קעסטלעך	קאטעדזש קעז רענטש דיפ	נידריג אין פעטנס וואנילא יאגורט	פלייש/פלייש ערזעצונג



אפענדיקס B: רעצעפט אנאליז

פאר היימישע געקעכצן, זאל א פאסיגע סטאנדארטירטע רעצעפט ווערן גענוצט צו פארזיכערן אז גענוג פון יעדע פלאנירטע CACFP מאלצייט אויסשטעל באשטאנדטייל איז צוגעשטעלט. צום ביישפיל, צו נאכקומען די פלייש/פלייש ערזאצן און ווייצן/ברויט פאדערונגען פאר קינדער אין עלטער פון 3-5 יאר, מוז א לאקשן און קעז קעסעראול רעצעפט דאקומענטירן אז יעדע פארציע האט 1/2 אונס קעז און 1/4 גלאז געקאכטע לאקשן.

CACFP ספאנסערס מוזן זיכער מאכן אז אלע מאלצייט וואס ווערן סערווירט טוען נאכקומען די CACFP מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען. אלע רעצעפטן מוזן דאקומענטירן אז עס שטעלט צו א צופרידנשטעלדע מאס פון די מאלצייט אויסשטעל באשטאנדטייל(ן) וואס ווערן גערעכנט. USDA'ס עסן קויפן אנווייזונגען פאר די קינדער נערונג פראגראמען איז א ווערדפולע געצייג צו פעסטשטעלן די ביישטייערונג וואס עסן מאכט צו די מאלצייט אויסשטעל פאדערונגען.

לאקשן און קעז

פון "Meals Without Squeals" דורך קריסטין בערמאן, MPH, RD & דזשעק פראמער

באשטאנדטיילן:

8 אונסעס טרוקענע לאקשן אדער אנדערע פאסטא	1/2 טיי לעפל טרוקענע מוסטערד
2 גלאז לאו פעט מילך	1/4 טיי לעפל פאפריקע
1/2 טיי לעפל סטארטש	12 אונסעס שארפע שעדאר קעז, צורבן
3/4 טיי לעפל זאלץ	2 סקעלייאנס, נאר די גרינע חלק, דין צושניטן (פרייוויליג)
1/4 טיי לעפל פעפער	

שריט:

- קאך די לאקשן. בשעת די לאקשן קאכט זיך, מישט צוזאם די מילך און טרוקענע באשטאנדטיילן אין א גלאז און שאקלט גוט אויף.
- ווען די לאקשן איז ווייך, זייעט עס איבער און לייגט צוריק אין טאפ.
- לייגט צו די מילך צו די געמיש און מישט איידל איבער א מיטעלע פלאם ביז די סאוס ווערט דיק.
- לייגט צו קעז און פרייוויליגע סקעלייאנס אדער טשייווס, מישט ביז עס איז צולאזט, און סערווירט.

שריט

- רעכנט אויס CACFP באשטאנדטיילן אין די רעצעפט.
- קוקט אין די USDA עסן קויפן אנווייזונגען צו העלפן פעסטשטעלן די צאל פארציעס פון יעדע באשטאנדטייל. נוצט די סערווינג סייז פאסיג פאר די יארגאנג פון די קינדער אין אייער אויפזיכט.
- די צאל פארציעס וועט ווערן פעסטגעשטעלט דורך די מערסט באגרעניצנדע באשטאנדטייל. אין די ביישפיל אונטן איז די קעז די מערסט באגרעניצנדע באשטאנדטייל.
- א רעצעפט קען דארפן ווערן איבערגעארבעט צו פארגרעסערן די מאס פון פלייש/פלייש ערזאצן אין די רעצעפט צו נידערן די ענדגילטיגע מאס פון די פארציע פון יונגע קינדער.

