



어린이 식사 패턴

| | | | 최소 요구량 | | |
|---|---|----------------------------------|----------------------|----------|--------|
| | 식품 성분 | 품목 | 1-2세 | 3-5세 | 6-18세 |
| 아침 3가지 요소가 모두 제공되어야 함 | 우유 ¹ | 무지방 또는 저지방(1%) 우유 | 1/2컵 | 3/4컵 | 1컵 |
| | 야채/과일 ² 곡물/빵 ^{3,4} | 야채, 과일 또는 둘 다 또는 100% 즙 | 1/4컵 | 1/2컵 | 1/2컵 |
| | | 빵 또는 | 1/2조각 | 1/2조각 | 1조각 |
| | | 비스킷, 롤 또는 머핀 또는 | 1/2회분 | 1/2회분 | 1회분 |
| | | 조리된 곡물 또는 | 1/4컵 | 1/4컵 | 1/2컵 |
| 말린 시리얼 플레이크 또는 라운드 퍼프 시리얼 그레놀라 | 1/2컵 3/4컵 1/8컵 | 1/2컵 3/4컵 1/8컵 | 1컵 1 1/4컵 1/4컵 | | |
| 간식 열거된 5가지 요소 중 2가지 선택 | 우유 | 무지방 또는 저지방(1%) 우유 | 1/2컵 | 1/2컵 | 1컵 |
| | 야채 과일 곡물/빵 육류/대체품 (아래 목록 참조) | 야채 또는 100% 야채즙 | 1/2컵 | 1/2컵 | 3/4컵 |
| | | 과일 또는 100% 과일즙 | 1/2컵 | 1/2컵 | 3/4컵 |
| | | 위/아래 목록 참조 | 1/2회분 | 1/2회분 | 1회분 |
| | | 살고기, 가금류 또는 생선 또는 | 1/2 온스 | 1/2 온스 | 1 온스 |
| | | 땅콩 버터, 간장콩 버터, 기타 너트 또는 씨앗 버터 또는 | 1 큰술 | 1 큰술 | 2 큰술 |
| 땅콩, 견과류 또는 씨앗 또는 | 1/2 온스 | 1/2 온스 | 1 온스 | | |
| 요거트 | | 2 온스 | 2 온스 | 4 온스 | |
| 점심 또는 저녁 5가지 요소가 모두 제공되어야 함 | 우유 | 무지방 또는 저지방(1%) 우유 | 1/2컵 | 3/4컵 | 1컵 |
| | 야채 과일 ⁵ 곡물/빵 (위의 목록 참조) | 야채 또는 100% 야채즙 | 1/8컵 | 1/4컵 | 1/2컵 |
| | | 과일 또는 100% 과일즙 | 1/8컵 | 1/4컵 | 1/4컵 |
| | | 빵 또는 | 1/2조각 | 1/2조각 | 1조각 |
| | 육류/육류 대체품 | 조리된 파스타, 국수 또는 곡물 또는 | 1/4컵 | 1/4컵 | 1/2컵 |
| | | 6인치 토틸라 | 토틸라 1/2개 | 토틸라 1/2개 | 토틸라 1개 |
| | | 살고기, 가금류 또는 생선 또는 | 1 온스 | 1 1/2 온스 | 2 온스 |
| | | 두부 또는 | 2 온스 | 3 온스 | 4 온스 |
| | | 치즈 또는 | 1 온스 | 1 1/2 온스 | 2 온스 |
| | | 요거트 또는 | 4 온스 | 6 온스 | 8 온스 |
| | | 코티지 치즈 또는 | 2 온스 | 3 온스 | 4 온스 |
| | | 조린 말린콩, 완두콩 또는 렌틸콩 또는 | 1/4컵 | 3/8컵 | 1/2컵 |
| | 계란 또는 | 1/2 | 3/4 | 1 | |
| 땅콩 버터, 간장콩 버터, 기타 너트 또는 씨앗 버터 또는 | 2 큰술 | 3 큰술 | 4 큰술 | | |
| 땅콩, 견과류 또는 씨앗 | 1/2 온스=50% | 3/4 온스=50% | 1 온스=50% | | |

¹ 2세 이하의 어린이에게는 전유를 먹어야 합니다. 6세 미만의 어린이에게는 흰 우유를 먹어야 합니다. 6세 이상 어린이에게 향이 첨가된 우유를 먹일 경우 무지방이어야 합니다.

² 하루에 100% 즙 1회분만 제공할 수 있습니다.

³ 아침은 일주일에 3회까지 곡물 성분 대신 육류/육류 대체품을 제공할 수 있습니다. 육류/육류 대체품을 제공할 때는 간식에 대해 열거된 수량을 따르십시오.

⁴ 동일 성분의 곡물/빵을 매일 1회 이상 제공하고 식단에 기록해야 합니다.

⁵ 점심 또는 저녁에는 한 가지 채소와 한 가지 과일 또는 두 가지 채소를 제공할 수 있습니다.

특정 식사 성분에 대한 정보는 CACFP 식품 영양표(Crediting Foods in CACFP)를 참조하십시오.