نموذج الوجبة الصحية للأطفال

	المكونات الغذائية	المواد الغذائية	الحد الأدنى من الكميات اللازمة		
			عمر 1 و 2	عمر 3-5	عمر 6-12
الإفطار	**لبن**	خالي من الدسم[1] أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	¾ كوب	1 كوب
	خضروات/فاكهة	خضروات أو فاكهة أو عصير[2] 100%	¼ كوب	½ كوب	½ كوب
يجب تقديم كل المكونات الثلاثة	**حبوب/خبز**	خبز *أو*	½ شريحة	½ شريحة	1 شريحة
		خبز الذرة أو البسكويت أو خبز افرنجي أو مافن *أو*	½ حصة	½ حصة	1 حصة
		طعام الحبوب الجاف *أو*	¼ كوب	1/3 كوب	¾ كوب
		طعام الحبوب المطبوخة	¼ كوب	¼ كوب	½ كوب
وجبة خفيفة	**لبن**	خالي من الدسم[1] أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	½ كوب	1 كوب
	خضروات/فاكهة	خضروات أو فاكهة أو عصير[2] 100%	½ كوب	½ كوب	¾ كوب
اختر مكونين اثنين من بين المكونات الأربعة يجب تقديم المياه مع الوجبة الخفيفة إذا لم يقدم أي مشروب.	**حبوب/خبز** (انظر القائمة أعلاه وأدناه)		½ حصة	½ حصة	1 حصة
	اللحوم/بدائل اللحوم (انظر القائمة أدناه)	لحم أحمر قليل الدهن، أوطيور أو أسماك *أو*	½ أوقية	½ أوقية	1 أوقية
		زبدة الفول السوداني *أو*	1 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة
		فول سوداني أو مكسرات أو بذور *أو*	½ أوقية	½ أوقية	1 أوقية
		زبادي خالي من الدسم أو قليل الدسم	¼ كوب	¼ كوب	½ كوب
الغداء أو العشاء	**لبن**	خالي من الدسم[1] أو قليل الدسم (1%)	½ كوب	¾ كوب	1 كوب
	خضروات/فاكهة	حبتان من الخضروات و/أو الفاكهة	إجمالي ¼ كوب	إجمالي ½ كوب	إجمالي ¾ كوب
يجب تقديم كل المكونات الخمسة	**حبوب/خبز**(انظر القائمة أعلاه)	خبز *أو*	½ شريحة	½ شريحة	1 شريحة
		المعكرونة أو النودلز أو الحبوب المطبوخة *أو*	¼ كوب	¼ كوب	½ كوب
		خبز التورتيلا حجم 6 بوصات	½ قطعة تورتيلا	½ قطعة تورتيلا	1 قطعة تورتيلا
	اللحوم/بدائل اللحوم	لحم أحمر قليل الدهن، أوطيور أو أسماك *أو*	1 أوقية	1 ½ أوقية	2 أوقية
		جبن قريش *أو*	¼ كوب	3/8 كوب	½ كوب
		جبن *أو*	1 أوقية	1 ½ أوقية	2 أوقية
		بيض *أو*	½ كبيرة	¾ كبيرة	1 كبيرة
		فاصوليا بيضاء جافة أو بسلة أو عدس مطبوخ *أو*	¼ كوب	3/8 كوب	½ كوب
		زبدة الفول السوداني *أو*	2 ملعقة كبيرة	3 ملعقة كبيرة	4 ملعقة كبيرة
		فول سوداني، أو مكسرات أو بذور *أو*	½ أوقية = 50%	¾ أوقية = 50%	1 أوقية = 50%
		زبادي خالي من الدسم أو قليل الدسم	½ كوب	¾ كوب	1 كوب

[1]الحليب كامل الدسم مطلوب للأطفال في عمر السنة الواحدة. الحليب غير المنكّه (أي غير المضاف إليه نكهة) مطلوب للأطفال دون 6 سنوات وموصّى به للأطفال ما فوق ست سنوات.
[2]يجب عدم تقديم أكثر من حصة غذائية واحدة من العصير في اليوم الواحد.

يرجى مراجعة *Crediting Foods in CACFP* للحصول على مزيد من المعلومات حول المكونات المعينة للوجبة الغذائية.

وفقاً للقانون الفدرالي وسياسة وزارة الزراعة الأميركية، فإنه يحظر على هذه المؤسسة أن تقوم بالتمييز على قاعدة العِرْق، اللون، البلد الأصلي، الجنس، العمر، أو الإعاقة. لتقديم شكوى بسبب التعرض لتمييز، يرجى الكتابة إلى: USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410، أو الاتصال على الرقم المجاني 9992-632 (866) (هاتف صوتي). أما الأشخاص الذين يعانون من الصمم/ضعاف السمع أو الذين يعانون من إعاقات في النطق، فيمكنهم الاتصال بوزارة الزراعة الأميركية عبر خدمة Federal Relay Service على الرقم 8339-877 (800) أو 6136-845 (800) (اللغة الأسبانية). وزارة الزراعة الأميركية صاحبة عمل تؤمن بمبدأ تكافؤ الفرص وتقوم بتطبيقه على كافة الموظفين.