באמערקונגען

- די מילך וואס ווערט גענוצט אין דעם רעצעפט קען נישט ווערן גערעכנט פאר קיין קיין עסן באשטאנדטייל. מילך איז געפאדערט ביי מאלצייטן אלס א געטראנק.
- די סקעלייאנס טוען נישט ביישטייערן צו די מינימום פון 1/8 גלאז פער פארציע, און זענען דעריבער נישט גערעכנט אלס א באשטאנדטייל.
- צו פעסטשטעלן די מאס פון די פארציע, מעסט די גאנצע מאס און צוטיילט אין 8 פאר 1/2 אונסעס פארציעס פון קעז (3-5 יאר אלט) אדער אין 6 פאר 2 אונס פארציעס קעז (6 יאר און עלטער).
- די מערסט באגרעניצנדע באשטאנדטייל פון די רעצעפט איז קעז. די סך הכל פארציעס אין די רעצעפט איז פעסטגעשטעלט דורך די נומער פון פארציעס קעז.

ביישפיל רעצעפט אנאליז

מאלצייט באשטאנדטיילן אין די רעצעפט

מאכט:

3-5 יעריגע: 8 פארציעס;
 יעדע פארציע = 1 פלייש ערזאצן און 2 ווייצן/ברויט
 6 יאר און עלטער: 6 פארציעס;
 יעדע פארציע = 1 פלייש ערזאצן און 1.5 ווייצן/ברויט

באשטאנדטייל צוגעהער	עלנבויען לאקשן	שארפע שעדאר קעז
סומע	8 אונסעס (טרוקן)	12 אונסעס
פלייש/פלייש ערזאצן	גארנישט	8 (1/2 אונס פארציע) אדער 6 (2 אונס פארציעס)
גרינצייג/פרוכט	גארנישט	גארנישט
גרעינס/ברויט	19* גרעין אונסעס קומט אויס אדער 9 גרעינס אונס עקיווילענט.	גארנישט

*עסן קויפן אנווייזונגען

אפענדיקס C: פלייש ערזאץ פאר וועדזשעטעריען עסן פלאנירוג

- פלייש ערזאץ נעמט אריין קעז, אייער, געקאכטע געטרוקנטע בונדלעך, ניס, זומען, און ניס און זוימען פוטער.
- ניס און זוימען קענען ערפולן נאר ½ פון די פלייש ערזאץ פאדערונגען פאר מיטאג און נאכטמאל.
- א באזונדערע פלייש ערזאץ מוז סערווירט ווערן מיט ניס און קערנדלעך ביי מיטאג און נאכטמאל.
- ניס, קערנדלעך און ניס פוטער קענען ערפולן די גאנצע פלייש ערזאץ פאדערונג פאר איבערבייס.
- געטרוקנטע בונדלעך קען ווערן גערעכנט אלס פלייש ערזאץ אדער אלס א גרינצייג/פרוכט, אבער נישט אלס ביידע אין די זעלבע מאלצייט.
- טאפו איז רעכנבאר. רוב סוי בורגערס און גרינצייג בורגערס זענען נישט רעכנבאר.



גענומען פון Making Nutrition Count for Children, USDA



אפענדיקס D: פארמיידן דערשטיקן

דערשטיקן סכנות

< 6 מאנאטן אלט

קיין סעריעל אין פלעשלעך

0-1 יעריגע

סערווירט נישט:

- ניס, (אריינגערעכנט פינאט באטער)
- טשיפס, פרעצלס, פאפקארן
- רויע מייערן
- אויסגעמישטע סאלאט
- רויע פרוכט און גרינצייג אויסער אויב איבערגעארבעט אין $\frac{1}{4}$ אינטש ביסן איידער סערווירן
- גרויסע שטיקער אדער ציעדיגע פלייש, אויסער אויב איבערגעארבעט אין $\frac{1}{4}$ אינטש קליינע ביסן איידער סערווירן



$\frac{1}{4}$ אינטש

1-3 יעריגע

סערווירט נישט:

