



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.