- האט דאגס אדער סאוסאדזש רעדלעך
- גאנצע טרויבן
- גאנצע קארשן אדער קליינע טאמאטעס
- ניס
- פאפקארן
- רויע מייערן רונדן



$\frac{1}{2}$ אינטש

- רויע פרוכט און גרינצייג אויסער אויב איבערגעארבעט אין $\frac{1}{2}$ אינטש קליינע ביסן איידער סערווירן
- געטרוקנטע פרוכט, אריינגערעכנט ראזשינקעס
- מארשמעלאוס
- גרויסע שטיקער אדער ציעדיגע פלייש אויסער אויב איבערגעארבעט אין $\frac{1}{2}$ אינטש קליינע ביסן איידער סערווירן

קלאסציער שטאב פאראנטווארטליכקייטן

- בעיביס זאלן ווערן געפיטערט געהעריגע עסן נאר ווען זיי זיצן.
- באוואכט שטענדיג קינדער ווען זיי עסן.
- שטעלט אייך אז די קינדער זאלן עסן רואיגעהייט בשעת זיי זיצן.
- מוטיגט קינדער צו צוקייען זייער עסן גוט.
- מאכט זיכער אז די עסן וואס ווערט סערווירט זענען פאסיג פאר זייער קייען און שלינגען מעגליכקייטן.

עסן סערוויס פאראנטווארטליכקייטן

- קיין ביינער אדער הויט
- באזייטיגט הארטע שטיקלעך פון פרוכט פאר עס גייט אריין אין קלאסציער

יונגע קינדער, יארגאנג 1 ביז 3 זענען אויף ריזיקע פון זיך שטיקן אויף עסן. זיי בלייבן אין ריזיקע ביז זיי קענען קייען און שלינגען בעסער, ביז ארום 4 יאר.

האלט שטענדיג אן אויג אויף קינדער דורכאויס מאלצייטן און איבערבייס צו מאכן זיכער אז זיי:

- זיצן שטיל.
- עסן שטאט.
- צוקייען גוט דאס עסן פארן אראפשלינגען.
- נעמען נאר איין ביס אויפאמאל.
- ענדיגן שלינגען פארן פארלאזן דעם טיש.

גרייט צו עסן וואס זענען גרינג צו קייען:

- שניידט עסן אין קליינע שטיקלעך אדער דינע רעפטלעך.
- שניידט רונדיגע עסן, ווי האט דאגס, אין די לענג אין דינע רעפטלעך.
- באזייטיגט אלע ביינער פון פיש, טשיקן און פלייש.
- קאכט עסן ווי מייערן און סעלערי ביז עס איז אביסל ווייך. דערנאך צושניידט אין שטעקלעך.
- נעמטס ארויס די קערלעך און הארטע טיילן פון פרוכט.
- שמירט פינאט באטער דינערהייט.

עסן וואס קען צוברענגען דערשטיקן

הארטע, גלאטע, אדער גליטשיגע עסן ווי:

- האט דאג רונדן
- מייערן רונדן
- הארטע קענדי
- גרויסע שטיק פרוכט
- גרענאולע
- פינאטס
- גאנצע טרויבן
- קארשן מיט קערלעך
- קליינע טאמאטעס

קליינע, טרוקענע אדער הארטע עסן וואס איז שווער צו קייען און גרינג אראפ צושלינגען, ווי:

- פאפקארן
- קליינע שטיקלעך רויע מייערן, סעלערי אדער אנדערע רויע הארטע גרינצייג
- ניסלעך און קערנדלעך
- קארטאפל און קארן טשיפס
- פרעצלס

קלעביגע אדער שטארקע עסן וואס צוברעכט זיך נישט גרינג, ווי:

- לעפלעך אדער שטיקלעך פינאט באטער אדער אנדערע ניס אדער זויעמען פוטער
- שטיקלעך פלייש
- מארשמעלאוס
- ראזשינקעס און אנדערע געטרוקנטע פרוכט



אפענדיקס E: מילך ערזאץ

- CACFP רעגולאציעס פאדערן אז יעדע קינד'ס פרישטאג, מיטאג און נאכטמאל ענטהאלט מילך. קינדער און ערוואקסענע וואס קענען נישט טרינקען קיין קוען מילך צוליב מעדיצינישע און אנדערע ספעציעלע דייעטערי באדערפענישן קענען ווערן סערווירט מילך ערזאץ אנשטאט מילך.
- מילך ערזאץ מוז האבן די זעלבע גערונגען וואס טרעפט זיך אין קוען מילך ווי אנגעצייכנט אין די קעסטל אונטן.

נערונגען	פער 8 אונס גלאז
קאלציום	276 מג*
פראטעין	8 גראם*
וויטאמין A	500 IU*
וויטאמין D	100 IU*
מאגניזיום	24 מג*
פאספארוס	222 מג*
פאטאסיום	349 מג*
ריבאפלעווין	0.44 מג*
וויטאמין B-12	1.1 מקג*

*מג =מיליגראם; ג=גראם; IU=אינטערנאציאנאלע יוניטס; מקג = מיקראגראם

- די פאלגנדע מילך ערזאץ אונטן קומט נאך די געפאדערטע נערונג סטאנדארטן פאר באשטעטיגטע מילך ערזאץ:

פראדוקטן	פראדוקט נאמען	טעמים
	גרעיט וועליו סוימילק	אריגינעל
	פערל ארגאניק סמארט סוימילק	פשוט'ע, קרימי וואנילא און שאקאלאד
	וועסטסוי ארגאניק פלאס סוי מילק	פשוט'ע און וואנילא
	סאנריטש נעטוראלס סוי מילק	פשוט'ע און וואנילא
	סילק סוי מילק	אריגינעל
	אכטע קאנטינענט סוי מילך	אריגינעל און וואנילא

*ביטע באמערקט: פראדוקט אינפארמאציע איז גענומען געווארן דורך די פראדוצירער וועבזייטלען. ביטע איבערקוקן די פאקונג נטרירישן לעיבל ביים איינקויפן.

- מילך ערזאץ סערווירט פאר קינדער 1 ביז 5 יאר מוז זיין אומגעפלעווערט.
- מילך ערזאץ מוז נישט זיין לאו פעט אדער פעטנס פריי ווען עס ווערט סערווירט פאר קינדער 2 יאר און עלטער און ערוואקסענע.
- עלטערן אדער גארדיענס קענען בעטן מילך ערזאץ שריפטליך אן צושטעלן א מעדיקל סטעיטמענט.
- א מעדיקל סטעיטמענט איז נאר נויטיג פאר מילך ערזאץ וואס טוען נישט נאכקומען די נערונג סטאנדארטן פון קוען מילך. מעדיקל סטעיטמענטס מוזן ווערן אונטערגעשריבן דורך א סטעיט אנערקענטער מעדיצינישע אויטאריטעט.



אפענדיקס F: וויאזוי צו אידענטיפיצירן האול גרעינס

גרעינס יסודות

גרעינס זענען צוטיילט און צוויי גרופעס: האול גרעינס און ריפיינד גרעינס.

- האול גרעינס ענטהאלטן אלע חלקים פון די גרעין (ברען, גערם און ענדאספערם) און געבן די מערסטע ערנערונגען, אריינגערעכנט פייבער, B וויטאמינען און מינעראלן.
- ריפיינד גרעינס פעלט איין אדער מער פון די דריי שליסל חלקים (ברען, דזשערם אדער ענדאספערם) און עס האט ווייניגער פראטעין, פייבער און וויטאמינען. רוב ריפיינד גרעינס זענען אויך בארייכערט. דאס מיינט אז געוויסע וויטאמינען און מינעראלן ווערן צוריק צוגעלייגט נאכן פראצעסירן.

ריפיינד (נישט האול גרעינס)
אומגעבליטשטע מעל
אינסטענטייזד מעל
בארייכערטע ווייץ מעל
בארייכערטע זעלבסט-יערנדע מעל
בארייכערטע מעל
בארייכערטע רייז
בראמעטיעד מעל
ברויט מעל
גאנצע מעל
גריז
דורות מעל
ווייסע מעל
זעלבסט-יערנדע ווייץ מעל
זעלבסט-יערנדע מעל
לאנגע גרעין ווייסע רייז
מעל פאר באקן
פאספעטיעד מעל
פערל אדער געפערלטע גערשטן
קארן גריטס
קארן מיל
קארן מעל
קוכן מעל
רייז מעל

האול גרעינס
אמאראנט
באקוויט
באקוויט מעלן
בראומעיטעד האול וויט מעלן
ברוינע רייז
ברוינע רייז מעלן
גאנצע דורות ווייץ מעל
גאנצע ווייץ לאקשן
גאנצע ווייץ מעל
גאנצע ראגן אדער ראגן בעריס
גראהם מעל
גראהם מעל
האבער (אריינגערעכנט אלד-פעשאנד, שנעל-געקאכטע, און אינסטענט אויטמיעל)
האול גרעין גערשטן
האול גרעין קארן מעל
האול-גרעין קארן מיל
ווייץ בעריס
ווייץ מעל
ווילדע רייז
טעף
טריטיקעיל
מילעט אדער מילעט מעל
צודריקטע ווייצן
קארן מאסא/מאסא הארינא
קינאווע
קרעקד מעלן אדער בולגור

סערווירט האול גרעינס ווען נאר מעגליך. קויפט, גרייט, און סערווירט עסן וואס ענטהאלטן א האול גרעין אלס די ערשטע באשטאנדטייל אין די באשטאנדטיילן ליסטע.



37	לעבערשטראם	3, 5, 8, 15, 17, 21,	וואסער	32, 39	Velveeta®		
32, 35	לעמב	25, 36, 43, 46, 48				29	Cheese Nips®
26	לעפסי	21, 28, 49	וואפלען		W	31	Cheetos®
9	לעקטאוס פרייע מילך	28, 54	ווייץ קארשן	24, 28, 43	Wasa Crispbread®	31	Cheez Doodles®
8, 9	לעקטאוס רעדוצירטע מילך	39	ווילדע געים	24, 28	Wheat Thins®	29	Cheez-It®
		39	ווילדע פויגל			31	Chips Ahoy®
	מ	28, 54	ווילדע רייז		א	24, 43	Club Crackers®
	מאלציט אויסשטעל פארשריפטן און	5, 32, 38	ווינען סאוסעדזשעס	19	אוגערקעס	6, 14, 21, 34, 36, 37, 38	CN לעיבל
4, 5	רעקאמענדאציעס	34, 51	וועדזשעטעריען	31	אוסמעל ראזשינקע קיכלעך		
19, 24, 30	מאפינס			16, 20, 22, 26,	אוסמעל		D
38	מיטאג פלייש		ז	27, 31, 43, 49, 54		31	Doritos®
2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 25, 32,	מילך	7, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 36, 39	זופ	24, 26, 43	אויסטער קרעקערס		
38, 40, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53	מילך אפטיילונג נישט ערלויבט	19, 30	זוקיני ברויט	9	אולטרע הויכע טעמפעראטור		F
	אלס מילך	20, 31	זיסע ראלס	36	איבערגעפרעגלטע בונדלעך	31	Fritos®
11	מילך אפטיילונג נישט ערלויבט			19	איילברטן	18	Fruit Gushers®
	מילך אפטיילונג נישט רעקאמענדירט		ח	32, 33, 36, 38, 49	אינדיק		G
10	מילך אפטיילונג אלס מילך	39	חזיר גענאק ביינער	19	אניאן רינגס	17	Gerber® מיני גרינצייג
9	מילך אפטיילונג רעקאמענדירט	39	חזיר וויידלעך	39	אקסטעילס	17	Gerber® מיני פרוכט
7-11	מילך אפטיילונג	39	חזיר פיסלעך			25, 43	Goldfish®
7, 8, 9, 40, 53	מילך ערזאץ	32, 35	חזיר פלייש		ב		
9	מילך פליסיג			26, 27, 31, 32, 33, 34, 35,	בונדלעך		J
26, 54	מילעט	19, 20, 31	טאוסטער געבעקסן	36, 43, 46, 51, 52		18	Jell-O® סאלאט
24, 26, 43	מעלבא טאוסט	14, 16	טאמאטע סאוס	5, 15, 32, 35, 36	בונדלעך		
26, 43, 42	מזה	16	טאמאטע פעיסט				K
		37, 38, 39	טאפ קוגלען		ג	18	Kool Aid®
	נ	5, 32, 33, 34, 36, 49, 51	טאפו	4, 7, 9, 38, 40	גאנצע מילך		
11	נאן-פעט טרוקענע מילך	31	טארטילא טשיפס	19, 20, 31	געבעקסן		L
9	נאן-פעט מילך	28, 42, 49	טארטילאס	39	געזאלצענע חזיר	31	Lorna Doone®
32	נאקווארטלעך	33, 36, 49	טונא	13, 14	געמישטע גרינצייג		
22	נידריג צוקער סעריעלס	38	טורקי בעקאן	38	געפרעסטע פלייש פראדוקטן		N
39	ניופטשאטעל קעז	38	טורקי פליגלעך	27	גריז	31	Nilla Wafers®
31	ניס אדער זוימען מיל מעל	36	טחינה	19	גרינצייג ברויט		
34, 35, 36, 46, 51	ניס און זוימען פוטער	36	טעמפע	16, 46	גרינצייג זאפט געמישן		P
5, 14, 31, 32, 33,	ניס	31	טעקא טשיפס	13, 16, 46	גרינצייג זאפט	19	Popsicles®
37	נירן	20, 30	טעקא שעלס	19	גרינצייג מאפינס	19, 31	Pop-Tarts®
39	נישט USDA איבערגעקוקטע פלייש	38	טרייפ	2, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13, 14,	גרינצייג		
31	ניטשאס	30	טרעיל מיקס	15, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 35, 40,			R
19	ניקטארס			42, 43, 44, 46, 49, 50, 51, 52	גרינצייג פרוכט אפטיילונג נישט ערלויבט אלס גרינצייג/פרוכט	31	Rice Krispies® טריטס
		19, 39	יאגורט באדעקטע פרוכט	18-19	גרינצייג פרוכט אפטיילונג נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס גרינצייג/פרוכט	24, 28, 43	Ritz® קרעקערס
	ו	5, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 32,	יאגורט	17	גרינצייג פרוכט אפטיילונג נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס גרינצייג/פרוכט	24, 28, 43	RyKrisp®
38, 46, 52	סאוסאדזשעס	34, 36, 39, 40, 44, 47, 49			גרינצייג פרוכט אפטיילונג רעקאמענדירט אלס גרינצייג/פרוכט	24, 28, 43	Sociables®
24, 28, 42, 43	סאלטינס		ל	4, 7, 8, 9, 10, 46, 49	לאו פעט (1%) מילך	31	Sun Chips®
15, 17	סאלסא		לאנגע לאקשן	20	לאקשן און קעז		
19	סארבעט		לאקשן	38, 39, 50	לימאדעס		T
9	סוי בונדל מילך		לימאדעס	26, 29	לימאדע	17	Tater Tots®
39, 51	סוי בורגערס		לימענע קוגל פילינגס	26, 50	לימענע קוגל פילינגס	30	Teddy Grahams
47	סוי יאגורט		לינזן	18	לינזן	31	Teddy Soft Bakes®
8, 9, 53	סוי מילך		לעבער	18	לעבער	31	Tostitos®
36	סוי פוטער			15, 16, 35, 36, 39, 42		24, 28	Triscuit®
39	סוי פראדוקטן			37			
36	סורימי						
31	סטיקי באנס						
5, 19	סיראפ						
8, 9, 16, 32, 36	סמוטיס						
							V
						19	V-8 Splash®

25	קאשע	11	סמייטע
30, 31	קוגל קראסט	16	ספעגעטי סאוס
15, 32, 43, 46, 49	קידני בונדלעך	30, 31	סקאונס
27, 54	קינאווע	30	סקוואש ברויט
35	קישעס	39	סקרעפל
31	קנישעס		

פ

	ר	31	פאונד קוכן
23, 27	ראזשינקע ברויט	38	פאטעד פלייש פראדוקטן
13, 14, 15, 31, 52	ראזשינקעס	27	פאלענטא
20, 28, 31, 42, 49	ראלס	23, 27	פאמפערניקל ברויט
39	ראמענא קעז	19, 30	פאמפקין ברויט
11	רייז מילך	21, 26	פאנקען
31	רייז סעריעל בארס	19	פאסאל
31	רייז פודינג	14, 15, 26, 27, 35, 50, 54	פאסטא
17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 43, 49, 54	רייז	30	פאף פעסטרי
27	רייס קעיק	27	פאפאווערס
36, 38	ריקאטע קעז	19, 22, 24, 43, 46	פאפס
11, 46	רעדוצירטע פעטנס (2% מילך)	31	פאפקארן קוכן
27, 37, 39	רעוויאולי	27, 30, 52	פאפקארן

ש

31	שו-סטרינג קארטאפל	11	פארמאסאן קעז
23, 25, 28	שטאפונגען	7, 8, 11, 31, 46	פודינג
29, 30	שנעלע ברויט	26, 42	פיטא ברויט
33, 36, 46	שעלפיש	31	פיטא טשיפס
	שעלף-סטעיבל געטרוקענטע און טיילווייז געטרוקענטע פלייש, עופות פלייש, און פיש	32, 39	פימענטא קעז
38	שערבעט	33, 35, 36, 46, 52	פינאט באטער
11, 19	שפראצונגען	12, 13, 15, 16, 33, 35, 42	פיעס
16		26	פיצא טייג
		14	פיצא סאוס (סאוס אויף פיצא)
		6, 34, 37, 38, 39	פיצא
		36, 38, 45	פיש
		35	פלייש סאוסעס
		46	פלייש שטעקלעך
			פלייש/פלייש ערזאץ אפטיילונג נישט ערלויבט אלס פלייש/פלייש ערזעצונג
		39	פלייש/פלייש ערזאץ אפטיילונג נישט רעקאמענדירט אבער ערלויבט אלס פלייש/פלייש ערזאץ
		37-38	פלייש/פלייש ערזאץ אפטיילונג רעקאמענדירט אלס פלייש/פלייש ערזעצונג
		35-36	פלייש/פלייש ערזאץ אפטיילונג
		32-39	פעטנס פרייע מילך
		4, 7, 8, 9, 10, 32, 46	פעטעיטא טשיפס
		19, 31, 52	פעסטאס
		19	פרעזערוון
		18	פרעצל טשיפס
		31	פרעצלס
		27, 31, 49, 52	

צ

12, 16, 19	צוויבל
42	צוויבעק
42, 44	ציינדלען ביסקוטן

ק

17	קארטאפל הויט
15, 31	קארטאפל לאטקעס
14	קארטאפל סאלאט
13, 14, 15, 16, 17, 19, 26, 31, 49	קארטאפל

פאלגט אונז נאך אויף:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

